

Linda Douty

Nicht leise, aber weise

Überraschende Einsichten
von Junggebliebenen

Aus dem Englischen
von Ingmarie Flimm

Für meine Schwestern Anita und Mickey,
die mich in allen Lebensphasen begleitet haben,
... ganz besonders in der letzten.

*Integrität ist die Fähigkeit,
auf eine innere Stimme zu hören,
die immer dieselbe bleibt,
obwohl das Leben um sie herum sich verändert.*

Jonathan Omer-Man

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
1. Seien Sie bereit für Überraschungen	16
Zwei Türen	16
Glauben Sie nicht alles, was Sie hören	20
Ändern Sie Ihren Plan	32
2. Überrascht über sich selbst	47
Ich habe mich überhaupt nicht verändert!	51
Ist Ihre Kreativität verwaist?	60
Verabschieden Sie sich davon, es allen recht machen zu wollen	65
Sind Ihre Träume wirklich schon begraben?	71
3. Überrascht vom körperlichen Verfall	77
Wer ist das da im Spiegel?	79
Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers	84
Umgang mit Krankheit und Schmerzen	90
Wie ist das eigentlich mit der Libido?	98
Fühlen Sie sich eingeschränkt?	102
4. Überraschendes in Beziehungen	110
Freunde, die uns guttun	111
Stellen Sie miteinander Ihre Partnerschaft neu auf!	118
Worüber Sie mit Ihren erwachsenen Kindern sprechen sollten – und worüber nicht	123
Halten Sie Erinnerungen in Ehren	130
Ich und die anderen	134

5. Geistliche Überraschungen	141
Gott und ich	143
Denken Sie neu über Ihre Gebete nach	148
Himmel, Hölle oder vielleicht doch etwas anderes?	151
Auf die innere Stimme des Heiligen Geistes hören	156
Motive und Methoden	161
Ein geheimnisvolles Vertrauen	165
6. Schmerzliche Überraschungen	168
Auf einmal alleine zurechtkommen	169
Wenn es an der Zeit ist, kürzerzutreten	175
Schuhe nicht mehr binden und nie mehr Auto fahren können?	179
Ich kann nicht schlafen	181
Angst und Glaube	185
Fehler und Vergebung	191
Akzeptieren Sie Ihr Leben, wie es war	195
7. Überraschende Geschenke	201
In der Wirklichkeit des Alters ankommen	202
Humor hilft	205
Dankbarkeit ist mehr als eine Floskel	210
Erfreuen Sie sich an den kleinen Dingen	217
Zeit: Freund oder Feind?	221
Zwiespältige Freiheit	225
8. Überraschende Weisheit	230
Verluste verkraften	231
Setzen Sie Ihre Vorsätze in die Tat um	235
Weniger ist mehr – lernen Sie Dinge abzugeben!	238
Ein Lächeln genügt	242

Lernen Sie zu empfangen	246
Wofür können Sie sich begeistern?	249
Einer, der uns nie verlässt	255
Epilog	259
Danksagung	260
Anmerkungen	263

Einleitung

Wie jeden Morgen saß ich in meinem geliebten Schaukelstuhl und öffnete die Post. An diesem Frühlingstag hatte der Briefträger zwei wichtige Umschläge gebracht und ich musste über diesen Zufall wirklich lachen.

Denn in der einen Hand hielt ich meine neue Krankenversicherungskarte, in deren Begleitschreiben mir mitgeteilt wurde, dass ich 65 Jahre alt war und somit den offiziellen Beginn des Rentenalters erreicht hatte.

In der anderen Hand hielt ich das überarbeitete Manuskript meines ersten Buches. Dieses Buch zu schreiben war ein lang gehegter Traum von mir und im reifen Alter von 64 Jahren hatte ich es nun endlich geschrieben. Das war doch paradox, darum lächelte ich vor mich hin: Meine eine Hand hielt den symbolischen „Anfang vom Ende“, die andere jedoch den vielversprechenden „Beginn von etwas Neuem“. Ich hatte immer geglaubt, dass man sich mit 65 unaufhaltsam in Bewegung setzt – in Richtung Friedhof. Das hier, in meiner anderen Hand, gab mir aber einen unverhofften Energieschub! Ich wollte mich nicht von äußeren Faktoren zum Altern verurteilen lassen, sondern diesen Lebensabschnitt als Abenteuer begreifen und aktiv mitgestalten.

