

Maria G. Baier-D'Orazio

VOM VERGNÜGEN ÄLTER ZU WERDEN

Fit, frech, fröhlich, frei
das Leben genießen!



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2016 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-502-2

1. Auflage 2016

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von

© Peter Augustin, www.gettyimages.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhaltsverzeichnis



Einführung	9
Wie es zu diesem Buch kam	
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten können	
Stellen wir unser Denken zum Alter auf den Kopf	27
Krank in der Jugend, fit im Alter? Es ist möglich.	29
Mit 91 Jahren auf den Fujiyama – Hulda Crooks	
Sich vom »Krankheitsdenken« nicht vereinnahmen lassen	49
»Nicht so viel über Krankheiten reden!« –	
Dr. Hermann Pünder, 90 Jahre	
Widrigkeiten sind dazu da, sie zu überwinden	61
»Get up and try!« – Hilda Kemp, 98 Jahre	
Kontakt mit Menschen – ein wahres Lebenselixier	81
»I like to meet people!« – Phyllis Self,	
Geschäftsfrau mit 102 Jahren	

Mut zum Neuen, Mut zum Wagnis – in jedem Alter Mit 85 das Abseilen entdeckt, »weil es Spaß macht« – Doris Long	95
Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr? Ein längst überholter Glaube Allan Stewart: Bachelor werden mit 91 Jahren	113
Attraktivität im Alter »Mit 79 Jahren alle beeindrucken« – Ilse Pätou	125
Zukunft bewusst gestalten und erweitern	141
Der rote Faden im Leben Ein Beruf, der Berufung ist, hält lange jung Artist aus Leidenschaft – Konrad Thurano, 98 Jahre	143
Von der Offenheit des Geistes Altsein beginnt im Denken, Jungbleiben auch Spontan, neugierig, abenteuerlustig – Alter: 77, Name: Heidi Hetzer	161
Kreativität – das Anti-Aging-Mittel par excellence Anders sein, anders denken, Neues schaffen »Ich muss noch 50 Jahre leben, um all das zu verwirklichen, was ich im Kopf habe«, sagte Christian Gruhl – mit 80 Jahren	177

Wie Engagement das Alter zu dynamisieren vermag	
Engagement für andere macht das eigene Alter lebendig	189
»Statt Egozentrik: für den Nächsten da sein« – Friedrich Thimm, 90 Jahre	
Die verborgene Kraft dahinter	
Neuanfang aus der Talsohle des Lebens	201
»Meiner Meinung nach sollte man im Leben danach streben, sich zu vollenden« – Anne R., 79 Jahre	
Schlusswort	219
Literaturhinweise und Empfehlungen	229
Über die Autorin	232

HINWEIS

Die Ratschläge, Anwendungen und Übungen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt. Dennoch können nur Sie selbst entscheiden, ob und inwieweit Sie die Übungen durchführen oder etwaige Vorschläge umsetzen.

Dieses Buch versteht sich als Hinweis auf eine Methode zur Selbsthilfe, die in erster Linie auf Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstseinsweiterung abzielt.

Die Inhalte dieses Buches sollten vornehmlich in die Selbstverantwortung und Reflexion führen. Wer die Inhalte dieses Buches anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Die hier gegebenen Informationen ersetzen nicht die professionelle Hilfe durch einen Arzt oder Therapeuten. Wer rechtlichen, medizinischen, psychotherapeutischen oder psychiatrischen Rat sucht oder Hilfe benötigt, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden.

Autorin und Verlag übernehmen keine indirekte oder direkte Gewährleistungen und keine Haftung für Schäden oder Nachteile jeglicher Art, die durch Nutzung des Buchinhaltes und die Missachtung dieses Hinweises entstehen sollten.

Einführung



An ein lebendiges, spannendes Alter zu glauben, fällt den meisten von uns schwer. Auch wenn wir in einer Zeit leben, in der 70-Jährige auf Kreuzfahrten unterwegs sind und man dynamische 80-Jährige mitunter im Fitnesscenter antreffen kann – die allgemein herrschende Vorstellung von Alter ist immer noch die, dass “alt sein” Beschränkung, Krankheit und Verfall bedeutet, dass es ein langsamer Abschied vom Leben ist.

Mehr als die Hälfte der Bevölkerung sieht das Alter als mit Mühen und Beschwerden verbunden, das fand eine von der Robert-Bosch-Stiftung initiierte Studie im Jahr 2009 heraus. Eine ganz aktuelle Studie über die Ängste der Deutschen, im Jahr 2014 durchgeführt, offenbart, dass jeder Zweite (!) sich davor fürchtet, im Alter ein Pflegefall zu werden.

Was zeigt dies anderes als die große Angst vor einem negativ verlaufenden Alter?

Es gibt kaum jemanden, der das Wort “Alter” mit einem positiven Bild in Verbindung bringt. Wer glaubt schon daran,

dass Alter “problemlos” sein kann, dass im Alter Entfaltung möglich ist, dass es gar noch aufwärts gehen kann?

Berichte über fitte, dynamische Hundertjährige beeindrucken alle. Die wenigsten aber glauben, dass sie selbst so etwas erreichen können. Das stelle ich immer wieder auch bei Lesungen zu meinem Buch *Leben wagen bis ins hohe Alter* fest. Gebannt sitzen die Zuhörer vor mir und lauschen mit leuchtenden Augen den fesselnden Erzählungen von Menschen, die mit 70 Jahren ihren Lebenstraum verwirklichten, mit 80 Jahren ein neues Hobby begannen oder mit 90 Jahren noch sportliche Titel holten.

Kaum ist jedoch die Lesung zu Ende, sagen dieselben Zuhörer, dass das Alter “normalerweise” doch ganz anders ablaufe. Da bemerken 50-Jährige, dass man so etwas nur machen könne, wenn man gesund sei – und das sei selten, hört man 40-Jährige einwerfen, sie jedenfalls seien “zu alt”. Zu alt, um etwas Neues zu beginnen, fühlen sich selbst 30-Jährige und denken, dass es für sie zu spät sei, um noch beruflich umzusatteln.

Das Maximale an positiven Gedanken, die wir dem Alter gegenüber aufbringen können, scheint die Hoffnung darauf zu sein, von Krankheit verschont zu bleiben und einen halbwegs sorgenfreien Ruhestand erleben zu können.

Dass wir in der Tiefe von derart negativen Vorstellungen bestimmt werden, hat viel damit zu tun, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen, wovon wir uns beeinflussen lassen und woran wir glauben. Doch auch unsere Gesellschaft trägt einen erheblichen Anteil am negativen Bild vom Alter. Die Rente ist

einer der Hauptgründe dafür. Die Rente zerteilt das Leben in ein "Davor" und ein "Danach". Danach, das ist der Beginn von Alter.

