

dtv

»Zwei Seniorinnen, 83 und 72 Jahre alt, Freundinnen seit Jahrzehnten, erzählen in erheiternden Briefen von ihren täglichen Erlebnissen, vom dauernden Kampf gegen Tücken des Alters, von den Begegnungen mit jüngeren Menschen, von Unverständnis und Lieblosigkeit, von Freuden und Leiden einer Großmutter und von Tricks, wie man mit den unvermeidlichen Beschwerden der dritten Lebensphase besser fertig werden kann. Die jung gebliebenen Schreiberinnen verfassen aber keine Jammertiraden, sondern begegnen sich selbst und ihrem Gegenüber mit verständnisvollem Humor. Der Leser glaubt ihr Augenzwinkern zu sehen ...« (Kirchenzeitung für das Erzbistum Köln)

Anne Biegel und *Heleen Swildens* sind zwei niederländische Journalistinnen, die über vierzig Jahre lang zusammen gearbeitet haben. Der erste Teil ihres Briefwechsels ist 1989 unter dem Titel ›Wo ist denn meine Brille?‹ in deutscher Sprache erschienen, der dritte Teil 1996 unter dem Titel ›Lust und Plage der späten Tage‹.

Anne Biegel
Heleen Swildens
Mitreden ist Gold

Anne und Heleen setzen ihren Briefwechsel
über das Älterwerden fort

Aus dem Niederländischen
von Hanne Schleich

Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Anne Biegel und Heleen Swildens
sind im Deutschen Taschenbuch Verlag erschienen:
Wo ist denn meine Brille? (25100)
Lust und Plage der späten Tage (25145)

Ungekürzte Ausgabe
Oktober 1995
9. Auflage November 2005
Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,
München
www.dtv.de
© 1989 Uitgeverij J. H. Gottmer/H. J. W. Becht b. v.
2060 AD Bloemendaal
Titel der niederländischen Originalausgabe:
»Een vinger in de pap«
© 1990 der deutschsprachigen Ausgabe:
Eugen Salzer-Verlag, Heilbronn
Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen
Umschlagbild: Rotraut Susanne Berner
Satz: IBV Satz- und Datentechnik, Berlin
Druck und Bindung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany · ISBN 3-423-25107-7

Die Angst vor dem Altwerden ist kennzeichnend für Menschen, die das Leben nicht lieben; und Lebensalter, Geschlecht, Rasse, Farbe oder sozialer Status – nach meiner Auffassung ohnehin nur Ideologie – spielen dabei überhaupt keine Rolle.

Ein festes Alter gibt es gar nicht – ich weiß nicht einmal, wo ich mein eigenes ansiedeln soll.

Wenn ich meine Jahre als Last empfinde, dann nur, weil ich müde bin oder krank: *das* fühle ich. Bin ich gesund, dann fühle ich mich nicht »alt«, sondern sehr nahe an der Grenze des Seins.

Marguerite Yourcenar

Liebe Ann –

manchmal glaube ich selbst, daß ich für meinen lädierten rechten Arm ein allzu strenger Zuchtmeister bin.

»... schlechter Bruch, Mevrouw«, sagte der Chirurg, kaum daß er einen Blick aufs Röntgenfoto geworfen hatte.

Wenn ich also morgens aufstehe, und der Arm hat die ganze Nacht über so gelegen, wie er auf keinen Fall liegen sollte, muß er unverzüglich Übungen machen: eine Art Fensterputzbewegung, die ich laut ärztlichem Gutachten zwar nie mehr zustande bringen werde – mit Hilfe eines Physiotherapeuten und meines angeborenen Starrsinns aber schon ganz gut hinkriege.

Dabei geht's mir natürlich nicht ums Fensterputzen (auf so was konnte ich immer schon gut verzichten), aber ein Arm, der zu nichts mehr taugt, ist lästig. Und darum muß er üben (beachte, daß ich von meinem Arm wie von einem selbständigen Wesen rede!): spannen, entspannen, recken und strecken, etwas anreichen, die Hand wie eine Maus an der Wand hochklettern lassen ... Der arme Kerl!

Aber ich darf nicht nachgeben.