Fünf Jahre sind seit diesem denkwürdigen Tag vergangen. Mittlerweile haben zahlreiche unerwartete Ereignisse mich vor körperliche, finanzielle, emotionale und geistliche Herausforderungen gestellt. Und ich habe eine Unmenge an Büchern über würdevolles Altern gelesen. Die meisten geben vor allem

praktische Tipps, wie man Väterchen Zeit auf Abstand hält – nämlich durch gesunde Ernährung, Bewegung, hier und da eine kleine Schönheitsoperation, positives Denken und ein aktives Leben. Das mag ja alles die äußere Lebensqualität verbessern. Doch haben ältere Menschen nicht auch tiefe innere Bedürfnisse?

Da ich grundsätzlich ein positiver Typ bin, versuchte ich zunächst, den Übergang zu diesem neuen Lebensabschnitt mit einem Lächeln und einem Schulterzucken einfach wegzustecken. Mein Körper und mein Umfeld erzählten mir allerdings etwas anderes: „Du machst es dir zu leicht – hier hat dir niemand einen Rosengarten versprochen!“ Also beschloss ich, den Tatsachen mutig ins Auge zu blicken und eine schonungslose Bestandsaufnahme zu wagen. Schließlich bietet das Alter eine ausgezeichnete Chance für einen ehrlichen Rundumschlag.

Wer genau hinsieht, entdeckt neben den Falten im Gesicht weitere Veränderungen, die zunächst weniger ins Auge springen. Unter den Äußerlichkeiten verbergen sich nämlich – unsichtbar – unausgesprochene Ängste, schmerzhaftes Verlusterfahrungen, ausgeträumte Träume. Über allem schwebt die bange Frage: Wann und wie werde ich sterben? Wenn die Lebenszeit allmählich abläuft, drängen sich viele Ungewissheiten schonungslos immer mehr in den Vordergrund.

Andererseits gab es in meinem Stimmungsspektrum auch überraschende Gefühle der Befriedigung und unerwartet schöne Momente. Weitere Fragen tauchten bei mir auf, beispielsweise: Altern Männer und Frauen unterschiedlich? Verändert sich ihre Beziehung zu Gott? Wirkt sich das Bewusstsein des nahenden Todes auf unser Wertesystem aus? Und was macht dieses Bewusstsein mit unserer Selbstwahrnehmung und unseren mitmenschlichen Beziehungen?

Da ich selbst viele geführt habe, beschloss ich, mich auf eine abenteuerliche Erfahrungsreise zu begeben. Ich fing deshalb an mich umzuhören. *Wie denken andere ältere Leute über diese Dinge?* Mehr als fünfzig auskunftsfreudige Senioren erklärten sich bereit, mir über einen Zeitraum von mehreren Monaten folgende Fragen zu beantworten:

- Was hat Sie beim Älterwerden am meisten überrascht?
- Gibt es Dinge über das Altern, die Sie nie laut aussprechen würden?
- Hat das Altern Sie zu neuen Selbsterkenntnissen geführt?
- Hat sich Ihr Gottesbild verändert? Ihre Vorstellung von einem Leben nach dem Tod?
- Von welchen Träumen mussten Sie sich verabschieden?
- Wie kommen Sie mit körperlichen Einschränkungen zurecht – ohne deswegen schlecht gelaunt oder bitter zu werden?
- Was war im Alter bisher Ihre größte Herausforderung? Ihre größte Freude?
- Wie alt fühlen Sie sich *innerlich*? Wie alt werden Sie geschätzt?

Dabei legte ich großen Wert darauf, dass sie auf ihre *wahren* Gefühle hörten und nicht darauf, was *andere* von ihnen zu erwarten schienen. Die Fragen stießen intensive Diskussionen an, und am Ende führten sie zu derart verblüffenden Ergebnissen, dass ich meinen vorgefassten Schreibansatz wieder verwarf. Denn die Antworten dieser Senioren zwischen siebzig und fünfundneunzig entsprachen so gar nicht meinen Erwartungen. Bald wurde mir klar, dass ich sie nicht alle über einen Kamm scheren durfte, nicht einmal die Angehörigen

eines Geschlechts, denn ihre Vorstellungen vom Altern waren so schillernd und vielfältig wie ihre Persönlichkeiten. Was für eine beachtliche Lebensweisheit aus ihren nachdenklichen Kommentaren sprach! Und so habe ich diesem Buch einfach bei der Entstehung zugesehen, ohne selbst allzu viel einzugreifen.