Dass diese Zäsur eine willkürliche ist, dessen sind wir uns oft nicht mehr bewusst. Doch kann man es schwerlich anders nennen als Zäsur, wenn eine Zahl bestimmt, wann jemand als alt zu gelten hat. In industrialisierten Ländern, wie dem unsrigen, verbindet man Leistung mit Jungsein. Wer nichts mehr leisten kann, gilt als alt. Das aber bestimmen bei uns Wirtschaft und Politik, die – gewollt oder nicht – mit dem Renteneintritt die Zäsur zum "Altsein" festlegen: in einem Land mit 60, im anderen mit 65, im dritten mit 67.

In Kulturen, in denen es kein "Rentenalter" gibt oder in denen man diese Mentalität nicht verinnerlicht hat, stellt sich das Leben weit mehr als Kontinuum dar. Man ist dann alt, wenn man sich selbst nicht mehr fit fühlt für die Arbeit, wenn man nicht mehr aufs Feld gehen kann oder das Haus nicht mehr verlassen kann. Das aber wird, je nach Individuum, mit 60, 70 oder 80 sein, gelegentlich auch erst mit 90 oder 100. Die Definition von Alter ist somit fließend.

Hinzu kommt, dass man in solchen Kulturen oft auch dann nicht auf negative Weise "alt" ist, wenn man objektiv ein hohes Lebensalter erreicht hat. Das hat etwas mit dem Verständnis von Würde zu tun und mit Achtung gegenüber dem Alter.

Auch bei Menschen in unseren Breiten, die selbstständig sind und somit oft bis ins hohe Alter hinein aktiv bleiben können, ist das Verständnis von "alt sein" fließend und somit nicht eindeutig definiert. Unter den dynamischen Hochaltrigen findet man viele Selbstständige.

Altersgrenzen wie auch Altersdefinitionen sind also sehr relativ. Doch die allgemein in uns verwurzelte Denkweise ist immer noch die, Menschen "über 60" mit der Vorstellung von alt zu verbinden.

Auch wenn Studien und Untersuchungen uns heute bestätigen, dass die Sechzigjährigen unserer Tage den 40-Jährigen aus 1950 gleichkommen, es hat kaum etwas daran geändert, wie die Gesellschaft dem Alter 60+ (besser gesagt: 50+) begegnet. Behörden, Ärzte, Veranstalter, Werbefachleute, Medien - bei den meisten ist diese neue Wirklichkeit noch nicht angekommen. In Zeitungen findet man immer noch Werbeanzeigen zu 50+, in denen es um Zahnprothesen und Pflegeheime geht; Geschäfte für Hörakustik schicken Kunden ab 60 Werbebriefe für Hörgeräte; die deutsche Bahn sendet Bahncard-Inhabern ab 60 automatisch die Senioren-Bahncard zu, und Ihr Arzt wird Ihnen garantiert immer öfter mit den drei famosen Worten "in Ihrem Alter ..." antworten, sobald Sie die 60-Jahre-Grenze überschritten haben.

"Aber Alter manifestiert sich doch ganz real körperlich. Mit zunehmendem Alter baut man einfach ab, das sieht man doch!" Ein Argument, das an dieser Stelle recht häufig kommt. Ein scheinbar schlagkräftiges Argument.

Nun, es ist genau so lange schlagkräftig, wie man dem nicht auf den Grund geht. Man kann etwas um sich herum sehen oder auch bei sich selbst feststellen, und es ist somit "real". Das heißt aber nicht, dass dies die einzige Realität ist.

Dass viele Menschen im Alter krank sind oder werden, erlaubt noch lange nicht den Umkehrschluss, dass es immer so sein muss. Das ist bereits an den Menschen erkennbar,

die wir gern als “Ausnahmen” ansehen, die wir aber auch – bei entsprechend anderer Denkweise – als Beweis dafür ansehen könnten, dass Alter anders ablaufen kann.

Etwas kann also durchaus “real” sein, muss deswegen aber nicht gesetzmäßig und allgemeingültig sein. Es gibt jedenfalls inzwischen unzählige Publikationen und Studien, die nachweisen, dass Krankheit *nicht* automatisch zum Alter gehört. Auch Altersforscher unterstreichen es immer wieder: Es gibt keine allgemeingültige Norm dafür, wie Menschen das Alter erleben oder gar erleben müssen. Gerade die Phase des Alters sei durch sehr große Unterschiede zwischen den einzelnen Menschen gekennzeichnet – größer als in jedem anderen Lebensabschnitt. Das gelte im Hinblick auf fast alle physischen und psychischen Merkmale.

Die Überzeugung, dass Krankheit im Alter so etwas wie eine Gesetzmäßigkeit darstellt, ist so tief in uns verankert, dass die meisten sich bereits vorab gedanklich in dieses “Los” fügen. Jene, die diesen Verlauf nicht akzeptieren wollen, zentrieren ihre Anstrengungen für ein gutes Alter – aus ihrer Sicht recht konsequent – in erster Linie auf das Fitsein.

Im Alter fit bleiben zu wollen, ist wunderbar, und es ist gewiss ein großes Plus. Doch im Grunde ist das, was wir als das Ultimative ansehen, nur die Basis. Oft genug ändert es nicht viel an der unterschwellig vorhandenen Grundhaltung, dass es irgendwann im Alter doch abwärtsgehen wird. Das versucht man, so lange es geht, hinauszuzögern.

Doch einen zu erwartenden Niedergang hinauszögern zu wollen, hat wenig damit zu tun, weiter wachsen und sich entfalten zu wollen. Es sind einander entgegengesetzte Pole, die unser Denken und unsere Aufmerksamkeit – und damit unser Leben – in unterschiedliche Richtungen ziehen.

Ich betone dies deswegen so ausdrücklich, weil es sehr wichtig ist, diesen fundamentalen Unterschied in der Ausrichtung unseres Denkens zu verstehen: Nur etwas Negativem vorbeugen zu wollen, kommt einer “Schadensbegrenzung” gleich. Das aber ist kein Synonym für eine positive Sicht.

Alter als Möglichkeit zur Entfaltung anzusehen, verlangt mehr als nur “reparierende Maßnahmen”. Es verlangt eine grundsätzlich andere Sichtweise. Diese setzt ein anderes Denken voraus: ein Denken, das sich von üblichen Vorstellungen löst und es wagt, gängige Parameter auf den Kopf zu stellen.

Der italienische Arzt und Psychotherapeut Vittorio Caprioglio fasst in einem Satz zusammen, worin diese Umkehrung im Denken besteht: “Du nennst es Altern”, schreibt er, “stattdessen ist es Expansion! Es ist kein Niedergang, sondern Gipfel, Vollendung, Höhepunkt.”

Entfaltung statt Beschränkung, Zugewinn statt Verlust, LEBEN statt Resignation.

