

WESTEND

SIMONE RETHEL

Sag nie,
du bist zu alt

SIMONE RETHEL

Sag nie,
du bist zu alt

unter Mitarbeit von Beatrix Ross

WESTEND

Mehr über unsere Autoren und Bücher:
www.westendverlag.de

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



ISBN 978-3-938060-35-3
© Westend Verlag Frankfurt/Main
in der Piper Verlag GmbH, München 2010
Satz: Fotosatz Amann, Aichstetten
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
Printed in Germany

Inhalt

Vorwort	9
Sichtweisen des Alters	
Warum schreibe ich dieses Buch?	13
1 Was zählt eigentlich?	17
Das Leben – ein Kreislauf?	17
Was passiert beim Altern?	19
Der Fadenwurm, die Tauf liege und das Hungern	20
»In Zukunft werden die Menschen mindestens 1000 Jahre alt«	25
Warum wollen wir eigentlich länger leben?	28
2 Die Schreckgespenster des Alters	32
Das entmenschlichte Alter	32
Zum Überleben des einen gehört oft das Sterben des anderen	33
»Das Alter ist nur eine zweite Kindheit« – Alter und Altsein in der Geschichte	38
3 Alt werden, ja! – Alt sein, nein danke?	50
Was ist Alter?	50
Wann bin ich alt?	54
Warum werden wir immer älter – warum leben manche Menschen länger?	56
Der Tag, als Michael Jackson starb	67

Von fehlenden Worten und falschen Bildern	68		
Schönheit des Alters – Betrachtungsweisen	82		
zukunft:pflügen!?	92		
Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird			
Wer aktiv altert, altert glücklicher	97		
4 Wohlbefinden und Gesundheit im Alter	99		
Eine positive Lebenseinstellung	106		
Die Macht der guten Gedanken	110		
Kann man positives Denken lernen?	113		
Hungerkünstler	122		
Wasser, Wasser, Fisch und abends nichts mehr	126		
»Und das ist auch gut so ...!« Partnerschaft und Sexualität im Alter	134		
5 Lassen Sie sich bewegen, sich zu bewegen	140		
www.krafttraining-ist-gut.de – von Such- und Kraftmaschinen	140		
Das bewegte Leben – körperliche Aktivität schützt den Geist	153		
»Durch eure eigene Technik werdet ihr zugrunde gehen!«	168		
6 Neues schaffen, Neues lernen	179		
Um zu lernen, ist es nie zu spät	179		
Was passiert da eigentlich, wenn das Gehirn nicht mehr so funktioniert?	184		
Potentiale im Alter – lernen im Alter	189		
Maler – Bildhauer – Dichter – Schriftsteller – Musiker	206		
		7 Wir schicken den Ruhestand in Rente	211
		Vom Unterschied zwischen Ruhestand und Rente	212
		Arbeiten bis ans Lebensende? Wenn man kann!	229
		Arbeiten bis ans Lebensende? Wenn man will!	236
		Arbeiten bis ans Lebensende? Wenn man darf!	255
		Darum habe ich dieses Buch geschrieben	261
		Dank	263
		Anmerkungen	264

Vorwort

Der überraschende Brief vom Verlag schmeichelt mir: Ob ich mir vorstellen könne, ein Buch zu schreiben, ein Buch über das Altern. Erste euphorische Reaktion: Ja, kann ich! Yes, I can!

Ein Sachbuch über das Altern. Erste Zweifel am Horizont tauchen auf. Natürlich ein Sachbuch, wohl kaum einen Roman.

Kann ich das wirklich? Ich bin doch keine Wissenschaftlerin, keine Gerontologin. Und was ist überhaupt ein Sachbuch? Wodurch zeichnet es sich aus? Wie kommt der so sympathische Verleger auf die Idee, ich könnte ein Sachbuch schreiben?

Erste Recherchen. Bücher, Internet, Zeitungen, Zeitschriften, Studien, Vorträge, Diskussionsrunden im Fernsehen. Was für ein großes Thema! Unmöglich, das zu bewältigen. Ich glaube, mein Verlag irrt sich! Aber das sage ich natürlich nicht laut.

Ich arbeite weiter! Mein Kopf füllt sich mit Gedanken und Ideen. Es wird Zeit, sie ein bisschen zu sortieren und sich darüber klarzuwerden, welche Erwartungen an ein solches Buch es überhaupt gibt. Vielleicht rechnet man damit, dass ich als Frau eines 106-Jährigen Geheimrezepte aufliste, wie möglichst viele von uns ein solches Alter erreichen können. Doch das werde ich nicht. Erstens, weil es keine Geheimrezepte gibt, und zweitens, weil es – das wird mir dann recht

schnell klar – um etwas ganz anderes gehen soll: Ich will dem Alter den Schrecken nehmen!

