



Den Jahren mehr Leben schenken

Immer mehr feiern das **Älterwerden** und die vielen Vorzüge,
die es mit sich bringt, schon eine Weile
auf der Welt zu sein. Schönfärberei? Nicht, wenn man
sich anschaut, was Studien sagen

TEXT: ELISABETH HUSSENDÖRFER



FOTOS: STOCKSY/TRINETTE REED, UNSPLASH/ANDRIK LANGFIELD



„Wer nicht den Sinn seines Alters begreift,
hat alles Unglück seines Alters“

Voltaire



FOTOS: STOCKSY/THAIS RAMOS VARELA, UNSPLASH/OLIVIA HUTCHERSON, ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER

„Alter ist Freiheit, Vernunft,
Klarheit, Liebe“

Leo Tolstoi



Lachen hält jung
An diesem Sprichwort ist viel Wahres dran. Forschungen zeigen: Wer glücklich ist, lebt länger und gesünder

Mal kommt es als Nachhall einer durchzechten Nacht und schon in den Zwanzigern, mal beim Kauf einer Augencreme oder auch, wenn man sich vor dem Spiegel das erste graue Haar auszapft. Plötzlich ist sie da, die Stimme, die sagt: Hey, da ist was vorübergegangen, unwiederbringlich, du gehst auf was zu – und dann, eines Tages, bist du alt. Geschockt sein kann man darüber, wehmütig werden – oder aber das Älterwerden feiern. So wie Greta Silver zum Beispiel.

Die 71-Jährige hat mit 66 den millionenfach geklickten YouTube-Kanal „Zu jung fürs Alter“ gestartet und im letzten Jahr einen Bestseller gelandet: „Wie Brausepulver auf der Zunge“. Vieles, was darin zu lesen steht, klingt wirklich so, wie der Titel verspricht.

Dass es ihr manchmal so vor kommt, als wäre jeder Tag ein Kindergeburtstag etwa, oder dass das Leben „sprudeln“ dürfe. Sorgen und Ängste sind für die Best Agerin „ungesunde Faltenbeschleuniger“ und Alter etwas „total Subjektives“: „Es liegt allein an einem selbst, ob man die Tür für die Lebensfreude öffnet.“

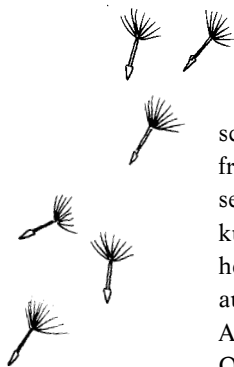
So weit, so gut. So übertrieben? Andererseits: Man braucht sich nur umzuschauen und schon findet man sie auch im echten Leben, die Greta Silvers: reife Frauen voller innerer Kraft, voller Leuchten. Jeder kennt so eine, jeder hat sofort ein Bild vor sich und diese besondere Art von Schönheit, die direkt von tief drinnen nach außen zu strömen scheint und die eine Mittzwanzigerin so vielleicht noch gar nicht haben kann.

Alt – irgendwie will es nicht passen zu diesen Frauen, das Wort. Alt, das lässt Bilder aufpoppen. Bilder, die sich so zwar



Alt,
aber wertvoll





schon auch finden lassen. Anders als früher aber – als man ab einem gewissen Alter zumindest in der Außenwirkung irgendwie festgelegt war – ist heute vieles möglich. Als Rentnerin auf Weltreise zu gehen zum Beispiel. Als Granny-Au-pair nach Übersee. Oder wie mit dem Reiseveranstalter Rainbow Garden Village für Freiwilligenarbeit in ein Entwicklungs- oder Schwellenland. Ein nicht unwesentlicher Teil derjenigen, deren Aufenthalt Carina Kanischew koordiniert, ist 60 und älter. Ihre Erfahrung: „Gerade diese Altersgruppe stellt sich aufgrund der Lebens- und Arbeitserfahrung bei unseren Projekten in Afrika und Asien oft als eine besondere Bereicherung heraus.“