Eine anders ausgerichtete Denkweise kann uns weit über das bloße Fitsein hinausführen. Die Parole sollte somit nicht nur heißen: fit im Alter. Sie sollte um Elemente erweitert werden, die mit positiven Einstellungen, mit Denk- und Lebensweisen

zu tun haben. Fit, frech, fröhlich und frei, das wäre eine ganzheitlichere Maxime, mit der wir Platz in unserem Denken schaffen für die vielen ungeahnten Möglichkeiten, die es – über das Fitnesscenter hinaus – sonst noch gibt.

Dann erst sind wir bei einem Bild vom Alter, das kein “Bild” mehr ist, weil es keine Norm mehr gibt für das Alter, weil es dann für jeden komplett anders aussehen kann. Wir alle können da hinkommen, wenn wir es wollen, das heißt: wenn wir es uns wirklich als Ziel setzen.

Wie für alle Ziele gibt es auch hier einen Weg und einen Plan, der uns dahin führen kann. Dieses Buch ist der erste Schritt dazu.



Lemming oder Königstiger – was wollen wir sein, wenn es um das Alter geht?

Ein wesentliches Element für eine andere Sicht von Alter, von dem viel zu wenig gesprochen wird, ist die Sicht vom Leben als einem Kontinuum.

Was ist mit so einem “Lebenskontinuum” gemeint? Und warum ist es wert, sich damit zu befassen? Kontinuum ist das Gegenteil von Zäsur. Es lenkt unseren Blick weg vom “Alter” als einem separaten und relativ unerwünschten, wenn auch unvermeidlichen Phänomen der Zukunft. Es bringt uns zurück zu uns selbst, zu unserer ureigenen Identität.

Lebenskontinuum ist so etwas wie der rote Faden in unserem Leben. Je mehr wir diesen roten Faden sehen, erkennen und aktiv leben, umso weniger brauchen wir das "Alter" zu fürchten, weil dies sekundär für uns werden wird.

Es geht dann viel weniger darum, was man "im Alter" oder "nach der Rente" macht, als darum, wer man in jedem Moment seines Lebens ist und wie man sich im Leben als Ganzheit verwirklicht – von jetzt bis dann. Ein fließendes Kontinuum. Oder auch: der bewusst wahrgenommene Fluss des Lebens.

Runzeln Sie die Stirn? Macht sich Widerspruch sprungbereit? In Ordnung, aber warten Sie ein bisschen, vielleicht verstehen Sie das, was ich meine, nach einigen Seiten dieses Buches besser. Widersprechen können Sie dann immer noch.

Lemming oder Königstiger – warum diese seltsame Überschrift? Sie brauchen nur kurz in sich hineinzuhören, dann wissen Sie einen Teil der Antwort selbst. Lemminge sind dafür bekannt, dass sie der Masse hinterherlaufen. Wo diese manchmal endet, ist ebenfalls bekannt: Sie stürzen oft alle zusammen in den Tod. Wissenschaftler meinen zwar, dass die Geschichte vom Selbstmord der Lemminge eine Mär sei, doch das soll hier keine Rolle spielen. Es reicht für unser Beispiel, dass ein Lemming zu einem bestimmten Anlass der Masse folgt.

Seien Sie kein Lemming, was das Alter angeht! Folgen Sie nicht gängigen Meinungen, nur weil alle anderen diese für "normal" halten. Werden Sie, was die Vorstellungen von "Alter" angeht, zum Königstiger oder meinetwegen auch

zum Adler oder Löwen: Hauptsache ein stolzes, selbstbewusstes Wesen, das nicht der Masse folgt.

Orientieren Sie sich an Menschen, die das Alter gemeistert haben, weil sie es nicht als einen abgespaltenen Teil ihres Lebens behandelten, weil sie sich selbst lebten, ihre Ideale, ihre Träume, ihre Talente. Je früher Sie auf die Suche gehen nach den Spuren des in Ihnen selbst angelegten Glücks – das identisch ist mit dem, was Sie *wirklich* sind –, umso glücklicher wird die vor Ihnen liegende Lebensphase sein.

In meinem Buch *Leben wagen bis ins hohe Alter* habe ich unzählige Beispiele von Menschen zusammengetragen, die als Vorbild dienen können, indem sie zeigen und beweisen, was alles möglich ist. Aus diesen Beispielen im Basiswerk habe ich für die Zwecke des vorliegenden Buches einige besonders aussagekräftige ausgesucht. Was diese Beispiele Ihnen zeigen, werden Sie vielleicht heute noch für unmöglich halten. Das aber kann sich bald schon ändern, wenn Sie sich zielstrebig auf den Weg machen.

Der vorliegende Band ist sozusagen der erste Schritt hin zu einer neuen Sicht von Alter. Er öffnet den Blick auf das, was möglich ist, und zeigt Ihnen, wie Sie da hinkommen können. Hier erfahren Sie, was andere Menschen selbst im hohen Alter vollbracht haben, und Sie werden gezielt ermutigt und dazu angeleitet, es ihnen nachzutun.

Dieses Buch ist Teil eines geplanten Lebenshilfe- oder auch Ratgeber-Trios. Zwei weitere Bände, die ich in der Folge herausbringen möchte, werden den hier begonnenen Prozess

weiterführen. Es geht dabei zum einen um Kreativität, mit der man das gedankliche, innerliche “Jungsein” üben kann, zum anderen darum, gesellschaftlichen Einfluss auszuüben, um das Bild vom Alter generell zu ändern.



Wie es zu diesem Buch kam

Dieses Buch läuft unter der Kategorie “Ratgeber” oder auch “Übungsbuch”. Warum ein “Übungsbuch” zum Alter? Was sollte man im Hinblick auf Alter “üben” wollen? Die Antwort ist einfach: Wenn wir ein spannenderes Alter wollen, müssen wir etwas dafür tun – vor allem und zuallererst: uns in einer anderen Denkweise üben.

Wenn Sie heute 40, 50 oder 60 Jahre alt sind, dann haben Sie mindestens über 30, 40 oder 50 Jahre hinweg so ziemlich das Gegenteil von dem gehört, was die außergewöhnlichen Alten in diesem Buch Ihnen zeigen werden. Von klein auf haben Sie einschlägige Redensarten oder Witze zum Alter gehört, sollten Rätsel lösen vom “Wesen auf drei Beinen”. Ihnen wurde gesagt: “Störe die Oma nicht, die braucht ihre Ruhe.” Oder: “Lass den Opa, der kann nicht mehr so gut.”

Als junger Mensch wurde Ihnen dann eingetrichtert, dass Sie mit Versicherungen aller Art der drohenden Berufsunfähigkeit mit 50 oder der Rentenarmut mit 70 vorbeugen müssen.

Später im Beruf hören Sie resignierte Freunde, die sagen: “Mit vierzig ist es eh aus, da kommt nichts mehr.” Oder weniger gutmeinende Kollegen flüstern Ihnen zu: “Der mit

seinen 55, der bringt's nicht mehr, wenn man so alt ist, sollte man gehen."

