

Alt werden I

„*Alt werden, wollen alle, aber alt sein, will niemand!*“ schrieb Jonathan Swift (1667 - 1745) ein irischer Schriftsteller und Satiriker der frühen Aufklärung („Every man desires to live long, but no man would be old.“).

Wenn man ein Kind ist, möchte man groß sein. Wenn man groß ist, wäre man manchmal froh noch mal Kind sein zu dürfen. Ob deshalb manche Alten auf „jugendlich“ machen?

Offenbar sind Menschen oft nicht mit ihrem Alter zufrieden und glücklich. Warum? Da spielt sicher die Werbung eine Rolle, die sich vor allem für die Kaufkräftigen (von 14 – 49 Jahren) interessiert. Menschen müssen nach den Vorstellungen der Werber nicht alt werden, sondern jung bleiben (und kräftig konsumieren und einkaufen).

Aber, wie ist es denn, wenn man alt wird? Da alle Menschen ab der Geburt auf den Tod hin leben, ist unverständlich, warum Alter und Tod so verpönt sind. Sogar das Sterben wurde von Zuhause ins Krankenhaus oder Hospiz verlegt. Die Medizin kämpft ständig gegen den Tod¹, obwohl er etwas ganz Normales ist.

Das Altern fängt im Grunde mit der Geburt an, da der Körper manche Zellen ziemlich rasch (innerhalb weniger Tage) erneuert. Aber das merkt man nicht und leidet auch nicht darunter. Ungefähr mit 18 soll das Gehirn seine höchste Leistungsfähigkeit erreicht haben, aber dass es nun bergab ginge, merkt man nicht, weil die erworbenen Fähigkeiten erlauben das Nachlassen auszugleichen, oder sie verbergen es zumindest meistens.

Um 40 lässt meist die Sehfähigkeit nach, weil die Linse des Auges nicht mehr so elastisch ist, dass die Muskeln sie so beugen können, dass das Bild, das im Kopf entsteht, immer und überall scharf ist. Man merkt manchmal nur, dass man Licht-empfindlicher wird. Die Einen werden Kurzsichtig, die Anderen Weitsichtig. Das lässt sich durch Brillen oder andere Hilfsmittel viele Jahre lang korrigieren.

Von den nach dem 2. Weltkrieg Geborenen heißt es, dass sie im Alter zwischen 55 und 65 am meisten von allen Altersgruppen zu Fuß gehen. Dabei könnte eine Rolle spielen, dass sie als Kinder zwangsläufig laufen mussten und dadurch trainiert wurden. Ob spätere Generationen das auch noch können, kann man angesichts des Siegeszuges des Automobils bezweifeln.

„Bis siebzig geht alles; aber dann wird es mühsam!“ soll eine alte Dame behauptet haben. Da könnte etwas dran sein, auch, wenn hier vor allem von gesunden Menschen die Rede ist. Aber natürlich spielt die eigene Lebensweise eine wichtige Rolle.

¹ Eine interessante Begründung gibt Horst Eberhard Richter in einem Vortrag von 1988, der hier zu finden ist: <https://www.ardmediathek.de/video/tele-akademie/fortschrittsmythos-und-unsterblichkeitswahn-horst-eberhard-richter/swr/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvczE1NzEyNTU>

Väter oder Mütter, die die Reste der Kinder aufessen, weil man nichts wegwerfen will, bekommen irgend wann Fettpölsterchen, wo man sie nicht möchte. Die Gelenkigkeit nimmt mit – und ohne – Fettpölsterchen ab. Irgend wann kann man keinen Schneidersitz mehr einnehmen, tun die Knie beim Knien weh, egal ob in der Kirche, im Garten oder beim Spiel mit den Kindern. Vernünftige fangen früh mit Gymnastik an und die zunehmenden Aufforderungen zu Vorsorge-Untersuchungen mahnen ebenfalls daran, dass man nicht unendlich leben wird. Die Einen scheuen davor zurück „so alt bin ich doch noch gar nicht“; die Anderen meinen unbedingt alle Vorsorge-Untersuchungen machen zu müssen, weil das ein langes Leben garantiere, was nicht stimmt, und im Falle eines Unfalltodes überhaupt keine Rolle spielt.