Die Demographie prognostiziert unserer Gesellschaft einen raschen und deutlichen Anstieg der Zahl alter Menschen in den kommenden Jahrzehnten. Diese Prognosen mit grellen Farben und schrillen Tönen zu einem Horrorszenario aufzubauen, ist zu einer Art Lieblingsbeschäftigung vieler Journalisten und Politiker geworden und in deren Gefolge vieler »normaler« Menschen.

Zu diesen Schwarzmalern zähle ich mich nicht. Und ich gehe davon aus, dass – von wenigen Ausnahmen abgesehen – die Menschen das Leben lieben und sich über ein langes Leben genauso freuen wie ich. Ich meine jetzt nicht die 25-Jährigen, von denen die Gesellschaft ja sprühende Lebensfreude ohnehin geradezu erwartet. Nein, ich meine Menschen über 60, über 70, über 80 ...

Mir begegnen solche lebensfrohen Frauen und Männer tagtäglich. Und einige von ihnen sollen in diesem Buch zu Wort kommen. Ich habe sie interviewt und sie ihre Geschichte erzählen lassen; habe sie gefragt, wie sie den gesellschaftlichen Umgang mit alten Menschen sehen und wie sie ihn selbst erfahren. Und welchen Weg sie selbst eingeschlagen haben, um auch im Alter ein erfülltes Leben zu führen. Diese »Originaltöne« spiegeln nicht zuletzt auch die Vitalität der Befragten wider, ihre aktive Teilnahme am Leben.

Doch, das ist *mein* Thema!

Sichtweisen des Alters

Warum schreibe ich dieses Buch?

Ich möchte mit diesem Buch meiner und den nächsten Generationen vor allem die tiefsitzende Angst vor dem Alter nehmen. Alter muss nicht bedeuten: Demenz, Pflegeheim, Inkontinenz, Zucker und Einsamkeit.

Leider hören und lesen wir in den Medien meist nur von den schrecklichen Seiten des Alters. Man könnte meinen, der Begriff Alter bedeute Hässlichkeit, Behinderung und Krankheit.

Ich will mit diesem Buch auch keine Rechtfertigung liefern, warum mein Mann, Johannes Heesters, in solch hohem Alter noch arbeitet. Natürlich stoßen wir immer wieder auf enormen Widerstand – vor allem aus den Medien.

Aber ich lebe mit meinem Mann das Alter und denke, dass ich dadurch hautnah berichten kann und vielleicht auch einige Anstöße liefern kann. Dennoch wird dieses Buch bei-
leibe kein Buch über Johannes Heesters.

In meiner Funktion als Botschafterin der »Initiative Altern in Würde« habe ich an einigen Diskussionen teilgenommen, bei denen ich immer wieder die Überlegung in den Raum geworfen habe, dass man den Verfall im Alter – körperlich wie auch geistig – verhindern beziehungsweise hinauszögern könne, wenn man im Alter aktiv bleibe. Meine Argumente trafen nicht immer auf Zustimmung. Doch nach den Diskussionen kamen nicht selten Professoren zu mir, drückten mir ihre Visitenkarte in die Hand und sagten: »Ich stimme Ihnen völlig zu.«

Aber offiziell war diese Meinung wohl noch nicht zu vertreten, und selbst die Professoren wagten nicht, öffentlich dahinterzustehen.

Das Thema hat mich jedoch nicht losgelassen. Ich war damals auch in diversen, meist natürlich gut geführten Pflegeheimen. Die Bewohner wirkten zufrieden, dennoch habe ich mir immer wieder gedacht: Muss das so sein? Wird unsere Zukunft wirklich unweigerlich Pflegeheim sein? Gibt es nicht auch andere Möglichkeiten, bei denen das Leben nicht nur aus »Warten« besteht? Warten auf Essen, Warten auf Besuch, Warten auf gemeinsames fröhliches Singen, Warten auf den Tod.

Als ich 1998 mein erstes Fotobuch herausgebracht habe – *Schönheit des Alters*¹ –, hatte ich schon versucht, nicht nur schöne Fotos eines alten Mannes zu zeigen, nein, es hatte auch die Aussage, man solle sich im Alter (damals war mein Mann 95 Jahre alt) die Neugier auf das Leben erhalten. Zitate meines Mannes aus dem Buch: »Natürlich denke ich über Krankheit und Tod nach, aber was eigentlich zählt, ist die Gegenwart.« – »Ich lebe heute. Was hinter mir liegt, ist vorbei. Ich arbeite.« – »Nachts an der Bar. Gespräche, Genuss und Glenfiddich.« – »Meine Bilanz ist auch im zehnten Jahrzehnt meines Lebens noch nicht fertig. Ich danke Gott, dass er mich bis jetzt richtig geführt hat. Ich sage: Das Leben ist schön.«

Schon damals passierte Folgendes:

Mein Mann und ich wurden zu der Talkshow von Biolek eingeladen. Ich schwärmte von den positiven Möglichkeiten im Alter, man müsse nicht im Ohrensessel sitzen, wenn man über 70, 80 oder älter ist, man könne weiterhin am Leben teilhaben. Nach meinen Ausführungen trat der Buchautor und Sozialpädagoge Claus Fussek in der Talkshow auf und, zum Thema Alter befragt, erzählte er von den grauenhaften, men-

schenunwürdigen Zuständen in Pflegeheimen. Von den Mängeln in der Organisation der Altenheime. Von Misshandlungen und Missständen.