„Überrascht“ bzw. „Überraschung“ war dabei ein wiederkehrendes Schlüsselwort, das scheinbar unvermeidlich in unseren Gesprächen auftauchte. Während die interviewten Senioren Dinge nannten, mit denen sie nicht gerechnet hatten, kristallisierte sich auch für mich allmählich heraus, wovon ich mich im Alter angenehm überrascht oder auch überrumpelt fühlte. Denn das Wort *Überraschung* ist zunächst einmal wertneutral, kann aber zwei entgegengesetzte Bedeutungen annehmen. Gemeint ist nicht immer die „freudige Überraschung“, die man normalerweise damit assoziiert, sondern lediglich „etwas Unerwartetes“. Dabei kann es sich sowohl um eine Erbschaft handeln als auch um eine bösartige Krebsdiagnose bei einer Routineuntersuchung.

Ebenso unvorhersehbar gestaltet sich der Prozess unserer persönlichen Reife. Wie so oft im Leben hat jede Medaille zwei Seiten. Denn einerseits ist es ganz natürlich und unabwendbar, dass unser Körper allmählich abbaut. Andererseits verlieren Äußerlichkeiten durch unser wachsendes inneres Selbstbewusstsein an Bedeutung. Und es gibt noch mehr Entwicklungen, die von beiden Seiten betrachtet werden wollen: Es bedeutet eine große Verunsicherung, wenn wir unsere vertrauten Rollen nicht mehr so ausfüllen können wie bisher.

In diesem Buch will ich mir die beiden Seiten des Älterwerdens ansehen – die nüchterne Realität und die Chance, damit ausgesprochen optimistisch umzugehen!

Dieses Buch will Ihnen also keine Vorschriften darüber machen, *wie* Sie altern sollen, sondern es will Hilfestellungen anbieten und Sie zu einer ehrlichen Bestandsaufnahme des Älterwerdens ermutigen. Vielleicht sind auch für Sie neue Impulse dabei!

Linda Douty

Seien Sie bereit für Überraschungen

Jeden Morgen haben wir die Wahl. Wir stehen vor zwei Türen, auf einer steht „Widerstand“, auf der anderen „Wachstum“. Durch welche wir gehen, hängt davon ab, ob wir uns von Angst oder Glauben leiten lassen.

„Was ist Ihnen beim Umgang mit älteren Patienten aufgefallen?“, fragte ich drei Ärzte für innere Medizin, die daraufhin in längeres Nachdenken verfielen. Es handelte sich um zwei Männer und eine Frau im Alter von vierzig bis siebzig Jahren, die regelmäßig mit älteren Patienten zu tun gehabt hatten und die ich aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung zu einem Gespräch eingeladen hatte. Sowohl die Ärzte als auch ihre Patienten würden anonym bleiben, und sie versprachen im Gegenzug, nichts zu beschönigen oder zu verharmlosen.

Zwei Türen

Während des nun folgenden Austauschs tauchten bestimmte Beobachtungen immer wieder auf. Ein Arzt fasste sie schließlich knapp zusammen: „Eines steht fest“, begann er. „Wenn Leute älter werden, teilen sie sich in zwei Gruppen. Es gibt die, die in der Vergangenheit leben, und die, die nach vorne schauen.“

„Das vereinfacht es zu sehr“, widersprach sein Kollege. „Ich würde eher sagen, dass die eine Hälfte am Status quo festhält und Gewohnheiten nicht aufgeben will. Die andere Hälfte hingegen hat gelernt loszulassen und Veränderungen zu akzeptieren, auch wenn noch unklar ist, was diese Veränderungen möglicherweise für Folgen nach sich ziehen.“

Ich bat um Beispiele. „Wie sehen diese beiden Mentalitäten denn im Alltag der Leute aus? Woran erkennen Sie, ob jemand in die eine oder andere Kategorie gehört?“

Die nun folgenden Beschreibungen waren enthüllend und provozierend zugleich. Ich machte sofort eine kurze Analyse meiner selbst, um herauszufinden, vor welcher Tür ich stand. Natürlich ist bei den meisten von uns eine Mischung dieser beiden Mentalitäten anzutreffen. Wenn wir gut in Form sind, wachsen wir über uns hinaus, an einem schlechten Tag stehen wir uns selbst im Weg. Trotzdem haben die meisten Menschen in dieser grundsätzlichen inneren Einstellungsfrage eine eindeutige Tendenz, welche Tür sie wählen:

Die eine Tür – Widerstand gegen Veränderungen

- Jene, die immer von „der guten alten Zeit“ reden
- Jene, die sich nur ungern mit Meinungen auseinandersetzen, die nicht ihre eigenen sind
- Jene, die Veränderungen kategorisch ablehnen und den Status quo verteidigen
- Jene, die jammern, klagen und immer Abhilfe für ihre Wehwehchen suchen – *Hauptsache schmerzfrei – aber schnell!*
- Jene, die alte Kommunikations- und Verhaltensmuster nicht hinterfragen wollen
- Jene, die ihre religiösen Überzeugungen fest in Stein

gemeißelt sehen und von einem vernünftigen Maß an Zweifeln nichts wissen wollen

- Jene, für die körperliche Einschränkungen eine Entschuldigung darstellen, dass kein Wachstum möglich ist
- Jene, die in ihrem Verhalten „festgefahren“ sind

Die andere Tür – Wachstum durch Veränderungen

- Jene, die neugierig sind und dazulernen wollen
- Jene, die gerne herausfinden wollen, wer sie wirklich sind, unabhängig von den Erwartungen des sozialen Umfelds und der Gesellschaft
- Jene, die in ihren Beziehungen auf Ehrlichkeit bauen
- Jene, die alte Muster hinterfragen und ihre Gültigkeit für die Gegenwart überprüfen
- Jene, die Dinge akzeptieren, anstatt sich darüber zu beschweren
- Jene, die mit Verlusten umgehen können und bereit sind, ihr Leben den veränderten Umständen möglichst harmonisch anzupassen. Sie überprüfen ehrlich, woran sie festhalten wollen, und benennen die Hürden, die sie am Wachstum hindern
- Jene, die den Mut finden, loszulassen
- Jene, die von dem tyrannischen Zwang des „Müssens“ zur Freiheit des „Wollens“ finden

Die Ärzte waren sich einig, dass Gefühle von Verlust und Gewinn den gesamten Prozess des Älterwerdens begleiten und bewusst wahrgenommen werden sollten. In Studien wurde nachgewiesen, dass Menschen, die im Alter gesund bleiben, realistisch mit den fortschreitenden Verlusten umgehen – seien es kleinere Einschränkungen oder tragische Einbußen.

Sie achten ganz bewusst auf ihr seelisches Wohlbefinden und entwickeln neue Fähigkeiten, um mit den unvermeidlichen Veränderungen ehrlich umzugehen.

Die Bischöfin und Autorin Cynthia Bourgeault macht Mut, uns auf etwas Neues einlassen, ganz gleich ob uns dabei zunächst ängstlich zumute ist oder ob wir das von Anfang an als Chance begreifen:

„Sie werden feststellen, dass Ihre Reaktion so oder so ausfällt. Entweder Sie machen zu, verhärten sich und leisten Widerstand. Oder Sie sind demgegenüber offen und geben nach. Wenn für Sie Ersteres gilt, katapultieren Sie sich augenblicklich zurück in Ihr kleineres Ich mit seinen kreatürlichen Instinkten und dem angstgesteuerten Überlebenstrieb. Die zweite Möglichkeit hingegen lässt uns unabhängig von fremden Einflüssen den Einklang mit dem tiefsten Inneren unseres Herzens zu suchen, und dadurch werden Sie für Gott erreichbar. Geistliche Übungen fallen uns so viel leichter, wenn wir gelernt haben, innere Widerstände selbst zu erkennen und beiseitezuräumen. Es tut nie gut, sich zu verschließen.“¹

Natürlich erscheint es oft sicherer, an den gewohnten Gedankengängen und Verhaltensweisen festzuhalten. Veränderungen bedeuten immer eine Reise ins Ungewisse. Ich möchte der Ungewissheit folgenden Satz der österreichischen Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach entgegensetzen: „Hohes Alter verwandelt oder versteinert den Menschen.“² Wir haben die Wahl.