Etwas scheint in Bewegung gekommen: eine neue Lust am Älterwerden. Vielleicht der Mut, etwas zum Ausdruck zu bringen, was auch früheren Generationen im Grunde längst klar war. Denn in dieser Sache geht



FRANZISKA FERBER, 41, KINDERWUNSCH-COACH, MÜNCHEN

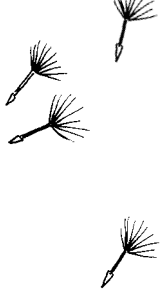
NEUSTART ZUR LEBENSMITTE

„Kinder haben Wünsche, ich zum Beispiel wollte immer ein Pony haben. Wünsche, die nicht in Erfüllung gehen, hakt man ab. Später macht man Pläne und meint, je mehr man sich reinhängt, desto eher klappt es. Aber erst ab einem gewissen Alter kommt das, was eigentlich zählt, glaube ich: die Auseinandersetzung mit unseren Sehnsüchten.“

Nachdem ich meinen Mann kennengelernt hatte, war klar, worauf es hinzusteuern galt. Alles war ich bereit für eine Familie zu geben, bis hin zu für mich dramatischen Kinderwunschbehandlungen mit heftigen Nebenwirkungen. Bis ich nicht mehr konnte, körperlich und seelisch.

Aufhören zu kämpfen, weil ich körperlich und seelisch am Ende war, fühlt sich zunächst wie ein Ende an. Dabei kann es auch ein Anfang sein. ‚Was hat diese Sehnsucht wirklich mit mir zu tun?‘,

kann man sich fragen. ‚Was von mir möchte gelebt werden, könnte vielleicht ein Türöffner sein?‘ Im Laufe der Zeit kam ich darauf, dass meine Themen Fürsorge, Herzlichkeit und Sich-kümmern-Wollen sind. In einer Unternehmensberatung arbeitete ich, hier lief all das ins Leere. Eine große Lebensfreude und Zufriedenheit habe ich in mir, seit ich eine (Online-)Coaching-Praxis für Frauen mit Kindersehnsucht betreibe. Wir Kinderwunsch-Frauen machen eine bestimmte Entwicklung früher durch, glaube ich erkannt zu haben. Wir sind nicht so eingebunden, so abgelenkt, aber gerade das kann auch eine Chance sein. Denn in dieser Sache bin ich mir sicher: Irgendwann kommt sie bei jedem, die Phase der Auseinandersetzung mit der Sehnsucht, Kinder hin oder her. Die Phase, in der man wirklich man selbst werden und im Idealfall in Frieden weitergehen kann.“



es uns doch irgendwie allen gleich: Mit 17 glauben wir, mit Mitte 30 sei das spannende Leben vorbei. Mit 35 kommen einem die 50-Jährigen uralt vor und mit 50 die 65-Jährigen. Ein Stück weit scheinen wir also wirklich darüber bestimmen zu können, wie alt oder jung wir uns fühlen.

Klar, schon hört man die Skeptiker, die sagen: Ihr macht euch da doch was vor. Redet euch was schön. Altwerden heißt, dass vieles nicht mehr so geht wie früher. Immer mehr Zipperlein kommen, auch das Gesetz der Schwerkraft lässt sich nicht wegreden.

Tatsächlich ist es schlicht eine Lüge, wenn 50-Jährige sich mit der Vorstellung trösten, das halbe Leben liege noch vor ihnen. Man kennt es ja außerdem von Urlauben, Autofahrten: Die zweite Hälfte geht schneller. Und nun? „Du schaust in den Spiegel und merkst, dass dir was fehlt...“, sagte Woody Allen, „... und spürst, dass es deine Zukunft ist.“

Dabei kommt in Wirklichkeit gerade mit diesem Spüren quasi durch die Hintertür oft das Glück. De facto nämlich lässt sich mit einem schrumpfenden Zeithorizont so manches anstellen. Fünfe auch mal gerade sein zu lassen zum Beispiel, den Perfektionismus jüngerer Jahre zum Teufel schicken. Man weiß jetzt, dass man auch ohne ein durch die Waschstraße geschicktes Auto und ohne dass freitags der Kühlschrank voll ist gut drauf sein kann. Beziehungsweise: vielleicht sogar noch besser! Weil man To-do-Listen in Angriff nimmt nämlich – To-do-Listen des Lebens wohlgemerkt, nicht des Alltags, der endet schließlich nie.