Die Liste der negativ geprägten Worte und Gedanken zum Alter, die Ihr ganzes Leben lang auf Sie eingewirkt haben und in Sie gedrungen sind, ohne dass Sie darum gebeten hätten, ließe sich endlos fortsetzen. Vieles davon haben Sie am Ende selbst übernommen, ohne bewusst darüber nachzudenken oder es gar infrage zu stellen. So denken auch Sie heute vielleicht mit vierzig: 'Dafür bin ich zu alt.' Oder mit fünfzig: 'Aha, da sind schon die ersten Alterswehwehen.'

Von Sicht- und Lebensweisen, die tief in einem verankert sind, kann man sich nicht so ohne Weiteres lossagen, auch dann nicht, wenn man es gern möchte. Ganz so wie der Spruch, der besagt: "Gewohnheiten kann man nicht zum Fenster hinauswerfen, man muss sie langsam die Treppe herunterlocken." Auch "gängiges Denken" ist eine Gewohnheit.

All das, was sich an Vorstellungen über Jahre und Jahrzehnte in einem festgesetzt hat, kann man auch nicht durch das bloße Lesen eines Buches auslöschen, so überzeugend und spannend dieses auch sein mag. Man muss mehr investieren, um das alte Denken loszuwerden und es durch ein neues ersetzen zu können.

Als ich damals an meinem Buch *Leben wagen bis ins hohe Alter* schrieb, fragte mich bereits der eine oder andere, ob es in dem Buch auch "Übungen" geben werde. Ich verneinte. Ich wollte auf keinen Fall einen Ratgeber schreiben. Und ich tat es nicht. Was ich mit meinem ersten Buch zum Thema

Alter wollte, war, großartigen und mutigen alten Menschen ein Denkmal zu setzen. Hierfür zog ich bei der Recherche die unterste Grenze des zu berücksichtigenden Alters bei 80 Jahren, um der breiten und mehr als skeptischen Öffentlichkeit schlagkräftig zu beweisen, dass die negative Sicht vom Alter definitiv ein Vorurteil ist. Wenn selbst 80-, 90- oder 100-Jährige ein Unternehmen führen, ein Studium absolvieren, heiraten, bei Talentshows auftreten oder sich sportlichen Wettkämpfen stellen, wie stichhaltig kann dann noch die Vorstellung sein, dass es ab 60 zwingend abwärtsgeht und alte Menschen somit nur noch passive Konsument sein können oder gar nur eine Last für die Gesellschaft? Gleichzeitig wollte ich den Lesern die Palette all dessen aufzeigen, was im Alter möglich ist, und jeden Einzelnen dazu ermutigen, diese Möglichkeiten für sich selbst zu leben.

In vielen Gesprächen, die ich später mit Lesern des Buches führte, merkte ich dann, dass ein "Übungsbuch" vor allem jenen nützlich sein würde, die tatsächlich daran glauben, dass es eine andere Art von Alter geben kann, und die ernsthaft darauf hinarbeiten wollen.

Das brachte mich letztlich dazu, doch einen Ratgeber zu schreiben. Angelehnt an meine zwanzigjährige Erfahrung als Beraterin internationaler Projektarbeit begann ich also ein Konzept zu entwickeln für drei aufeinander aufbauende Übungsbücher, wie bereits weiter oben erwähnt.

Leben wagen bis ins hohe Alter ist also so etwas wie das Basiswerk zum Thema, dass den Grundsatzdiskurs in der Breite führt. Während in dem Basiswerk die Recherche und der Nachweis zu den Potenzialen im Alter im Mittelpunkt standen,

sind es hier nun die spezifische Abhandlung von Kerneigenschaften für ein inspiriertes, dynamisches Alter und die praktische Arbeit damit. Die personalisierten Übungen sind das Herzstück des vorliegenden Buches.



Wie Sie mit diesem Buch arbeiten können

Um es gleich vorwegzunehmen: Nein, Sie müssen nicht damit arbeiten, wenn Sie es nicht wollen. Sie können die außergewöhnlichen Beispiele auch einfach nur lesen und sich daran erfreuen. Auch das wird Ihnen nützen. Wenn Ihnen aber daran gelegen ist, sich persönlich und ganz konkret ein spannendes Zukunftsszenario zu eröffnen, das bereits jetzt seinen Anfang nehmen kann, dann nutzen Sie das Buch als Arbeitsbuch.

Das Buch unterteilt sich in zwei große Abschnitte. Der erste Teil mit dem Titel *Stellen wir unser Denken zum Alter auf den Kopf* hat zum Ziel, Sie von den negativen Vorstellungen zum Alter wegzuholen. Diese negativen Stereotypen – Alter bedeutet Krankheit, Einsamkeit, geistig nachlassende Kräfte, Verlust an Attraktivität – muss man zuerst in seinem Denken beseitigen, bevor man darangehen kann, sich auf Wachstum und Entfaltung einzustellen. Im zweiten Teil des Buches, unter dem Titel *Zukunft bewusst gestalten und erweitern*, geht es um gezielte konstruktive Aufbauarbeit: um den roten Faden unserer Identität, um junges Denken, um das, was bewusste Entfaltung bringt, um Kreativität, Engagement, Spiritualität.

In beiden Abschnitten werden die Kapitel jeweils mit dem Beispiel eines Mannes oder einer Frau eingeführt, die ihr Alter auf außergewöhnliche Weise leben oder lebten, indem sie sich negativen Vorstellungen widersetzen und aktiv weit über die gängige Vorstellung von Leben im Alter hinausgehen.

Die Beispiele sind aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen zusammengestellt und stammen, wie bereits gesagt, zum Großteil aus dem Basiswerk *Leben wagen bis ins hohe Alter*.

Der Grundgedanke dabei ist, *eine* zentrale Person vorzustellen, anhand deren Beispiel eine Kerneigenschaft für ein spannendes, glückliches Alter zu erkennen ist, und diese Thematik im jeweiligen Kapitel zu bearbeiten.

Die Idee, die dem zugrunde liegt, ist, dass man im Prinzip nicht mehr als ein Vorbild braucht, wenn man ernsthaft etwas erreichen will. Ich folge damit der Harvardprofessorin Ellen Langer und ihrer *Psychologie des Möglichen* (*The Psychology of Possibility*). Sie vertritt die These, dass es genüge, wenn ein einziges Subjekt – hier also ein einziger Mensch – etwas beweist, um zu zeigen, dass etwas möglich ist. Beim neuen Denken zum Alter geht es genau darum: zu erkennen, was *möglich* ist, und daraus abzuleiten, was auch für uns möglich sein kann.

