



Alter

Guten Morgen,

"Auf gar keinen Fall werde ich meinen runden Geburtstag feiern", meinte meine Bekannte unlängst zu mir. Vorsorglich wurden alle darauf hingewiesen, dieses Datum geflissentlich zu ignorieren. Mir kommt es so vor, dass dieses Phänomen bei Frauen stärker verbreitet ist, als bei Männern. Coco Chanel zum Beispiel hat diesbezüglich den Ausspruch getan, dass eine Frau mit 19 entzückend sein könne und mit 29 hinreißend. Aber mit 39 sei sie absolut unwiderstehlich. Und älter als 39 werde keine Frau, die einmal unwiderstehlich war. Und deswegen – so folgere ich – wird jedes darauffolgende Jahr der 39. Geburtstag erneut gefeiert.

Als ob man das Älter-Werden aufhalten könnte?! Auch ein Freund von mir, um doch noch was über die Männer zu sagen, hat mit 50 Jahren begonnen, Triathlet zu werden. Kein Wochenende, an dem er nicht etliche Kilometer Rad fährt, mehrfach wöchentlich lange Strecken joggt und schwimmt. Er will es wohl noch einmal allen zeigen?! Mir scheint, er radelt gegen das Älter-Werden an. Woher kommt das, dass sich so viele vor dem Alter fürchten, es in der vermeintlichen Mitte des Lebens noch einmal wissen wollen? Eine ganze Industriebranche scheint darauf aus zu sein, mittels Anti-Aging-Produkten und Botox ewige Jugend zu garantieren?

Dabei ist es doch ganz klar, dass wir älter werden. Aber niemand möchte eben alt sein, zum "alten Eisen" zählen, geschweige denn alt aussehen.

Das Alter ist nicht immer schön, weil sich Falten und Gebrechen einstellen. Aber ich kann meinem Alter auch etwas abgewinnen und das ist jetzt keine Plattitüde gemäß dem Motto, ich muss mir das Alter schönreden. Ich durfte dieses Jahr meinen 52. Geburtstag feiern. Und ehrlich: Ich möchte keine 20 mehr sein. Welche Lebensentscheidungen galt es zu treffen: Was studiere ich? Welchen Beruf will ich ergreifen? Wie viele Unsicherheiten gab es damals?

Gut, dass ich damals noch nicht wusste, was alles kommen wird. Die Welt stand damals offen – und damit auch die Frage, was mache ich. Im Alter ist das anders: es steht vielmehr fest. Aber die eine Frage, die dämmert immer mehr auf: Was mache ich, wenn sich mein Leben dem Ende zuneigt? Da tun sich womöglich Ängste auf. Die Angst vor dem Alter hängt aus meiner Sicht eben damit zusammen, dass die Möglichkeiten, mein Leben zu gestalten geringer werden, der Lebensradius kleiner wird.

Und die Wahrscheinlichkeit, zu sterben, steigt mit dem Alter, das ist statistisch einfach so. Vielleicht liegt es ja genau daran, den eigenen Geburtstag zu verdrängen, weil sich bei jedem Geburtstag auch die Frage stellt: Und, wie viele Jahre habe ich noch? Hinzu kommt dann vielleicht noch die Beobachtung: Was konnte ich bisher alles in meinem Leben nicht machen? Immer kam etwas dazwischen und nun ist es zu spät. Aller Grund dafür, in eine Krise zu geraten?

Jetzt will ich nicht in eine Alterskrise verfallen. – Obwohl Krise ja auch was Positives

bedeuten kann. Das Wort "Krise" stammt aus dem Griechischen und bedeutet: einen Wendepunkt zu erreichen, sich entscheiden. So kann ich genau diese Krise auch dazu nutzen, um meine Einstellungen zum Alter zu verändern. Ganz im Sinne eines klugen Gedankens aus dem Alten Testament. Dort sagt der Psalmist (Ps 90,12): "Unsere Tage zu zählen lehre uns. Dann gewinnen wir ein weises Herz." Eine andere Übersetzung des letzten Satzes lautet: "Auf dass wir klug werden."

Ich frage mich, wie das geht, klug zu werden, ein weises Herz zu gewinnen angesichts der Tatsache, dass mein Leben sich immer mehr zum Tode neigt. Ich versuche folgendes: Ich will dankbar sein, für jeden Tag, der mir gegeben ist. Und ich will meine Zeit klug nutzen, indem ich zum Beispiel das Wichtige vom Unwichtigen unterscheide und nicht mehr so viel plane. Einfach mehr mitschwingen im Strom des Lebens und akzeptieren, dass ich keine 20 mehr bin. Und ich will auch nicht gegen mein Alter rebellieren und mich mehr optimieren. Und eines hoffe ich: mit jedem geschenkten Lebensjahr klüger zu werden.

Aus Gladbeck grüßt Sie Meike Wagener-Esser