Die Einen verdrängen den Tod und die etwa 1000 Krankheiten, die zum Tod führen können, die Anderen entwickeln Züge von Hypochondrie und meinen Allerlei tun zu müssen, um nur ja allen Gefahren zu entgehen.

Wer viel sitzt, egal ob am Schreibtisch oder im Auto, der spürt früher oder später seinen Rücken, dem die einseitige Belastung nicht gut tut. Massagen und Physiotherapien, oder Rückenschulen verdienen daran, dass wir uns zu wenig bewegen, oder wenn, dann falsch. Manche treiben fast zwanghaft Sport, egal, ob sie Schwimmen, Joggen, Radeln oder Ballspiele treiben; oft steht dabei die Gesundheit weit vor der Freude am körperlichen Tun.

Dennoch kommt irgend wann der Zeitpunkt, an dem man feststellt, dass man dies oder das nicht mehr kann, dass dies oder das einen überfordert und man es deshalb lassen muss. Die Wanderstiefel, die einem Jahrzehnte lang gute Dienste leisteten, werden einem zu schwer oder zu fest und wandern in eine Ecke. Ebenso Gamaschen oder Regenumhänge, die den Rucksack mit ein Schloss. Auch der Rucksack wird kaum noch benutzt, genau, wie Schlafsack, Camping-Ausrüstung oder das Zelt.

Beim Blick in den Spiegel zeigen sich Falten, Graue Haare, Haarausfall und manchmal auch Zähne, die wohl nicht mehr lange ihren Dienst tun werden. Außerdem verfärben sie sich im Alter. Beim Spazieren merkt man die Knie, oder deren Arthrose. Die Strecken, die man ohne Mühe gehen kann, schrumpfen, genau, wie das Tempo. Dann muss man in Fahrplan-Anzeigen oder Karten die Gehgeschwindigkeit niedriger einstellen. Beim Sitzen neigt man dazu einen Buckel zu machen, statt aufrecht zu sitzen, oder man lümmelt sich in einen Faulstuhl, was dem Rücken auch nicht hilft.

Eines Tages meint der Augenarzt, dass man sich wegen des Grauen Stars operieren lassen solle. Das tut nicht weh, weil das Auge keine entsprechenden Sinneszellen hat, aber es löst Ängste aus, weil man sein Leben lang gelernt hat auf seine Augen aufzupassen, nichts dran kommen zu lassen, und nun soll man jemand dran lassen, der die Linse zertrümmert, heraus holt und eine sich entfaltende Linse einsetzt. Natürlich gibt es Beruhigungsmittel und Augentropfen, die die Augen weit machen. Aber der Anblick einer ganzen Gruppe älterer Menschen, die mit mehr oder minder viel Angst still auf ihre Operation wartet, ist seltsam. Man hat das Gefühl einer Art „Mutprobe“, oder eines Initiationsritus. Wenn man dann nach der Operation mit einer Schutzbrille gegen die Sonne und mit einem Medikament, das Infektionen vorbeugt, von einer Begleitperson abgeholt wird, ist die Erleichterung spürbar. Manche leiden darunter, dass die Augen nun plötzlich verschieden gut sehen (zumindest bis das zweite Auge auch operiert ist). Das hängt unter Anderem damit zusammen, wie groß die Veränderung ist.

Hinterher stellt man fest, dass die eigene Wohnung viel dreckiger ist, als man eigentlich dachte und man startet eine Putzaktion, sobald die körperliche Anstrengung die Heilung der Augen nicht mehr gefährdet.

Anschaffen, oder nicht?

Je älter man wird, desto mehr stellt sich die Frage, ob sich die Anschaffung von Dingen noch lohnt. Meine Mutter zweifelte lange, ob sie ihre durchgelegene Matratze durch eine neue ersetzen sollte, wozu ich ihr riet, denn schlecht zu schlafen ist kein Vergnügen. Und das Alter ist arm an Vergnügen, wie schon Abraham a Santa Clara (Johann Ulrich Megerle 1644 - 1709) feststellte:

„Was ist das graue Alter anders als die Not selbst? Ich will sagen, dass es ein Spital der Krankheit, ein Kerker vieler Trübsale, wegen abnehmender Leibeskraft ein immer währender Verdruss, eine Einkehr vieler Mühseligkeit... Sage mir einer, ob nicht ein solcher Alter in großem Elend und Not sei. Ja freilich...“

Er erinnert dann an das Sprichwort: *„Freund in der Not, Freund im Tod, Freund hinterm Rücken sind drei starke Brücken. Wenig Freund gibt es in der Not und gehen etlich siebzig auf ein Lot.“* In seiner Predigt rät er darum den Schutzengel als Freund zu betrachten.

