

Alter(n) ist keine Krankheit

Sich mit den Herausforderungen des Alter(n)s auseinanderzusetzen mag unangenehm erscheinen – besonders in einer Gesellschaft, die sich dem Jugendkult verschrieben hat. Obgleich doch alle alt werden wollen! Aber die Angst ist groß, es könnte etwas abfärben, wenn man sich mit Dingen wie nachlassender Kraft, Vergesslichkeit, Kontrollverlust beschäftigt. Deshalb scheuen Jüngere wohl auch Besuche in Altenheimen wie der Teufel das Weihwasser. Solch einer grau(envoll)en Zukunft will

niemand gern ins Auge schauen. Aber wir müssen es tun, gerade um uns solch eine trostlose Zukunft, ein Dahinvegetieren im Alter, zu ersparen.

Nur wer die Alterssymptome und Zeichen der Gebrechlichkeit verstehend durchschaut, kann ihre Lernaufgabe erkennen und das Elend zum Besseren wenden. Erst dann können persönliche Schattenaspekte, die sich über den Körper bemerkbar machen, durchlichtet werden, um den dort verborgenen Schatz zu heben. In diesem Sinne soll dieses Buch eine Hilfe sein, die besonderen Qualitäten und Freiheiten, die das Alter bietet, für sich zu nutzen. Es ermutigt dazu, sich Zeit für das Wesentliche zu nehmen, sich Muße und Kontemplation zu erlauben. Ruhe und

Gelassenheit können dann einkehren und ihre unglaubliche Kraft offenbaren.

Es mag schwierig sein, eine neue, weiter gefasste Perspektive auf das Alter zu gewinnen, solange unangenehme Alterserscheinungen in unserer Kultur so verbreitet sind, dass sie landauf, landab als normal angesehen werden. Es wird leider meist ignoriert, dass Menschen auch ohne dergleichen auskommen. Gut erinnere ich mich an eine inspirierende Rede, die der 100-jährige Albert Hofmann, der Entdecker des LSD, im Basler Kongresszentrum hielt. Er brillierte mit seinem Charme und Witz, dass es eine Freude war. Von einer jungen Journalistin gefragt, wie viele LSD-Trips er in seinem Leben genommen habe, antwortete er verschmitzt: »Solange es erlaubt war, wohl an die 100.« Als er das Erstaunen in

den Gesichtern sah, fügte er noch quasi entschuldigend hinzu, sein Freund habe aber viel mehr genommen. Gemeint war der Schriftsteller Ernst Jünger, der zu diesem Zeitpunkt schon deutlich über 100 war.

Das war nicht, was das Publikum erwartet hatte: zwei so alte Kerle mit so vielen LSD-Erfahrungen, geradezu provozierend gesund und so spürbar klar im Hirn. Die beiden passten nicht in das gängige Bild, gaben aber viel Anlass zum Umdenken hinsichtlich der Freuden und Geschenke, die das Alter für wache, im besten Sinne selbst-bewusste Menschen bereithält. Weitere prominente Beispiele für lebensfrohe Hochbetagte – von Johannes Heesters bis Queen Mum –, die mit den Zeichen des Alters umzugehen verstanden, lassen sich anführen. Und sicher kennt jeder

von uns Persönlichkeiten in seinem Umfeld, die als weise, in sich ruhende Alte geschätzt werden.

Die Symptome, die wir mit dem Alter verbinden, und die Leiden, die wir in der letzten Lebensspanne so fürchten, werden wir in diesem Buch diskutieren und deuten, um sie zu verstehen und um später unter anderem festzustellen, dass sie beim Schreckgespenst Alzheimer-Demenz¹ gleichsam »nur« in verschärfter Form auftreten. Es wird gezeigt, wie ihnen mit praktischen Konsequenzen vorzubeugen ist. Selbst wenn sie schon aufgetreten sind, lassen sie sich damit mindestens noch deutlich abmildern, oft aber auch heilen, wie die Bredesen-Studie zeigt, die in einem eigenen Kapitel noch vorgestellt wird.