Was will ich wirklich? Im Grunde begleitet uns diese Frage nicht erst ab 30 oder 40 oder 50, aber irgendwann wird sie lauter. Wird das Abwägen kalkulierender. Lohnt es sich, dafür Zeit zu investieren

Das Gesetz der Schwerkraft lässt sich natürlich nicht wegreden





Das Leben ist jetzt!
Und ja, es ist begrenzt. Was will ich also wirklich?

oder bereue ich hinterher, sie nicht anders genutzt haben? Das Leben ist jetzt! Und, ja, es ist begrenzt. Die Erkenntnis aber ist keine Einbahnstraße in Richtung Melancholie, sie kann auch sehr klar sehen lassen. Um sich dann zum Beispiel die Auszeit zu nehmen, die jetzt einfach dran ist. Die Freundschaft wiederzubeleben, die aus welchen Gründen auch immer eingeschlafen ist. Aussprachen, Versöhnungen, der Drang, etwas bereinigen zu wollen – auch das sind für viele Themen des Älterwerdens. Weil es irgendwann zu spät ist dafür? Vielleicht. Aber auch, weil es jetzt irgendwie weniger Überwindung kostet, die Friedenspfeife anzuzünden und sie miteinander zu rauchen. So manches

Schwere, Verbissene löst sich mit den Jahren scheinbar wie von selbst. Wieso hatte man sich da bloß so reingesteigert? Warum Schnappatmung bekommen bei Dingen, die man jetzt lässig nimmt? Gelernt hat man. Die Welt geht nicht so schnell unter, wie früher manches Mal geglaubt. Die Dinge kommen – und gehen auch wieder. Eine tiefe innere Ruhe bringt es, sanft auf der Routine dahinzugleiten – und andererseits genauso jederzeit das Ruder rumreißen zu können. Gerade Letzteres sollten wir übrigens durchaus öfter mal tun.

Denn die Begeisterung und die Lust aufs Neue, sagen Hirnforscher, wirken wie Drogen für unsere grauen Zellen und sorgen dafür, dass



STUDIEN ZEIGEN

Je älter, desto glücklicher

Gingen Psychologen früher davon aus, dass die Lebensfreude mit den Jahren abnimmt, so zeigt sich inzwischen genau das Gegenteil. Warum ist das so? „Eine Zeit lang hat man vor allem biologische Veränderungen als Grund herangezogen“, sagt Susanne Scheibe, Altersforscherin von der Universität Groningen in den Niederlanden. Die Amygdala reagiert jetzt weniger stark, das könnte erklären, **dass es im Gefühlsleben sowohl bei den Höhen als auch bei den Tiefen weniger Ausschläge gibt.** Inzwischen werden daneben auch sogenannte motivationale Erklärungen in Betracht gezogen: „**Ältere Menschen müssen offensichtlich weniger geistige Energie aufbringen, um negative Gefühle zu reduzieren**“, weiß Scheibe. Bereits 2008, bei einer Untersuchung von Reaktionen auf die Wahl von Barack Obama zum US-Präsidenten, fiel der Professorin auf: „Die jungen Leute waren enthusiastisch,

voller überspringendem Gefühl. **Bei den älteren überwogen eher die ruhigen positiven Emotionen.**“ Nach dem Motto: Schön, aber warten wir's erst mal ab. Von einem „**Switch von der Aufgeregtheit zur Ausgeglichenheit**“ spricht die Forscherin der Älteren auch bei einem Experiment, für das den Teilnehmern ekelerregende Filme einer US-Show gezeigt wurden. Gleichzeitig hatten die Versuchsteilnehmer Gedächtnisaufgaben zu lösen. „Bei den jungen Leuten ergab sich ein typischer Befund“, erzählt Scheibe, „sie lösten die Aufgaben viel schlechter.“ Ältere Teilnehmer hatten dagegen kaum Leistungseinbußen.