Um einzelne Aspekte der jeweiligen zentralen Thematik zu untermalen oder zu verstärken, werde ich immer wieder auch kurz ein paar kleine, zusätzliche Beispiele anführen. Generell aber ist es nicht Sinn und Zweck dieses Übungsbuches, Argumente durch eine Vielzahl von Beispielen zu belegen. Wenn Sie dennoch während des Lesens oder während des Arbeitens mit diesem Übungsbuch das Empfinden haben sollten, dass

Ihnen die angeführten Beispiele nicht genügen oder dass die entsprechenden Ausführungen für Sie nicht breit genug ausfallen, dann lade ich Sie dazu ein, das Basiswerk *Leben wagen bis ins hohe Alter* zu lesen. Dieses ist dreimal so umfangreich wie das vorliegende Buch, und Sie werden darin eine Vielzahl von Beispielen finden wie auch akribisch belegte Fakten zu allen erdenklichen Bereichen und Einzelthematiken.

Nachdem also die Kerneigenschaften für ein inspiriertes, dynamisches Alter aus jedem dieser Beispiele herausgeschält wurden, geben die darauffolgenden Überlegungen und Ausführungen Anhaltspunkte dazu, wie Sie diese Eigenschaften bei sich selbst entwickeln oder fördern können.

Im anschließenden Übungsteil haben Sie dann Gelegenheit, diesen Erkenntnissen ganz praktisch und auf sich bezogen nachzuspüren. Diese Übungen sollen dazu dienen, Sie schrittweise wegzuführen von dem, was in der Gesellschaft und in uns selbst als Bild vom Alter gespeichert ist. Sie sollen Ihnen helfen, ein gewandeltes, positiveres Bild zu entwickeln. Die Logik dabei ist: blockierende Denkmuster aufdecken, ihnen im gelebten Alltag nachspüren, sie sukzessive durch positive ersetzen.

Ansichten, Überzeugungen und Glaubensvorstellungen, die tief in uns verankert sind, wird man nicht durch eine einzelne Übung los. Insofern ist es gut, wenn Sie sich mit diesen Übungen Zeit lassen, öfter darüber nachdenken, sie länger auf sich wirken lassen, sie in sich einsinken lassen. Das könnte zum Beispiel im ersten Anlauf für eine solche Übung der Zeitraum einer Woche sein, in dem Sie sich immer wieder zwanglos zwischendurch, in ruhigen Momenten oder vielleicht

vor dem Schlafengehen kurz an das Thema der Übung erinnern. Sollte Ihnen die Zielsetzung einer Übung geläufig sein und Sie haben den Eindruck, dass Sie das Thema bereits beherrschen, dann überspringen Sie diese einfach.

Im “Notizzettel” am Ende eines jeden Beispiels können Sie Ihre Gedanken aufschreiben über das, was Sie gelesen und erfahren haben, zu dem, was Ihnen dabei durch den Kopf gegangen ist. Dies ist wichtig, weil dadurch das Gelesene nicht nur theoretisches Wissen bleibt, das von außen an Sie herangetragen wurde. Durch Ihre eigenen Notizen hierzu wird es zu etwas, das aus Ihnen kommt, das zu Ihnen gehört, das konkret in Ihr Leben einfließt.

Schreiben Sie zuerst Ihre Gedanken ganz diffus auf, so wie sie kommen, unsortiert, unzensiert. Danach überlegen Sie, ob es etwas gibt, das Sie sich daraus ganz konkret für jetzt oder für später vorstellen könnten. Sie können sich so zu jedem Beispiel etwas vornehmen und dann am Ende des Buches aus all Ihren Ideen auswählen, was Sie davon umsetzen möchten.

Über die zwölf Kapitel hinweg wird Ihnen wahrscheinlich das eine Thema interessanter erscheinen als das andere, wird die eine Übung sie mehr ansprechen als drei folgende. Gestatten Sie sich diese Präferenzen, Sie müssen nichts sklavisch befolgen. Nehmen Sie in einem solchen Fall das, was Sie gerade anspricht, wo Sie merken: Da schwingt etwas in mir, eine Resonanz auf die Frage, auf das Thema – und arbeiten Sie intensiver damit. Zwar sind die Beispiele und Übungen einer gewissen Logik gemäß aufgebaut, aber Entdeckungen macht man nicht nur, indem man der Logik folgt. Auch das kreative Chaos bringt

einen weiter, gelegentlich bringt es einen sogar sicherer ans Ziel als die logische Ordnung.

Es geht bei jedem Beispiel, wie beim gesamten Buch als solchem, darum, was Sie davon für sich anwenden können, was Ihnen weiterhilft, um zu einem spannenden, dynamischen Bild Ihres eigenen späteren Alters zu gelangen. Was ist wichtig für Sie? Was könnte zu Ihren individuellen Fähigkeiten passen, zu Ihrem ganz persönlichen Lebensweg? Was könnten Sie “nachmachen” und inwieweit?

Dabei gibt es keinerlei Vorgaben, es gibt kein Richtig und kein Falsch. Wichtig ist nur Ihre eigene Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Beispiel und den Ausführungen dazu und dass Sie sich etwas davon auf sich selbst bezogen vorstellen. Das einzige “Muss”: Es soll Sie *weiterführen*.

Wichtig ist auch, dass Sie die Arbeit zu den jeweiligen Kapiteln auf keinen Fall im Negativen enden lassen. Eine ganz kleine, moderate Idee am Ende ist auf jeden Fall besser, als umzublättern und zu sagen: “Das, was da steht, würde ich sowieso nie schaffen.”

Für das ganze Buch gibt es insofern drei wesentliche Merksätze: sich zu jedem Kapitel konkret etwas vornehmen, stets im Positiven verbleiben und ruhig Vorlieben entwickeln.

Das Buch endet auch nicht mit der Lektüre und damit, dass Sie alle Übungen durchgeführt haben. Das Wesentliche wird am Ende sein, was Sie sich persönlich und ganz konkret daraus vornehmen. Am Ende kommt also die Zusammenschau

aus all den Ideen, die Sie sich während der Lektüre notiert haben: Ihr ganz persönliches Spektrum an Zielen und Vorhaben. Aus diesen wählen Sie dann aus, was Ihnen interessant, wichtig oder vorrangig erscheint, prüfen Ihre Auswahl auf Machbarkeit und setzen Ihre Ideen um.

Wenn Sie da angelangt sind, haben Sie einen riesengroßen Schritt nach vorn getan. Nun wird Ihr Bild vom Alter – von Ihrem Alter – ein anderes sein: eines, auf das Sie neugierig geworden sind und worauf Sie vielleicht schon beginnen, Lust zu verspüren.

Hinweis

Alle Aussagen zu den in diesem Buch genannten Personen beziehen sich auf das im jeweiligen Beispiel genannte Alter, also auf den Zeitpunkt, da ich diese Person interviewte bzw. zum letzten Mal etwas von ihr erfahren habe, oder auf den Zeitpunkt, da in den Medien aktuell über sie berichtet wurde. Eine Reihe der hier beschriebenen Personen ist bereits verstorben oder einige werden – angesichts ihres hohen Alters – möglicherweise verstorben sein, wenn Sie dieses Buch lesen. Ich war jedoch der Meinung, dass dies unerheblich ist, da es um das geht, was sie uns zur Ermutigung vormachen oder vorgemacht haben, was sie uns sozusagen als Vermächtnis hinterlassen. Wir finden ja auch Aussagen von Sokrates inspirierend, lesen Bücher von Hemingway, hören Musik von Mozart und bewundern Kunst von Picasso, die allesamt nicht mehr unter uns weilen.