All die positiven Aspekte des Alters, die ich zuvor vorgebracht hatte, waren vergessen. Ich will hier natürlich in keiner Weise die Arbeit von Herrn Fussek kritisieren: Es ist großartig, was er in Sachen Aufklärung über die Zustände in Pflegeheimen erreicht hat. Das musste und muss weiterhin in die Öffentlichkeit kommen, und wir sind alle dankbar dafür.

Dennoch hat mir diese Erfahrung gezeigt, dass auch die Redakteure der Biolek-Talkshow nicht den Mut hatten, das Thema Alter in der Öffentlichkeit positiv darzustellen und einmal so stehen zu lassen. Das schien ihnen vermutlich zu oberflächlich. Alter muss wohl in negativer Form thematisiert werden und wird deshalb in den Medien auch meist so behandelt.

Sicher werde ich mich mit meinen Thesen auf ein waghalsiges Terrain begeben, und man wird sagen: »Der Heesters, der hat ja Glück, der lebt bevorzugt.«

Gewiss hat man mit diesem Argument recht, aber mein Mann tut trotz großer Schwierigkeiten viel dafür, körperlich und geistig gesund zu bleiben und sich nicht gehenzulassen.

Wir alle werden älter werden als noch die Menschen vor 100 Jahren. Wenn wir uns unsere Alterszukunft nur als Horrorszenario ausmalen, werden wir krank, depressiv und unselbständig.

Nehmen wir einmal an, wir würden unsere Lebensspanne in vier Phasen einteilen: erstens die Jugend als Lern- und Vorbereitungszeit, zweitens die Arbeits- und Familiengründungszeit, drittens käme dann die Nachberufszeit, also die Renten- und Freizeit, und viertens die Hoch-Alter-Zeit.

Diese letzten beiden Phasen werden in unserer Gesell-

schaft bis heute viel zu wenig beachtet. Ja, man will sich damit nicht beschäftigen aus einer Angst heraus, dass das Alter nur Minderung, Einschränkung, Mangel bedeutet. Wir müssen umdenken, wir müssen eine neue Einstellung zum Alter entwickeln. Das Thema Alter sollte nicht mehr Widerwillen auslösen. Wir stoßen die Alten heute größtenteils aus unserer Gesellschaft aus. Wir wollen auch keine Alten in unserer Gesellschaft sehen. Wir wollen jung sein und jung aussehen.

Wenn ein Kind noch nicht laufen kann und »hinpurzelt«, finden wir das entzückend und süß. Wenn ein Alter nicht laufen kann und fällt, finden wir das erschreckend, traurig und auch abstoßend. (Natürlich ist es leider auch gefährlicher.) Am besten, man wendet den Blick ab, der Alte soll ja nicht beobachtet werden ...

Aber die Tatsache, dass wir so unterschiedlich reagieren, sollte uns zum Nachdenken anregen.

Auch die dritte und die vierte Phase unseres Lebens haben Zukunft, wir müssen etwas daraus machen und an uns und unsere Kraft glauben.

1

Was zählt eigentlich?

Manche Wissenschaftler meinen, eines Tages könne ein Menschenleben unendlich lange dauern ... Es wird nach dem Altersgen gesucht, an Fadenwürmern geforscht und an Taufliegen. Aber geht es wirklich nur um die Lebensdauer? Zählt allein die Zahl der Jahre? Ich meine, nein! Was wirklich zählt, ist die Qualität der Jahre.

Das Leben – ein Kreislauf?

Wie alt können wir Menschen eines Tages werden? Könnte es sogar sein, dass wir ewig leben?

In der Tierwelt gibt es so manche Gattung, die ein sehr hohes Alter erreichen kann. Denken wir beispielsweise an Papageien, die 60, 70 Jahre alt werden. Schildkröten können sogar bis zu 250, Grönlandwale 200 Jahre alt werden. Interessant ist auch, dass ein Stör ein Alter von über 150 Jahren erreichen kann. Und ein Hummer kann sich schätzungsweise 60 bis 100 Jahre seines Lebens erfreuen, falls er nicht vorher von uns verspeist wird.

Auf der Suche in allen möglichen Medien zum Thema »Alter« stoße ich auf eine hochinteressante Sendung im ZDF: *abenteuer wissen*².

Darin wurde unter anderem von Forschern berichtet, die ein winzig kleines Tier entdeckt haben, welches in Sachen