

# Altersuhr

## Ein Versuch das Leben begreifbar zu machen

Ein Leben von knapp hundert Jahren, wie es die Jüngeren erwarten können, ist unvorstellbar lang. Wenn man es aber auf die anschaulichere Größe eines Tages umrechnet, wird es greifbarer. Setzen wir  $(4 \times 24 =)$  96 Jahre als zu erwartendes Leben, dann entspricht jede Stunde des Tages vier Jahren.

Die Kindheit dauert dann bis etwa 1 Uhr 30, weil man dann in die Schule kommt und etwa um 2 Uhr die körperliche Beweglichkeit, die Motorik entwickelt sein sollte. Um halb drei ist dann die Grundschule zu Ende und man beginnt mit der weiterführenden Schule. Um drei oder bei Spätentwicklern gegen 4 Uhr beginnt die Pubertät und damit die Fortpflanzungsfähigkeit. Je nach Werdegang und Gesellschaft ist zwischen halb fünf und fünf Uhr die erste Ausbildung in der Schule oder eine Lehre abgeschlossen. Oft ist das mit neuen Rechten verknüpft, aber auch mit Pflichten. Bei den alten Römern galt man bis etwa 6 Uhr noch als junger Mensch und erst danach als vollgültiges Mitglied der Gesellschaft. Die meisten haben heute in diesem Alter ihren Beruf gefunden, oder arbeiten in einer Ausbildung oder einem Studium darauf hin.

Man kann daher ganz grob sagen, dass bei Sonnenaufgang Kindheit und Jugend vorbei sind. Es beginnt die sehr anstrengende Zeit der Paarung und des Erringens seines Platzes in der Gesellschaft. Das ist oft gekoppelt mit einem oder mehreren Umzügen, sei es zum Studium, sei es der Liebe oder einer Arbeitsstätte wegen. Man baut einen Freundeskreis auf, geht in Vereine, sucht sich eine annehmbare Nachbarschaft und muss sich zugleich um Beziehung, Beruf, Karriere und Kinder kümmern.

Um 9 Uhr, wenn Handwerker vespern, also Mitte 30, entscheiden viele, ob sie mit dem Erreichten zufrieden sind und so weiter machen wollen, oder aber, ob sie noch einen Anlauf nehmen, um ihrem Leben eine andere Richtung zu verleihen. Kritisch wird es, wenn ein Ehepartner zufrieden ist und der andere nicht und deshalb etwas Neues wagen möchte. Das kann eine Beziehung stark belasten.

Um 10 Uhr feiern viele ihren 40 Geburtstag, teils, weil sie das Gefühl haben, sie hätten etwas erreicht und geschafft, teils, weil sie sich noch so jung fühlen, dass sie meinen ihnen stünde noch die ganze Welt offen. Aber schon gegen 11 Uhr zeigt sich meist, dass der Körper an seine Grenzen kommt, das Sehen wird meist schlechter, man braucht eine Brille. Beim Sport hat man längst von Hochleistung zu Ausdauersportarten gewechselt, oder den Sport zugunsten von Familie oder Beruf aufgegeben. Die Verletzungsgefahr wächst, vor allem, wenn man sich nicht gründlich warm macht, ehe man den Körper belastet. Trotzdem kann man viele beginnende Schwächen des Körpers auf Grund seiner Erfahrung und Routine noch gut auffangen, aber spätestens am Mittag (48) merken die Meisten, dass sie vielleicht noch auf dem Höhepunkt ihres Lebens sind, es aber bald wieder bergab geht. Viele wollen das allerdings nicht wahrhaben.

In ihnen wirkt noch die Illusion des kleinen Kindes nach, dass man, wenn man erst einmal groß sei, endlich alles tun und lassen könne, was man will. Das Bild dahinter ist die ansteigende Linie, die immer weiter in die Höhe führt.

In Wirklichkeit verläuft das Leben ähnlich dem Querschnitt einer Glocke: Zunächst steigt sie beim Kleinkind sanft an, wird dann steiler, bis sie sich auf dem Gipfel abflacht (dort, wo die Glocke befestigt wird) um dann auf der anderen Seite erst sanft, dann steiler und am Ende wieder ganz sanft auszulaufen.

Dass Viele das nicht sehen wollen, hängt auch damit zusammen, dass nicht alle Sinne, Körper und Geist gleichmäßig altern. Das Gehirn hatte schon um halb fünf (18) die höchste Leistungsfähigkeit erreicht, aber da man da mit Lernen noch lange nicht fertig ist, entsteht der Eindruck, als ob es erst sehr viel später nachließe. Ähnlich ist es mit maßvollem Ausdauersport, da kann man auch am Nachmittag noch viele Jahre lang ausgedehnte Spaziergänge und Wanderungen machen, ehe auch das mühsamer wird. Aber die Arztbesuche nehmen doch langsam zu und man lernt Seiten seines Körpers kennen, die man bisher nicht beachtete.

Mittags um 13 Uhr gehen oft die Kinder schon aus dem Haus, aber die eigenen Eltern brauchen nun mehr und mehr Betreuung. An ihnen sieht man, dass das Alter eben nicht nur eine große Menge an freier Zeit mit sich bringen kann, sondern auch neue Aufgaben und Pflichten. An den eigenen Eltern kann man auch miterleben, wie die Fähigkeiten abnehmen, die man einst an ihnen so bewundert und geliebt hat. Manche werden wunderlich und verwirrt.