Im Herzen jung
Wer sich dem Alter öffnet, macht automatisch auch dem Glück die Tür auf





ROSA SCHNEIDER, 27,
FACHWIRTIN IM GESUNDHEITS- UND
SOZIALWESEN, HIRRLINGEN

SENIOREN-WG-BETREIBERIN AUS LEIDENSCHAFT

„Tag für Tag erlebe ich, dass Menschen nicht verzweifeln müssen, wenn sie wissen, dass es schon bald vielleicht auf das Ende zugeht. Dass sie jetzt vielleicht sogar noch mehr genießen können.

Wie oft bleiben wir Jungen bei Details, zählen auf, was angeblich der Grund dafür ist, dass es uns nicht gut geht! Auch von mir selbst kenne ich das. Aber ich bin vorsichtiger geworden.

Neulich haben wir ein Hochbeet gebaut und es bepflanzt, man sieht es beim Blick durch die Fenster des Aufenthaltsraums der WG. Jedes Detail sehen unsere Bewohner: Ob etwas gekeimt hat, ob der Salat

langsam reif wird oder wie inzwischen auch überreif. Die Wertschätzung für das, was da draußen im Garten passiert, ist enorm. Viel zu viel Salat haben wir im Moment. Dann esse ich eine Portion eben als zweites Frühstück, hat ein Bewohner für sich beschlossen. So etwas Wertvolles verkommen lassen, das käme nicht infrage.

Das Hochbeet hat mich nachdenklich gemacht. Für mich war es zunächst eher eines von vielen Projekten, ich wollte es fertigkriegen, war innerlich schon beim dem, was als Nächstes anstand.

Wenn ich jetzt in den Garten schaue, glaube ich das manchmal mit den Augen der Bewohner zu tun.

Wie froh ich bin, dass ich nach meiner Ausbildung zur Industriekauffrau umgeplant und den Fachwirt im Gesundheits- und Sozialwesen gemacht habe. Drei Häuser für ambulant betreutes Wohnen leite ich.

„Ich könnte das nicht, mit den alten Menschen zur Toilette gehen und so was“, höre ich oft. Niemand würde so was zu einer Kleinkind-Erzieherin sagen, die viel am Wickeltisch steht. Wenn ich mit dem Menschen, den ich versorge, in Beziehung bin, muss mir nichts unangenehm sein. Ich weiß, es ist wichtig und richtig, für diesen Menschen da zu sein.

So wie er ja auch für mich da ist.“

diese auch im hohen Alter weiter uneingeschränkt funktionieren. Dass wir nicht altersstarr werden, ja, sprechen wir es ruhig aus. Ohne uns mit dem Nachdenken über mögliche Veränderungen Druck zu machen allerdings.

Äußerlich betrachtet, so viel ist klar, geht vieles, seit 60 das neue 40 ist. Denken wir nur ans Granny-Au-pair, denken wir an die vielen Wow-Frauen mit 60 oder 70 plus, an eine Iris Berben, eine Vivienne Westwood, eine Meryl Streep. Wie gesagt: ohne Druck. Inspirieren lassen können wir uns oder komplett loslassen. Noch mal was ganz Neues können wir wagen, den Job wechseln, die Wohnung, die Beziehung vielleicht – oder alles ganz genauso lassen. Bewusst wohlgermerkt, nicht weil es keine Alternativen gäbe.