Glauben Sie nicht alles, was Sie hören

Eine ganz weit gefasste Definition von Religion lautet: „Sie beinhaltet alles, was uns wichtig erscheint.“ Wenn das stimmt, haben wir definitiv eine Religion daraus gemacht, jung zu bleiben. Und es ist keine leichte Sache, in einer Gesellschaft alt zu werden, die sich dem Kult der ewigen Jugend verschrieben hat. Ist Ihnen schon einmal bewusst geworden, was für Botschaften über ältere Leute zur allgemein akzeptierten Norm geworden sind? In Gesprächen, bezeichnenderweise auch auf Grußkarten, werden wir oft mit herabsetzenden Klischees über das Altern konfrontiert. Obwohl es sicher Spaß machen kann, über die komischen Effekte dieses Prozesses auch einmal zu lachen, sagen die scheinbar harmlosen Witze mehr über unsere Haltung aus, als wir es wahrhaben wollen. Lassen Sie uns einige dieser allgegenwärtigen Behauptungen einmal genauer ansehen, um zu zeigen, wie sehr unser Denken davon geprägt wird.

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr

Aber ja doch, Hans lernt auch noch dazu! Die Studenten am *Zentrum für lebenslanges Lernen* am Rhodes College in Memphis haben das eindeutig bewiesen. Einer meiner Kommilitonen dort, ein feiner älterer Herr in seinen Neunzigern, hat über alles Mögliche geforscht, vom Leben Platons bis zum Leben auf dem Mars, und sein unersättlicher Wissensdurst hält sein Gehirn fit und beweglich. Ohne den Zwang, Seminararbeiten abgeben oder Prüfungen bestehen zu müssen, studieren Senioren an Bildungsinstituten oder Universitäten und können schlummernde Interessen wiederbeleben, denen sie aus verschiedensten Gründen wie beispielsweise Zeitmangel nie nachgegangen sind.

„Hans“ kann durchaus noch lernen zu weben, Mandarin zu sprechen, Klavier zu spielen und sich in die faszinierende Welt der Quantenphysik einzuarbeiten ... und das eben nicht unbedingt mit der Absicht, etwas zu „erreichen“. Das Lernen selbst kann die reine Freude sein! Außerdem ist es unglaublich anregend, wenn man sich in der Gesellschaft Gleichgesinnter befindet, denen es genauso geht.

Das Alter ist nur eine Zahl

Erzählen Sie das mal der Arthritis in meinem rechten Knie! Die Vorstellung, dass das Alter lediglich eine von außen festgelegte Größe sei, provoziert alle möglichen Einwände. Manchmal drückt mich sogar die Erwartung nieder, dass man unbedingt eine positive Einstellung haben muss – trotzdem weiß ich, wie wichtig es im Alter ist, optimistisch zu bleiben. Man muss sich mit der Widersprüchlichkeit abfinden, alt zu werden und sich trotzdem jung zu fühlen. Der Zustand lässt sich weniger durch ein „Entweder-oder“ beschreiben, sondern eher mit einem „Sowohl-als-auch“.

Ja, innerlich bin ich dieselbe wie früher, ich platze vor Neugier und verfüge über einen erstaunlich jugendlichen Elan. Aber nach außen gibt es Tage, an denen die Zahl Siebzig erschreckend genau ins Schwarze trifft. Ich habe zwar meistens einen wachen und angeregten Geist und bringe auch die Energie auf, dementsprechend zu leben. Aber es gibt Augenblicke, in denen mein Körper nichts anderes will als ein heißes Bad zur Linderung meiner Gelenkschmerzen.

Es überrascht mich, wie meine Mitmenschen auf die Zahl Siebzig reagieren. Sie behandeln mich anders als früher, manchmal ein wenig gering schätzend, als sei ich bereits ausgemustert und nicht mehr aktives Mitglied der Gesellschaft.

Vor Jahren begann ich während eines Gesprächs mit einem fünfundzwanzigjährigen Mann zu ahnen, was auf mich zukommen sollte. Sein Gesicht habe ich vergessen, aber das Gefühl ist mir noch sehr lebhaft in Erinnerung geblieben. Es war nämlich das erste Mal, dass ich mich selber als eine alte Dame wahrnahm, und zwar als er mir während unseres vollkommen harmlosen Wortwechsels mit einem höflichen „verehrte Dame“ antwortete. Das hatte vielleicht gegessen! Ein Teil von mir wusste natürlich, dass er damit nur seine guten Manieren unter Beweis stellte, aber ein anderer Teil von mir wollte ihm am liebsten eine reinhauen. Es fühlte sich an, als würde ich über eine Schwelle gezerrt, bevor ich dazu bereit war, sie freiwillig zu überschreiten. Gehörte ich etwa schon zum alten Eisen? Meine übertriebene Entrüstung war für mich sehr lehrreich. Ich habe ganz offensichtlich empfindlicher auf die versteckten Botschaften der Gesellschaft reagiert, als ich es wahrhaben wollte.