Stellen wir unser Denken zum Alter auf den Kopf



Der amerikanische Tiefenpsychologe James Hillman hat einmal eine interessante Aussage über das Alter gemacht. “Die Hauptkrankheit des Alters”, so sagte er, “ist die *Vorstellung*, die wir davon haben.”

Bevor wir uns daranmachen, beeindruckende Menschen und deren wunderbar gelebtes Alter als konkretes Vorbild für uns zu nehmen, sollten wir also kurz auf die Prämisse schauen, von der wir ausgehen. Die meisten von uns sind durch ein Bild vom Alter geprägt, das uns Eltern, Familie, das soziale Umfeld und die Gesellschaft als solche vermittelt und eingeimpft haben. Dieses Bild entspricht herkömmlichen Stereotypen. Es ist für uns so selbstverständlich geworden, dass kaum jemand es infrage stellt.

Die Grundannahme ist die, dass es im Alter *auf jeden Fall* abwärtsgeht. Das zeigt sich, so meinen wir, insbesondere daran, dass der Organismus zunehmend abbaut und verfällt. Die Vorstellung davon, dass Körper und Geist mit zunehmendem Alter “automatisch verfallen”, bedeutet zwangsweise,

dass es für Lernen, Wagen, Schaffen, Lieben – also für freudiges, aktives LEBEN – ebenfalls eine Art “Verfallsdatum” gibt, dass es ab einem bestimmten Zeitpunkt für viele Dinge “zu spät” sei.

Die Menschen, um die es in der Folge geht, stellen diese Annahmen und Vorstellungen auf den Kopf. Ich wünsche mir, dass auch Sie – durch diese Beispiele und die Übungen inspiriert – das Alter eines Tages so sehen und so leben können wie diese außerordentlichen Männer und Frauen. Wagen auch Sie es, anhand dieser wunderbaren Vorbilder, die Sichtweise von Alter auf den Kopf zu stellen, oder lassen Sie wenigstens zu, dass die herkömmliche Sicht gründlich ins Wanken gerät.

Krank in der Jugend, fit im Alter? Es ist möglich.



Mit 91 Jahren auf den Fujiyama –
Hulda Crooks

Ich beginne mit Hulda Crooks – nicht, weil es der spektakulärste Fall ist, sondern weil mich zwei Dinge in ganz besonderer Weise mit diesem Lebensbeispiel verbinden.

Das Erste, das ich auch in meinem Buch *Leben wagen bis ins hohe Alter* gleich im Vorwort erwähne, ist, dass mit Hulda Crooks alles begann. Sie war die erste Person in sehr hohem Alter, die ich entdeckte und die in meinen Augen Unglaubliches vollbracht hat: Sie bestieg mit 91 Jahren den Fujiyama. Das war 1987, ich war damals 35 Jahre alt. Danach hat mich das Thema nie mehr losgelassen – wie Sie sehen bis heute nicht.

Das Zweite, was mich mit ihr verbindet, ist der Kommentar eines österreichischen Autors, der mir Folgendes schrieb: “Eine besondere Lehre aus dem Buch *Leben wagen bis ins hohe Alter* für mich persönlich: Wenn andere als 95-Jährige

rekordverdächtig auf Bergen herumkraxeln, dann habe ich (bei meinem jetzigen Lebensstil) gute Aussichten, mit 95 wenigstens selber gemütlich zu Fuß einkaufen gehen zu können!” Die Anpassung idealer Vorbilder an die eigenen Möglichkeiten, das war es, was schließlich zur tragenden Grundidee des vorliegenden Buches wurde.

Die Amerikanerin Hulda Crooks war, als sie den Fujiyama bestieg, die älteste Frau, die jemals diesen Berg bezwungen hatte. Zwischen ihrem 81. und dem 90. Lebensjahr bestieg sie insgesamt 97 Gipfel, darunter auch gute zwei Dutzend Mal den Viertausender Mount Whitney.

Was ist das Besondere an Hulda Crooks? Vermutlich würden Sie antworten: “Das ist offensichtlich, eine 91-Jährige, die einen Viertausender besteigt, ist bereits etwas Besonderes.”

Das ist richtig, doch das wahrhaft Besondere an ihr ist etwas anderes. Es ist die Tatsache, dass sie als junge Frau ausgesprochen unспортlich war und dass sie das Bergsteigen erst mit 65 Jahren begann.

Stark übergewichtig, mit 16 Jahren wog sie schon über 70 kg, und dauernd krank – das war Hulda Crooks in ihren jungen Jahren. Als sie mit Anfang dreißig erkannte, dass sie bereits ein physisches Wrack war, begann sie entschlossen damit, ihre Ernährung umzustellen. Danach entdeckte sie, dass gesunde Ernährung allein nicht reicht, dass körperliche Aktivitäten genauso wichtig sind. Sie begann, spazieren zu gehen und zu wandern, das Treppensteigen wurde ihr zur Gewohnheit.

Viel später erst, als sie im landläufigen Sinn bereits “alt” war, entdeckte sie das Bergsteigen. Mit 72 bestieg sie den Mount Whitney sogar zweimal innerhalb von zwei Wochen. Das Bergsteigen mit Rucksack begann sie mit 75 Jahren, auch das nicht gerade alltäglich. Sie bewältigte auch eine Vielzahl von langen Wanderstrecken und nahm an Marathons teil.

Mit 80 Jahren gab Hulda Crooks als ihr “Rezept” an: “früh zu Bett gehen und früh aufstehen, um 5:30 raus zum Joggen”. Was sie niemals in ihrer Jugend gewesen war – sportlich und gesund –, sie wurde es im Alter.

Als 94-Jährige hatte sie ihren Gesundheitszustand komplett umgekehrt. Sie habe “das Herz und die Lunge eines 18-jährigen Mädchens”, sagte ihr Arzt. Auch dieser gewiss ungewöhnliche Verlauf eines körperlichen Zustandes, entgegen aller üblichen Vorstellungen von Alter, ist das Besondere an Hulda Crooks.



Wozu kann Hulda Crooks uns inspirieren?

Ihr Beispiel regt zu Überlegungen an, die alle mit körperlicher Fitness und Gesundheit zu tun haben. Das ist es, worauf der Fokus in diesem Kapitel liegen wird.

Hulda Crooks zeigt uns, dass es möglich ist, in sehr hohem Alter eine solch außerordentliche körperliche Aktivität zu vollbringen wie die Besteigung eines Viertausenders. Dies

sogar dann, wenn man mit einer solchen Aktivität erst sehr spät begonnen hat.