Der Physiotherapeut erzählte mir beiläufig, Leute meines Alters setzten sich – wenn sie Schmerzen

hätten – am liebsten mucksmäuschenstill in eine Ecke, weil sie es für das beste Mittel hielten, so wenig wie möglich zu fühlen.

Aber das ist natürlich Unsinn.

Da unser Leben aus Streben und Aufbegehren besteht, halten sie sich auf diese Weise nur zum Narren. Mit einfachem Stillsitzen erreicht man keine Besserung – im Gegenteil: alles wird ungehindert schlechter.

In diesem Jahr habe ich mein Katastrophen-Soll redlich erfüllt. Beim letzten Desaster stand ich eben noch kreuzfidel oben an der Treppe des Zweite-Welt-Zentrums, und zwanzig Sekunden später lag ich hilflos unten. Und dann ging's erbarmungslos weiter: Ambulanz, Krankenhaus, Röntgenaufnahmen. Fazit: Gebrochener Arm, gebrochener Mittelfußknochen – beides rechts.

»Nein – Sie können natürlich *nicht* nach Hause gehn.«

»Ich muß also hierbleiben –?«

»Nein – wieso? Sie sind doch nicht krank! Hierbleiben können Sie nicht.«

»Aber was – um Himmels willen – soll ich denn tun?«

»Das Pflegeheim wird Sie aufnehmen.«

Also lag ich am nächsten Tag auf einer Pflegestation – in der Obhut einer Anzahl von Pflegerinnen, Hilfspflegerinnen, Therapeuten und Ärzten. Und aus mehreren Gründen, die ich nicht schlüssig er-

klären kann, fand ich dieses Erlebnis sehr heilsam für mich.

Das ist nämlich so: Obwohl ich aus dem einen oder anderen triftigen Grund immer mal wieder an ein Krankenhausbett gefesselt bin, kann ich mich mit dem Gedanken, auf fremde Hilfe angewiesen zu sein, einfach nicht anfreunden. Ich selbst will zwar helfen, aber ich will nicht *hilfsbedürftig* sein. Ich bin nun einmal am liebsten die tapfere und in allen Notlagen hilfreiche Mutter, auf die sich die Kinder unbedingt verlassen können.

Ziemlich überheblich – das weiß ich selbst, aber so oft werde ich ja gar nicht gefordert; laßt mir also das Vergnügen!

Übrigens hat mich das Heim mit der unvermuteten Konfrontation so vieler Menschen, die nie mehr werden heimgehen können, sehr betroffen gemacht*. Ich verlegte mich wieder mal aufs Philosophieren (Zeit genug hatte ich ja) – es war das beste, was ich tun konnte; es half mir gegen die anfänglichen Angstzustände – die später allerdings auch wiederkamen. Solche Gefühle wechseln ja ständig ihren Akzent. Aber der Mensch ist ein sonderbares Wesen: Seine Fähigkeit, sich anzupassen, ist enorm. Wobei es für die Gewöhnung an ein Krankenhaus, ein Pflegeheim oder was auch immer in dieser Richtung sogar einen Namen gibt: Hospita-

* Pflegeheime gelten als »letzte Station«

litis. Du kennst die berüchtigten Symptome: Man möchte mit aller Gewalt hinaus – aber dann schreckt man davor zurück, weil man sich vor der unsicheren Welt da draußen fürchtet. Ich bekam deswegen fast Krach mit meinen Kindern; sie fanden, ich hätte längst nach Hause gehen können. »Du *traust* dich einfach nicht«, sagte meine Tochter vorwurfsvoll. Leider hatte sie recht.

Die ersten Tage daheim waren aber auch sehr mühevoll: stapelweise Papierkram, den nur ich selbst einordnen konnte – ein Bett, das sich keiner meiner Beschwerlichkeiten anpassen wollte, und ein Fuß, der bei der lächerlichsten Kleinigkeit auf Elefantenmaß anschwell; und nachts niemand, der angerannt kam und sich um mich kümmerte. Kurzum: Ich fühlte mich vom Leben verstoßen – nur noch halb dazugehörig.