Und gerade das macht das Älterwerden so wertvoll: dass wir in vielerlei Hinsicht mehr Wahlfreiheit haben. Klingt wieder nach Schönfärberei? Auch Greta Silver kennt sie, die ungläubigen Blicke, wenn sie vom Älter-

werden schwärmt, das „Vorurteil“, bei ihr sei eine „Schraube locker“. Und was entgegnet sie denen, die ihr so kommen? „Ich würde es gern mal umdrehen und fragen: Wenn es allgemein bekannt ist und sogar wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen ster-

„Haben nicht diejenigen eine Schraube locker, die ewig jung bleiben wollen?“

ben und jeder eines Tages sterben wird, haben dann nicht diejenigen eine Schraube locker, die ewig jung bleiben wollen?“

Was ginge verloren, wäre das wirklich möglich? Würde der Weg bergauf tatsächlich irgendwann bei einem gewünschten Abschnitt X enden, ab dem sich alles in einer Art Endloschleife dreht? Wer schon ein paar Jahre auf dem Buckel hat, kennt es, das erhabene Gefühl, mit jedem zurückgelegten Schritt mehr Panorama vor sich zu haben. Dabei noch immer

das naiv fragende Kind und auch der rebellierende Teenie zu sein, genauso aber das Entspannende der Lebensmitte in sich zu tragen und vielleicht bereits beginnend das, was manche Altersmilde nennen.

Das ganze geballte Sein in einer Person vereint sind wir, zu jeder Zeit. Von „Jahreszeitenringen der Seele“ sprach Astrid Lindgren mal und meinte vermutlich genau das damit: Durchdringung. Vielleicht auch: das damit verbundene komplexere Wahrnehmen. Richtiggehende „Genuss-Antennen“ seien ihr in den letzten Jahren gewachsen, sagt Silver. Ein bisschen wie die Geschmacksknospen einer Weinkennerin, die mit der Zeit immer feinere Nuancen herauschmecken kann: die Brombeere im Wein oder die Schokolade. Wie eine bestimmte Note sich im Mund verändert und was davon übrig geblieben ist in den Minuten danach.

Bleibt die Frage, wie man hinkommt, was das Leben da zumindest als eine Option für uns vorgesehen hat, das Schwelgen, die Heiterkeit, die Gelassenheit trotz des ein oder anderen sicher auf der Hand liegenden

„Im Alter wachsen einem Genuss-Antennen“



Den Ausblick
genießen

Immer auf dem Weg

Je weiter wir im Leben kommen, desto mehr Weitblick haben wir – auch wenn wir uns dabei immer noch wie ein glückliches Kind oder ein wilder Teenie fühlen

Grunds zur Sorge? Kommt das Füllhorn von selbst oder müssen wir etwas dafür tun?

Von einer notwendigen Anpassung der äußeren Lebenskurve an die innere Realität spricht der bekannte Benediktinermönch Anselm Grün und das ist insofern interessant, als dass unsere Kultur das Älterwerden so gern aufs Faltenkriegen oder Kränker-Werden reduziert, auf die harten Fakten also. Dabei spricht vieles dafür, dass die weit größere Herausforderung sich im Inneren abspielt. „In der Lebensmitte hat der Mensch sich gut organisiert“, sagte C.G. Jung. „Er kennt sich aus, hat seinen Beruf, fühlt sich sicher. Doch vor lauter Sich-Einrichten hat er die Mitte verloren. Ist nicht mehr in Berührung mit seinem wahren Selbst.“

Haare färben oder Hyaluron spritzen? Vermag den Prozess des Älterwerdens gefühlt vielleicht rauszögern, umgehen aber lässt sich nichts. Was nicht heißt, dass Anti-Aging-Methoden per se schlecht geheißsen werden sollen. Aber man kann den ein oder anderen Grauton vor der Kaschierung ja zumindest mal angeschaut und sich zugestanden haben: Da passiert was. Etwas, das gesehen werden will. Damit man mit fünfzig nicht so tut, als ginge alles genauso weiter. Oder sogar noch einen draufsetzt aufs Dauer-Power-Programm. Balance lautet das Zauberwort. Von einem absolut harmonischen Ineinanderschwingen dessen, was wir tun und dessen, was wir sind, spricht Anselm Grün. Keiner sagt, dass es einfach ist, das hinzubekommen. Vieles

aber spricht dafür, dass es sich lohnt, es zumindest mal zu versuchen.