Des Weiteren beweist uns ihr Beispiel, dass es keine allgemeingültige Regel gibt, nach der ein Organismus ab einem bestimmten Alter automatisch “verfällt” – ja, dass es sogar möglich ist, den Gesundheitszustand zum Alter hin “umzukehren” und zu verbessern. Den beiden letzten Erkenntnissen werden wir uns in diesem Kapitel am intensivsten zuwenden.



Mit 91 Jahren Viertausender besteigen

Bei dem Thema dieses Kapitels wäre es bereits ein großer Schritt, wenn sie das Beispiel von Hulda Crooks in Ihrem Unterbewusstsein als etwas archivierten, was Sie zuvor (vermutlich) nicht für möglich gehalten hatten. Sie könnten sich an dieser Stelle fragen: Was mag es noch alles an derartigen Möglichkeiten geben, von denen ich bisher nichts wusste oder an die ich nicht glaubte?

Nun können Sie in Ihren Überlegungen dem österreichischen Autor folgen und sich des Weiteren fragen: Was könnte *ich* mir diesbezüglich für mein Alter vorstellen? Sie könnten ihn übertrumpfen und sich mit 70, 80 oder 90 Jahren noch Skifahren sehen, Surfen oder Sportfliegen. Oder aber Sie lassen es maßvoller angehen, so wie er, und sehen sich mit 80 “nur” gemütlich auf dem Fahrrad fahren oder mit 90 Jahren bei langen Spaziergängen mit dem Hund.

Suchen Sie sich das aus, was zu Ihnen passt und was Sie einigermaßen glauben können, denn das ist ein entscheidender Faktor: Sie werden nur das erreichen, woran Sie auch wirklich glauben. Besser also, Sie nehmen sich wenig vor und glauben fest daran, als dass Sie sich hohe Ziele setzen, dann aber jeden Tag daran zweifeln, ob es möglich sein wird, sie zu erreichen.

Vielleicht fragen Sie sich hier, was es bringen soll, sich jetzt, da Sie gerade erst 40, 50 oder 60 Jahre alt sind, vorzustellen, wie Sie als 80-Jähriger Rad fahren oder als 90-Jähriger mit dem Hund spazieren gehen? Darauf möchte ich Ihnen mit einem sehr passenden Buchtitel antworten: *Gedanken sind wirkende Kräfte*. So lautet der Titel eines Buches des bekannten Autors und Lebensberaters K. O. Schmidt, der 1972 mit dem Verdienstkreuz geehrt wurde.

Unterschätzen wir nicht die Kraft unserer Gedanken. Sie formen – heimlich, still und leise – unser Leben. Bei vielen großen Denkern, Schriftstellern und Philosophen werden Sie auf ähnliche Aussagen stoßen. “Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab”, das sagte schon ein großer Mann der Antike, Marc Aurel.

Diese Erkenntnis ist nicht nur für das Beispiel von Hulda Crooks bedeutend, es ist ein Grundgedanke des ganzen Buches und zeigt Ihnen, wie erfolgreich Sie damit sein werden, sich eine andere, positivere Sicht vom Alter anzueignen. Die Chance, eine positive Zukunft zu erhalten, ist wesentlich größer, wenn Sie auf diese hinarbeiten, als wenn Sie jetzt schon überzeugt davon sind, dass ohnehin nur Negatives auf Sie wartet. Entscheiden Sie sich jetzt schon für die erste Alternative.

Es ist nie zu spät – auch nicht für sportliche Aktivitäten

Die Worte “es ist nie zu spät” werden Ihnen in diesem Buch in unterschiedlichem Zusammenhang immer wieder begegnen. Insofern sollen die Überlegungen an dieser Stelle auf rein physische Aktivitäten begrenzt werden.

Hatten Sie schon einmal daran gedacht, einen Tanzkurs zu belegen, das Schwimmbad zu machen oder sich an einer Karateschule einzuschreiben, und fühlten Sie sich dafür zu alt? Gibt es andere Bereiche in Ihrem Leben, die mit körperlicher Aktivität zu tun haben, mit denen Sie geliebäugelt haben, ohne sich dazu entschließen zu können, weil Sie ja schon 45 sind oder 52 oder 65 oder 73 oder ...?

Vielleicht ist die Denkweise, sich ein einziges Beispiel zum Vorbild zu nehmen, jetzt noch etwas ungewohnt für Sie. Gern will ich weitere hinzufügen: Sehen Sie sich im Internet Fotos des 70-jährigen Bodybuilders Sam ‘Sonny’ Bryant an oder der 83-jährigen Triathletin Madonna Buder. Sonny begann mit dem Bodybuilding im Alter von 44 Jahren. Madonna Buder, eine Ordensfrau, bewältigte ihren ersten Triathlon gar erst mit 55 Jahren.

Sie sind schon 70? Auch für Sie habe ich etwas. John Lowe, ein pensionierter Theaterdirektor, bekam mit 80 Jahren Lust, Ballett zu erlernen. Seine erste Rolle erhielt er mit 88, heute ist er 95 und nimmt immer noch Unterricht.

Noch beeindruckender: Dr. Charles Eugster, ein Zahnarzt im Ruhestand. Er stellte mit zunehmendem Alter fest, dass seine Muskeln am Schwinden waren. So begann er mit 85 Jahren mit dem Krafttraining und ist heute, mit 94 Jahren, mehrfach dekoriertes Bodybuilder. Er besitze "einen Bizepsumfang, um den ihn sicher viele 25-jährige Männer beneiden", schrieb einmal ein Journalist über ihn.

Mit 90 geht nichts mehr? Sie werden es nicht glauben: Auch dann geht noch so einiges. Vor ein paar Monaten erzählte mir die Leiterin eines Fitnessstudios, dass ein 91-Jähriger bei ihr vorstellig wurde und sich zum Training einschrieb. Sie bekam übrigens später die Anmeldung aus der Zentrale zurück mit der Anmerkung, sie habe sich beim Alter verschrieben, es müsse ja wohl 19 heißen ...

Hilda Kemp schließlich, von der im übernächsten Kapitel die Rede sein wird, war nur drei Jahre vom hundertsten Geburtstag entfernt, als sie sich zu einem Gymnastikkurs anmeldete.

Glauben Sie immer noch, dass Sie zu alt sind, um mit irgendeiner sportlichen Aktivität zu beginnen?



Der Körper kann auch in hohem Alter noch
rundum gesund sein

Man kann über kaum etwas so heftig mit anderen in eine Meinungsverschiedenheit geraten wie beim Thema "normaler

biologischer Ablauf“ im Körper. Alles nutze sich “naturgemäß” ab, so die einhellig vertretene Meinung, dies sei schließlich augenfällig.

Ist es das? Hundertprozentig? Die Antwort lautet: nein.