Um 14 oder 15 Uhr lernt man den Charme eines Mittagsschläfchens kennen und um 16 Uhr geht meist das Berufsleben dem Ende entgegen. Das klingt, als ob nun eine ausgedehnter Feierabend begönne, den man im Idealfall gesund genießen kann. Doch in vielen Fällen täuscht das.

1. Man wird im Laufe der Zeit langsamer, sowohl geistig, als auch körperlich. Das heißt nicht, dass man nicht noch großartige und wichtige Gedanken haben könnte, aber es dauert wahrscheinlich länger, bis man mit ihrer Formulierung zufrieden ist.
2. Die Zeit scheint sich zu beschleunigen. Das beruht zum Teil auf Täuschungen. Das Gehirn hat mit zunehmendem Alter immer mehr Vergangenheit, die es ins Verhältnis zur Gegenwart setzt. Dadurch scheint die Gegenwart kürzer zu werden, schneller abzulaufen.
3. Die scheinbare Beschleunigung der Zeit und das eigene Langsamer-werden führen dazu, dass man den Eindruck bekommt, man könne weniger leisten, als früher, was zu Entmutigung und Ungeduld führen kann, die beide nicht hilfreich sind.
4. Wer dann meint, er müsse es den Jungen noch mal so richtig zeigen, der läuft Gefahr sich dabei zu übernehmen und dann durch schmerzhaft Verletzungen zu lernen, dass er nicht mehr am Morgen seines Lebens steht.

Gemeiner Weise wird von der Werbung der Eindruck erweckt, dass man heute bis ins hohe Alter quicklebendig und quietschfidel sein könne. Dazu zeigt man dann Menschen, die offensichtlich keine finanziellen Sorgen haben und pumperlgesund sind. Altersarmut, Verlust der Eltern, dann des Partners, die Notwendigkeit mit weniger Geld auszukommen, weil die Rente geringer ausfällt, als gedacht, der Verkauf des Zuhauses, vielleicht die Notwendigkeit hinzu zu verdienen, das sind alles Seiten des Alters, die die Werbung meist unterschlägt. Sie will ja in der Regel auch etwas (Versicherungen) verkaufen und zeichnet schon deshalb oft kein realistisches Bild.

Das heißt nicht, dass es im Alter keine glücklichen Stunden mehr gäbe, egal, ob mit den Enkeln, mit Freunden, der Familie oder manchmal sogar mit einem neuen Partner. Aber man darf wohl sagen, dass Vieles im Alter mühsamer wird und man sehr sorgfältig darauf achten muss, dass man die schönen Seiten des Alters auch genießt und nicht verpasst. Die Haut wird dünner, man friert leichter und die Kräfte lassen nach.

Spätestens um 18 Uhr (72) sollte man seine Angelegenheiten geregelt haben (Testament) und mit den Mitmenschen und der Welt seinen Frieden schließen. Wer dann noch an Macht oder Einfluss hängt, sich für unersetzbar hält, sollte den eigenen Lebensentwurf für die restlichen Jahre noch mal überdenken. Natürlich gibt es Schicksalsschläge, die einen zwingen Verantwortung zu übernehmen, auch, wenn man diese eigentlich längst abgeben wollte. Aber in vielen Fällen will man einfach nicht wahrhaben, dass man spätestens beim eigenen Tod von Anderen ersetzt werden wird, eben, weil es notwendig ist und eben so gut oder schlecht, wie es der Nachfolgende kann. Dabei kann der eigene Tod den ganzen Tag über plötzlich eintreten. Wer darauf vorbereitet ist und dafür vorgesorgt hat, der kann dem Tod einigermaßen gelassen entgegen sehen. Mit ein wenig Glück wird man dann einen schönen Sonnenuntergang erleben.

Es kann sehr beglückend sein, wenn man um 20 Uhr (80) noch mit dem geliebten Partner den Lebensabend genießen kann und sich die Zipperlein in Grenzen halten. Aber es gibt auch die armen Menschen, die ungeschickt im Umgang mit Anderen sind, die einsam irgend wo mit Wenigem über die Runden kommen müssen, sich kein Heim leisten können, auch kein Kaffeekränzchen, die keine Kinder hatten, oder diese sind weit fort gezogen. Kommen dann noch Krankheit und Pflegebedürftigkeit hinzu, dann dehnt sich der Abend manchmal unendlich lang, ohne die Zeit mit glücklichen Erinnerungen zu füllen, oder durch den Halt einer Religion das Elend zu mildern.

Wehe dem, der dann enttäuscht fragt, ob das alles war, was das Leben für ihn bereit hielt, oder er aus seinem Leben zu machen vermochte. So jemand kann verbittern. Wer jedoch zu jeder Tages- oder Lebenszeit versucht hat, das Beste aus dem Gegebenen zu machen, der wird sich keine Vorwürfe machen, nicht übermäßig enttäuscht sein und vermutlich auch ein paar Menschen in der Nähe finden, mit denen er die Zeit bis zum Tod auf angenehme Weise verbringen kann.