

meisten an, sich innerlich gegen so eine Erkenntnis zu wehren. Die sich daraus zwangsläufig ergebende Schlussfolgerung »Alter ist eine Illusion« empfinden sie möglicherweise sogar als Provokation. Aber genau für diese Leserinnen und Leser, denke ich, hat Michael Lehofer dieses Buch geschrieben. Und liebevoller, einfühlsamer und vorsichtiger lässt sich das, was er uns zum Thema des Alterns mit auf den Weg geben will, kaum darstellen.

In unserem Kulturkreis ist die Angst vor dem Alter sehr verbreitet. Aber ist es wirklich das Älterwerden, was uns ängstigt oder ist es nicht vielmehr unsere eigene Vorstellung von dem, was dann auf uns zukommt und wie sich unser Leben verändert, wenn wir älter werden? Diesen kleinen, aber entscheidenden Unterschied deutlich zu machen, ist das zentrale Anliegen, das Michael Lehofer mit diesem

Buch verfolgt.

Dass wir uns im Lauf des Lebens ständig verändern und dabei auch körperlich älter, irgendwann vielleicht auch gebrechlich werden, ist ein ganz natürlicher Vorgang. Davor brauchen wir uns ebenso wenig zu fürchten wie vor der Pubertät oder der Menopause. Es ist ja auch gar nicht dieser natürliche Veränderungsprozess, vor dem wir Angst haben, sondern es ist unsere Vorstellung vom Alter. Und die können und sollten wir ändern, sagt Michael Lehofer.

Und es stimmt ja auch: Manchen gelingt es, ihre eigene Lebendigkeit mit jedem neuen Tag auch immer wieder neu zu spüren. Sie erleben sich als quicklebendig, egal, wie alt sie schon geworden sind. Anderen gelingt das nicht so gut. Sie verlieren, je älter sie werden, ihre Lebendigkeit. Für alle, die noch ein kleines bisschen Lust auf ein spannendes und

bereicherndes Leben haben, ist dieses Buch eine Offenbarung.

Und am Ende versteht man dann auch, weshalb alles, was lebendig ist – auch eine Freundschaft –, niemals wirklich alt werden kann. Nur tiefer und inniger.

Gerald Hüther

*Neurobiologe und Autor*

# EINLEITUNG

Das Alter ist ein Lebensabschnitt, den zu erreichen sich die meisten von uns erhoffen. Ein langes Leben – in fast allen Sprachen dieser Welt wünscht man so »Alles Gute zum Geburtstag«. Mit jedem Jahr, in Wirklichkeit sogar mit jedem Tag, wird unser Wunsch quasi auf leisen Sohlen mehr und mehr Realität. Altern geschieht, wenn nichts dazwischenkommt, von ganz allein. Ein Grund zur Freude, sollte man meinen. Immerhin erfüllt sich ein sehnlicher Wunsch.

Gleichermaßen haftet dem Alter jedoch ein Makel an. Das ist seit eh und je so und kein Phänomen der jüngeren Zeit. Die Suche nach dem Quell ewiger Jugend und ewiger Schönheit geht bis in die Antike zurück und damit einhergehend der

Wunsch, den Nachteilen, die mit dem Älterwerden verbunden sind, zu entkommen. Es gibt schon immer einiges zu klagen über das Alter. Der Körper verfällt, das Leben wird beschwerlich. In unserem Kulturkreis ist das Alter außerdem zunehmend mit gesellschaftlicher Ausgrenzung verbunden.

Die Behauptung ist sicherlich nicht übertrieben, dass das Alter, mit solchen Vorstellungen verknüpft, zum verdrängungswürdigsten Lebensabschnitt schlechthin geworden ist. Die menschliche Gesellschaft war vermutlich zu keiner Zeit so gut aufgestellt wie heute, um diese Verdrängung zu gewährleisten. Man joggt bis zum Umfallen dagegen an, man cremt und kaut Nahrungsergänzungs- und Schmerzmittel, man lässt sich straffen, absaugen und an anderen Stellen wieder aufspritzen. Indem man das tut, hat man das Gefühl, dem Alter entkommen zu