Zögernd habe ich mich an die zahlreichen Frauen erinnert, denen ich in meiner Jugend ein ähnliches Etikett aufgeklebt hatte, denn auch mir ist beigebracht worden, Frauen reiferen Alters mit „Dame“ anzureden. Haben sie sich damals etwa ebenso beleidigt und in eine Ecke verbannt gefühlt wie ich?

Obwohl der junge Mann in keinsten Weise unhöflich hatte erscheinen wollen (eher im Gegenteil), berührte mich seine Titulierung und machte mir meine Verletzlichkeit und auch meine Angst bewusst. Konnte es sein, dass ich die Diskriminierung älterer Menschen in unserer Gesellschaft schon verinnerlicht hatte und nur so tat, als hätte das gar nichts mit *mir* zu tun? Bevor ich die positiven Seiten des Alters für mich entdeckte und die damit verbundenen Herausforderungen annehmen konnte, musste ich offensichtlich meinen Frieden

mit einigen unangenehmen Wahrheiten schließen: Mutter Natur macht wegen mir keine Ausnahme. Auch ich würde alt werden und sterben ...

Da meldete sich eine hoffnungsvolle Stimme in mir zu Wort: „Bestimmt wären wir nicht für so ein langes Leben geschaffen, wenn es nicht auch irgendeinen tieferen Sinn ergäbe?“

Meine Entrüstung über die Anrede „verehrte Dame“ war für mich ein Auslöser, der mir half, mein Altern zu akzeptieren. Als „ältere Dame“ wahrgenommen zu werden fällt mir nicht leicht, aber irgendwann ist es eben so. Am besten findet man sich damit ab, wenn alle Erfahrungen des Älterwerdens miteinander in Einklang gebracht werden können. Also heiße ich die Fünfunddreißigjährige, die in mir lebt, ebenso herzlich willkommen wie die Siebzigjährige, in deren Körper ich mich bewege!

Die Zeit wird knapp

Auch zu diesem Allgemeinsatz sind Vorbehalte anzumelden. Die von mir interviewten Senioren vertraten dazu sehr unterschiedliche Ansichten, je nachdem, welchen Blickwinkel sie gerade einnahmen.

Natürlich haben wir alle schon einmal unsere Geburtstagspost geöffnet und heimlich gedacht: „Ist mein letzter Geburtstag wirklich schon wieder ein Jahr her?“ Die Tage vergehen so schnell, als wäre man in einem Auto ohne Bremsen unterwegs, in dem wir die Geschwindigkeit nicht kontrollieren können. Aber wie fühlt es sich für jemanden an, der chronische Beschwerden hat oder der sich zum ersten Mal ganz allein in einem leeren Haus aufhält? Einsamkeit und Krankheit können triste Momente zu einem endlosen Ticktack ausdehnen und dann scheint die Zeit stillzustehen. Trotzdem dürfen wir

uns von ganzem Herzen der Hoffnung hingeben, die in dem folgenden Segen steckt:

„Das Leben ist kurz. Wir haben nicht viel Zeit, die Herzen unserer Mitmenschen froh zu machen. Sei also schnell im Bekenntnis deiner Liebe, verteile deine Freundlichkeit großzügig, damit der Segen Gottes, unseres Schöpfers, und des ihm innewohnenden Heiligen Geistes in dir ist, jetzt und für alle Zeit.“

Der Tod ist eine Krankheit, die noch zu heilen ist

„Im Studium erzählen sie uns, der Tod sei unser Feind“, beschwerte sich ein junger Medizinstudent, „aber manchmal ist er doch auch unser Freund. Warum können wir den Tod nicht als natürlichen Bestandteil unseres Lebens begreifen?“ Seine Klage reflektiert die Meinung einer wachsenden Zahl von Ärzten, die für eine andere Einstellung zum Tod und zum Sterben plädieren. Wenn die Gesundheit nachlässt und Schwachstellen aufweist, sagen viele Senioren ungeduldig: „Ganz gleich, was Sie mit mir anstellen oder was ich auf mich nehmen muss, ich will einfach, dass mein Körper wieder *funktioniert!*“