Solcher Seelentrost fällt in einer Welt, die an den Dingen hängt, schwer. Um so schwerer scheint es, wenn man sich gegen neue Anschaffungen entscheidet, weil der Haushalt immer mehr abgenutzte Gegenstände enthält, die man in jungen Jahren einfach ersetzt hätte. Aber nun im Alter sagt man eher: „Für mich und die paar Jahre tut’s das doch noch.“

Deshalb wird nach dem Tod eines alten Menschen eine Mulde² rasch mit Dingen gefüllt, die niemand mehr haben will, die aber bis zum Tod des Besitzers täglich in Gebrauch waren. Das kann Kleidung sein, die schon nicht mehr schön ist, oder Löcher hat, das können Blumentöpfe sein, die niemand mehr haben will, oder Möbel, die aus der Mode kamen, auch, wenn sie noch gut in Schuss und handwerklich hergestellt worden sind. Mit der Lebensgeschichte, wird auch Geschichte „entsorgt“, manchmal sogar Wertvolles.

Mir ist nicht klar, was es mit den Alten macht, wenn sie von Dingen umgeben sind, mit denen sie schon lange umgeben waren, die aber nun langsam schäbig werden. Der Verlust an Erstklassigem und Gepflegtem als ein Zeichen des Niedergangs, oder der Selbstaufgabe?

Der Tod

Sterben heißt die Dinge, die einen umgeben, in eine ungewisse Zukunft zu entlassen.

Mit dem Tod endet die Wertschätzung, die der Mensch den Dingen entgegen brachte, weil sie ihm im Laufe des Lebens wichtig wurden, etwa Bücher, die man in einer wichtigen Zeit gelesen hat und die einem damals etwas sagten, die man aber eigentlich nur noch aufhebt, weil sie mal wichtig schienen, man jetzt aber längst weiter ist und andere Fragen wälzt. Bücherregale sind ein wenig, wie Baumringe, nur nicht so klar gegliedert, sondern bei jedem Umzug und jedem Umräumen verändert sich ihre Zuordnung.

2 Die Mulde

<http://notizbloecke.cajo-kutzbach.de/Notizblock-4/4/2803BA35-302F-4382-8CAB-223D9EE9E68D.html>

Dasselbe gilt für Geschirr, das man sich mal kaufte, aber längst durch ein anderes ersetzte, wie bei mir die zwei roten Tassen und petrol-grünen Teller aus Wien, die ich bei der Abitursfahrt 1971 dort kaufte. Viele Jahre benutzte ich ein Geschirr aus Pressglas, das meine Mutter mal angeschafft hatte, bis ich beschloss mir ein schlichtes weißes Geschirr zu kaufen, das, wie sich später heraus stellte, dasselbe Muster (von Arzberg) hat, wie es der erste Bundespräsident Theodor Heuss auch benutzte.

Sozusagen „kleine Tode“ sind die Augenblicke, in denen man sich von etwas trennt, was viele Jahre ein treuer Begleiter war, etwa Kleidung oder Schuhe, aber auch Werkzeuge und Geräte. Da fallen einem Erlebnisse mit diesen Gegenständen ein, Begegnungen, Reisen, Auftritte. Dann gibt man sie weg und hofft, falls sie noch brauchbar sind, dass sie jemand nützlich sein werden, der sie nötiger hat, als man selbst.

Wenn man etwas weg gibt, löst man eine Beziehung auf, ja manchmal ist man auch für die Sache in gewissem Sinn „gestorben“, weil man sich nicht mehr um sie kümmert, sie nicht mehr pflegt.

Sterben ist ein Form des Los-lassens.

Glückliches Ende

Als die Rollläden unten blieben, klingelte eine Nachbarin. Niemand öffnete, daher rief sie die Feuerwehr. Die kam samt Krankenwagen und Sanitätern, doch die hatten nichts zu tun, denn der Alte lag in seinem Bett und war schon kalt; offenbar friedlich eingeschlafen, so wie er sich das immer gewünscht hatte. Er hatte mal wieder Glück gehabt, wie so oft in seinem Leben.