Einen „Höhepunkt positiven Erlebens“ will die Altersforscherin Susanne Scheibe von der Universität Groningen in den Niederlanden bei den 65- bis 70-Jährigen gefunden haben. Später flache die Kurve zwar wieder etwas ab, aber selbst 90-Jährige seien immer noch deutlich positiver, glücklicher als 20-Jährige.

Scheibe, selbst 43, war überrascht: Obwohl Faktoren, die gerade in jüngeren Jahren wesentlich fürs Glücksempfinden sind – Freunde, Fitness, Gesundheit – nachlassen, scheinen Menschen im Alter glücklicher zu sein. „Wohlfühlparadoxon“ nennt die Professorin das Phänomen.



GUNDA DINKLAGE, 75, BAD ZWISCHENNAH

MIT 70 AUF WELTREISE


„Begleitest du mich nach Australien? Fragte eine Freundin kurz vor meinem 70. Geburtstag. Wieso eigentlich nicht? Mein Mann und ich hatten immer von einer Weltreise geträumt. Nun war er seit fast zehn Jahren tot. Nach sechs Wochen und 10000 Kilometern mit der Freundin durch Australien habe ich – allein – einen Flieger von Sydney zur Fidschi-Insel Viti Levu genommen. Als ich ankam, war es dunkel und zum Retreat, das ich gebucht hatte, war es noch ein Stück. Der Taxifahrer saß die ganze Strecke über schweigend neben mir, die Fahrt ging durch Niemandsland: üppiges Grün, unbeleuchtete Wege. Angst hätte man bekommen können. Ich aber spürte: Jetzt fängt das Abenteuer an. Tatsächlich habe ich selten etwas so Schönes erlebt,

wie dann im türkisgrünen Wasser vor meiner Hütte zu schwimmen. Ganz still zu werden dabei und diese Sicherheit zu erleben, die man tief drinnen hat, wenn man sich einlässt. Frei von dem, was andere vielleicht erwarten. Das kannst du doch nicht machen, in dem Alter – hatten Bekannte zu Hause gemeint, als ich von meinen Reiseplänen berichtet hatte ... Von den Fidschis ging es weiter nach Hawaii, Airbnb. In einer WG lebte ich. Mit einem kalifornischen Surfer, einem kanadischen Doktoranden, einer Kubanerin, einer Frau aus Israel, alle jünger. Zusammen ausgegangen sind wir, hatten eine tolle Zeit. Mein Alter habe ich ehrlich gesagt oft vergessen dabei. Und auch, dass ich zwei künstliche Kniegelenke habe.“



Voll im Leben

Greta Silver genießt ihr Leben mit 71 Jahren in vollen Zügen. Ihr neues Buch „Alt genug, um mich jung zu fühlen“ erscheint am 19. November im Rowohlt Verlag

Für Laien übersetzt könnte man es auch so formulieren: Ob wir die Haare eines Tages ein wenig verblasst zum Dutt hochstecken oder knallrot färben wollen, ob wir faul in einem der Rentnerparadiese des Südens auf der Liege dösen oder mit dem Enkel oder der Freundin oder sonst wem im Freizeitpark Wildwasserbahn fahren, darum geht es nicht. Entscheidend ist, ob unser Inneres mittig in Position gerückt ist. Ob wir, wenn wir wie man so schön sagt, über den Zenit sind und erkannt haben: Es kommt nicht darauf an, wie voll das Glas ist. Sondern darauf, mit was  ich es fülle.