Die Suche nach dem Jungbrunnen dauert nun schon Jahrhunderte. Unsere Angst vor dem Tod wirkt sich auf die Politik der Krankenhäuser aus, lässt die Kosten des Gesundheitssystems in die Höhe schnellen und stiftet in der öffentlichen Debatte eine Verwirrung, aus der nichts Gutes kommen kann. Es kann hilfreich sein, diese Denkweise einmal zu hinterfragen und unsere Energien eher darauf zu richten, einen guten Tod zu sterben, als vor dem Unvermeidlichen die Augen zu verschließen. Wäre es nicht schön, wenn wir das Alter eines

Tages nicht mehr als Krankheit mit tödlichem Ausgang erleben würden, sondern als Auszeichnung?

Sie sieht doch noch gut aus

Wann werden wir aufhören, den Spiegel als das Maß aller Dinge zu betrachten? Ganz gleich, für wie aufgeklärt wir uns halten, wir fühlen uns allzu schnell als Versager, wenn es heißt: „Er hat auch schon bessere Tage gesehen“, oder wenn die gefürchtete Bemerkung fällt: „Sieh sie dir an ... wie sie sich gehen lässt ...“

Wir sollten der Gesellschaft die Stirn bieten und den Mut haben, so zu sein, wie wir sind – mit Hängebacken, Krähenfüßen und allem, was sonst noch dazugehört!

Carol, eine attraktive Frau von einundsiebzig, gab mir eine melancholische Antwort auf die Frage: „Was war im Alter Ihre größte Freude?“ Sie lächelte traurig und sinnierte dann: „Das klingt vielleicht verrückt, aber ich finde es wunderbar, Falten zu haben und mein Alter als etwas zu betrachten, was nur *mir* gehört. Ich habe mein ganzes Leben lang versucht, gut auszusehen, mich schick zu kleiden und anderen zu gefallen, weil ich dachte, dass das von mir erwartet wird. Gott sei Dank muss ich das nun nicht mehr! Ich kann einfach ich *selbst* sein. Es steht mir frei, ein hübsches Kleid anzuziehen und mich zu schminken, aber ich habe es nicht mehr nötig, mich auf mein Aussehen hin beurteilen zu lassen.“

Wenn Äußerlichkeiten an Bedeutung verlieren, dann können wir unser Altern in erster Linie als Reifungsprozess sehen und nicht als Verfall, eher als Erfüllung und weniger als ein Scheitern. Carol hat Kontakt zu einer tieferen Art von Schönheit bekommen, der das Alter nichts anhaben kann.

Niemand kann aus seiner Haut heraus

Doch, *wir* schon – sogar in unseren späteren Jahren. Die verbreitete Vorstellung, dass niemand seine einmal angenommenen Gewohnheiten mehr ändern kann, wird oft als Ausrede benutzt, und wir halten lieber an schlechten Verhaltensweisen fest, statt gesunde Änderungen anzugehen. Viele verstecken sich aus Selbstschutz hinter Aussagen wie „Ich bin damit aufgewachsen“ oder der ultimativen Entschuldigung „So bin ich nun mal *gestrickt*“. Eine Frau in ihren Siebzigern sah das anders. Sie sagte, das Erstaunlichste am Altern sei für sie, dass sie nicht mehr an überkommene Muster gebunden sei. Ihr ganzes Leben lang habe sie sich nach der Meinung anderer gerichtet, sodass ihr die Antwort auf manche Fragen immer schewergefallen sei, z. B.: „Was denkst du *wirklich* über dies oder jenes?“, oder: „In welches Restaurant gehst *du* gerne?“ Ihre „Wünsche“ waren so lange definiert durch die Bedürfnisse anderer, dass sie Monate brauchte, um ihre eigene innere Stimme wahrzunehmen und auf sie zu hören. Aber schließlich brachte sie den Mut dazu auf.

Es ist nie zu spät, sein Verhalten zu ändern. Das bedeutet nicht, dass wir unsere Prinzipien aufgeben müssen. Im Gegenteil, eine gesunde Veränderung basiert oft auf unseren tiefen Wertvorstellungen, die lange Zeit von den Vorgaben der modernen Gesellschaft überlagert wurden.