Hulda Crooks, die “das Herz und die Lungen eines 18-jährigen Mädchens” hatte, ist kein Einzelfall. Die 83-jährige Ruth Angelis, die viele Goldmedaillen im Laufsport angesammelt hat, hatte, laut ärztlicher Aussage, die “Blut- und Körperwerte einer 40-Jährigen”. Beim sportlich sehr aktiven 86-jährigen Friedrich Thimm, der unter anderem eine Cesna fliegt, lässt der Fliegerarzt sich bei der Tauglichkeitsprüfung zu der Bemerkung hinreißen, dass diesem alten Herrn “so manch ein 50-Jähriger nicht das Wasser reichen könne”. Der 104-jährigen Silat-Meisterin Inyiak Upiak Palatiang aus Sumatra wurde die Reaktionsschnelligkeit einer 30-Jährigen bescheinigt.

Menschen, die weniger Sport treiben als die genannten, sind im Alter körperlich gewiss nicht so fit wie diese. Dennoch bedeutet dies nicht auch, dass sie deswegen krank sein müssen. Die 102-jährige Connie Brown aus Wales war alles andere als sportlich. Sie hatte nur ihr ganzes Leben lang gearbeitet, stand mit 102 Jahren noch viele Stunden am Tag hinter der Theke ihrer Snack-Bar und packte Fish & Chips für ihre Kunden ein. Connie Brown war kaum je krank gewesen in ihrem Leben und erfreute sich bis zuletzt einer guten Gesundheit.

Die Essenz aus diesen Beispielen: Es gibt keine unumstößliche Gesetzmäßigkeit, wonach unser Körper *allein* auf Grund zunehmenden Alters abbaut und verfällt. Das ist, als allgemeine Aussage, schlichtweg nicht richtig.

Selbst die Wissenschaft kann nicht genau definieren, ab wann das sogenannte “Altern” des Organismus eintritt. Wissenschaftliche Definitionen hören sich dann wie folgt an: Es häufen sich im Lauf der Jahre in den Bausteinen des Lebens zufällige Schäden an, man könne aber nicht sagen, ab wann die Selbstreparaturmechanismen des Organismus damit nicht mehr fertig werden.

Offenbar schaffen Menschen wie Crooks, Thimm, Eugster oder Brown, dass ihre Selbstreparaturmechanismen länger funktionieren als bei anderen – oder auch dass diese wieder aktiviert wurden. Anders ausgedrückt: Wir haben auf jeden Fall eine Chance.

Was bedeutet diese Feststellung für Sie? Es lässt sich in einem einzigen Satz zusammenfassen: Verabschieden Sie sich von dem Glauben, dass zunehmendes Alter “immer und automatisch physischen Verfall” bedeutet. Es ist ein Irrglaube.

Dr. Charles Eugster fasste es einmal in einem Interview treffend und drastisch zusammen. Paradox sei unser “normales” Denken über Alter und Krankheit, so meinte er, da wir Gesundheit im Alter als “außergewöhnlich” ansähen. Was aber außergewöhnlich sei, das sei die Tatsache, dass es so wenig gesunde alte Menschen gebe. Muskeln könne man in jedem Alter aufbauen, meint er, nur hätten sich bisher kaum Wissenschaftler für Sport im Alter interessiert. Eugster wirbt für ein radikales Umdenken. “Mich als Vorbild zu sehen, ist absurd”, sagt er. “Ich sollte der Normalfall sein.”

Die Worte von Dr. Eugster erinnern mich an eine sehr skurrile Begegnung. Ich erzählte einmal einem Mann von meinem

Buch *Leben wagen bis ins hohe Alter* und davon, dass es doch eine Reihe von Menschen gebe, die im hohen Alter noch recht gesund seien. Was er darauf erwiderte, machte mich sprachlos. Menschen, die im hohen Alter gesund seien, so meinte er, hätten gewiss einen "genetischen Defekt". – Gesundheit im Alter als genetischer Defekt – eine paradoxe, extreme Ansicht. Genau besehen ist sie aber nur eine überzogene Verlängerung der gängigen Ansicht, dass Krankheit ein Synonym für Alter sei.

Insofern ist es durchaus passend, dass das Beispiel von Hulda Crooks den Anfang in diesem Buch macht, denn die Überzeugung, dass es bei jedem Menschen im Lauf der Jahre physisch unzweifelhaft "abwärtsgeht", ist so tief in uns verankert wie kaum etwas anderes.

Wir haben in dieser Hinsicht ein ganzes Arsenal an vorgefassten Meinungen im Kopf von dem, was mit zunehmendem Alter noch, und dem, was nicht mehr möglich ist. Eingeimpft wurden uns diese Meinungen von klein auf durch die Umwelt, durch das, was wir hörten, lasen, gesagt bekamen: Alter bedeutet Verfall, und das, was am schnellsten verfällt, ist der Körper.

Die meisten Menschen halten mit schier unbegreiflicher Hartnäckigkeit an der Überzeugung fest, dass *jeder* im Alter kränker wird, dass *jeder* unvermeidbar von irgendwelchen Wehwehchen geplagt werden wird.

Es erscheint wie ein Volksglaube, an dem man tunlichst nicht rütteln sollte, der mitunter sogar heftig verteidigt wird. Das

erlebe ich in Gesprächen immer wieder. Positiv ausgerichtete alte Menschen erleben das Gleiche, wenn sie mit Altersgenossen dieses Thema anschneiden.

Wenn man bei Menschen ab einem bestimmten Alter auch nur ansatzweise andeutet, dass Alter nicht zwangsweise Krankheit bedeutet, beginnen die meisten, sozusagen als ersten “Beweis”, damit aufzuzählen, was bei ihnen selbst nicht mehr in Ordnung ist. Dann gehen sie dazu über, dass alle in ihrem Verwandten- und Bekanntenkreis Medikamente einnehmen, um damit zu enden, dass die Wartezimmer bei den Ärzten doch ersichtlich voll seien.

Die Quintessenz der Argumentation: Jeder Mensch über 60 “hat was” und braucht Medikamente. – Nein, braucht er nicht. Das Wort “jeder” im letzten Satz darf man getrost streichen. Dass ein Wartezimmer mit 15 Stühlen “voll” ist, sagt nichts aus über all jene, die nicht darin sitzen, und wenn der Bekanntenkreis Medikamente braucht, so sagt dies etwas über die Bekannten aus, nicht aber über die gesamte Spezies Mensch.

Haben Sie die Courage, *anders* zu denken als Ihre Umwelt!
Und gehen Sie am besten noch darüber hinaus.

Verabschieden Sie sich nicht nur von dem Gedanken, dass es mit Ihrer Gesundheit abwärtsgehen muss: Glauben Sie daran, dass es mit zunehmendem Alter sogar noch aufwärtsgehen kann! Selbst wenn Sie derzeit Unwohlzustände haben sollten, die Sie dem Alter zuschreiben – Sie können diese immer noch loswerden.