

Dem Tod davonlaufen

Ein vom Wetter gegerbtes, braun gebranntes Gesicht, graue Haare, einen Stock, der wohl von einer Wanderung stammte, und in den ersten Jahren ein kleiner Hund, mit dem er sehr freundlich sprach, das war der erste Mensch, bei dem ich den Eindruck hatte, dass er dem Tod davonlaufe.

Das ist gar nicht so erstaunlich, wie es zunächst erscheint, denn Bewegung tut dem Menschen gut und lindert auch Depressionen. Allerdings lässt die Beweglichkeit im Alter nach und man braucht immer länger, um zur einst gewohnten Beweglichkeit zurück zu kehren. Regelmäßiges Spaziergehen tut gut, auch bei jedem Wetter. Manche Ältere schaffen sich einen Hund an, damit sie raus gehen müssen. Andere drehen jeden Tag ihre Runde.

Manche treiben auch im hohen Alter noch Sport. Ein Langläufer erklärte mir, dass die Jüngeren zwar mehr Kraft hätten, aber er kenne die Marathon-Strecken besser und könne daher seine Kräfte besser einteilen.

Dabei geht es nicht mehr so sehr um das Gewinnen, als vielmehr um die Freude, dass der eigene Körper solche Strecken noch mitmacht und vielleicht auch um den Ausstoß von „Glückshormonen“ (runners high). Weniger sportliche gehen einfach nur längere Strecken und erkunden ganz nebenbei die Heimat und ihre Reize, ohne einen Gedanken an die Geschwindigkeit zu verschwenden. Es macht auch so Freude fest zu stellen, dass man dies oder das noch kann und beugt als Form der „Selbstwirksamkeit“ auch Depressionen vor. Auch das Erkunden von Gegenden, die man noch nicht kennt, kann reizvoll sein.

Natürlich entgeht niemand dem Tod, aber wer sich durch Gehen beweglich erhält, lebt vielleicht etwas länger so gesund, dass er das Alter mehr genießen kann. Der alte Herr vom Anfang kam eines Tages ohne seinen Begleiter, den Hund, der wohl verstorben war. Schließlich erschien er selbst auch nicht mehr auf der Straße. Ich kenne auch jemand, der Hunde mag, aber so alt ist, dass er fürchtet ein Hund würde ihn überleben und bei seinem Tod leiden. Also schafft er keinen mehr an. Doch es fällt ihm schwer ohne Hund spazieren zu gehen.

Es scheint, als ob Seume, der von Grimma nach Syrakus spazierte (ca. 8000 km), auch im Alter recht behält, der meinte: „Es ginge Vieles besser, wenn man mehr ginge.“