Je näher wir dem Ende unseres Lebens kommen, desto klarer stehen uns diese Werte vor Augen. Einer der von mir interviewten Pensionäre, Eugene, hat diese Art von Kehrtwende vollzogen, nachdem er eine erfolgreiche medizinische Karriere hinter sich hatte. Er war intelligent, ehrgeizig, kompetent, ein begnadeter Redner mit einem besonderen Geschick im Umgang mit jungen Leuten. Seine Lebensleistung war beachtlich:

Er hatte eine gut gehende Praxis aufgebaut, ein Vermögen verdient, und er war ein exzellenter Golfspieler. Als er ins Rentenalter kam und immer weniger arbeitete, gab er immer mehr Verantwortung an die jüngeren Männer in seiner Praxis ab. Er empfand das allerdings als Identitätsverlust, vermisste seinen vollen Terminkalender und geriet in eine Sinnkrise. Der anfängliche Reiz, mehr Zeit vor dem Fernseher zu verbringen oder auf dem Golfplatz, verlor schnell seine Attraktivität.

Dann wurde er überraschend selber in die Notaufnahme des Krankenhauses eingeliefert. Was sich als gut zu behandelnde Herzschwäche herausstellte, markierte für ihn einen wichtigen Einschnitt. Dieses und andere Aha-Erlebnisse führten dazu, dass er sein nunmehr schon mehr als siebzig Jahre dauerndes Leben Revue passieren ließ und dabei eine tröstende und klärende Eingebung hatte. Seine tiefsten Wünsche und Sehnsüchte wurden ihm bewusst. „Ich erkannte, dass ich keine Angst vor dem Sterben hatte – trotzdem war ich dazu noch nicht bereit“, meinte er lächelnd. „Ich wollte gerne noch eine Weile da sein, diese Zeit aber besser nutzen als bisher. Es war mir ein inneres Bedürfnis, noch etwas für andere Menschen zu tun, genauso, wie ich es in meiner Arztpraxis getan hatte.“

Ausgerüstet mit dem ihm eigenen Tatendrang und seiner langjährigen Erfahrung stellte er seine kommunikative Begabung in den Dienst einer Organisation für schwer erziehbare Jungen. Die gottgegebenen Talente, die ihm schon früher den Weg zum Erfolg geebnet hatten, pflasterten nun seine Suche nach Sinn. Selbstlos hilft er nun jungen Männern, die er unter seine Fittiche genommen hat, und macht sich gleichzeitig selbst das größte Geschenk damit.

Der amerikanische Nachrichtensprecher Tom Brokaw hat einmal gesagt: „Geld ist schnell verdient. Etwas grundlegend zu verändern braucht Ausdauer.“³

Wer rastet, der rostet

Dieses Sprichwort dient vielen Leuten als Rechtfertigung. Manche sehen darin die Erlaubnis, „auf allen Hochzeiten gleichzeitig zu tanzen“, andere wollen sich selber auf Trab bringen. Es ist einer dieser Allgemeinplätze, der einen Funken Wahrheit enthält, gerade genug, um uns aufhorchen zu lassen.

Wenn wir älter werden, entwickeln wir schnell die Neigung, es uns einfach im Schaukelstuhl bequem zu machen und auf der Terrasse sitzen zu bleiben. Manchmal fühlen wir uns ausgelaugt und die Ruhe tut uns tatsächlich gut. Trotzdem gibt es einen Unterschied zwischen einer angemessenen Pause und der Gefährdung unserer Gesundheit durch schlichte Faulheit.

Als ich Doris interviewte, eine Frau mit einer Vielzahl gesundheitlicher Beschwerden, erklärte sie mir ihre eigene Art, eine Balance zwischen Ruhe und Aktivität zu finden: „Ich muss meiner Arthritis Rechnung tragen und meinen Herzbeschwerden, und, ja, manchmal gehe ich buchstäblich am Stock. Gezwungenermaßen kümmere ich mich um meinen Körper, tue, was ich kann, und wende mich wieder erfreulicheren Dingen zu, sobald die Energie dazu da ist.“

Doris hat übrigens gerade ihr Studium abgeschlossen, wobei ihr grauer Haarschopf und ihr triumphierendes Lächeln sie aus dem Meer junger Akademiker hervorstechen ließen. Sogar die Lokalpresse hat sie mit einer Titelgeschichte gewürdigt. Nun klemmt sie sich mit fünfundsiebzig erneut hinter die Bücher mit dem Ziel, einen Masterabschluss zu machen.