Damals hast du mir das Buch ›Ein Bein, auf dem man stehen kann‹ von Oliver Sachs geschickt. Sachs hat es am eigenen Leibe erfahren: Als er selbst Patient war und wieder laufen lernen mußte, versuchte er das Problem zunächst auf theoretische Weise zu lösen. Er wollte den Ablauf der Prozedur – bevor er sie in die Tat umsetzte – genau im Kopf haben. Aber das klappte natürlich nicht; man kann sich nun einmal nicht theoretisch fortbewegen – man muß es *tun!* *Ambulando solvitur*; was besagt: Indem man zu laufen beginnt, löst sich das Problem des Laufens von selbst. Und genau so er-

ging es mir. Fast verzweifelt stellte ich mir immer wieder vor, ich sei als Babysitter im Haus meiner Tochter und von oben her riefe eines der Kinder. Ich würde die Treppe einfach nicht schaffen! In wilden Phantasien wurde sie immer höher, schmaler und verschlungener...*

Und dann war ich wirklich da, und von oben her rief wirklich ein Kind – und ich ging einfach die Treppe hinauf. *Ambulando solvitur* – wie gesagt.

Und was die Anpassung betrifft, so haben wir jetzt ein kleines Problem in ganz anderer Richtung: Wir haben so viel Resonanz auf unser erstes Buch erhalten, daß es uns richtig ein bißchen verwirrt hat. Bedeutet es, daß wir weiterschreiben sollen? Und wenn ja: wie –? Sollen wir nach einem Schema vorgehen? Machen wir weiter wie bisher – oder sollten wir etwas ändern? Was erwarten die Leser von uns?

Ich meine, wir sollten nicht zuviel darüber theoretisieren. *Scribendo solvitur*; indem wir zu schreiben beginnen, wird sich auch diese Frage von selbst beantworten.

Deine Taube
(mit lahmemdem rechtem Flügel)

* Die Treppen in niederld. Wohnhäusern (vor allem in alten) sind tatsächlich eine Katastrophe: schmal, kurze steile Stufen und mit Windungen in unmöglichem Grad; eine Gefahr für jeden Fuß über Schuhgröße 32.

Liebe Taube –

gar so lahm können deine Flügel nicht sein; jedenfalls habe ich noch nie bemerkt, daß du sie »schleifen« ließeest. Und wenn es wirklich einmal soweit käme, würdest du mit deinem Humor und deiner gottgesegneten Gabe, immer über etwas lachen zu können, bestimmt wieder auf eine rettende Idee kommen.

Gewiß der gebrochene Oberarm, der aus eigener Kraft gesunden mußte (eine Schulter einzugipsen wäre natürlich ein Unding!), hat dir bestimmt ein hartes Maß an Geduld abgefordert. Aber als ich dich zehn Tage nach dem Unfall in der Klinik besuchte, kroch deine Hand (die Schreibhand) trotz striktem Verbot immer wieder heimlich aus der Mitella* heraus und spielte mit dem unvermeidlichen Bleistift. Nun, leben ohne zu schreiben – das kannst du genausowenig, wie ein Frosch ohne Wasser existieren könnte; er muß immer und immer wieder hineinspringen. Aber wer erzählt dir das! Hab' ich doch selber in jeder Rock- oder Jackettasche einen Bleistiftstummel.

Es juckt uns in den Fingern, unser Briefbuch fortzusetzen – wir sollten es einfach zugeben. Das Tempo, mit dem eine Auflage unseres Buches nach

* dreieckiges, um den Nacken geschlungenes Tragetuch

der anderen aus den Buchläden quasi wegfliht, hat offenbart, wie viele unserer Generationsgenossen eigene trübe Erfahrungen mit ihrer Brille neben dem Suppenhuhn im Kühlschrank gemacht haben. Und jetzt genießen sie es, daß es auch anderen Leuten so geht: Namen vergessen, Einkäufe nach Bezahlung auf der Theke liegenlassen, auf Straßekreuzungen in Panik geraten oder bei einer Arbeit, die sie vor ein paar Jahren noch »mit links« erledigten, todmüde werden. Es verschafft ihnen Trost und Erleichterung!

In all den zahllosen Briefen und Telefongesprächen, die wir das ganze Jahr über bekamen und noch bekommen, steht eine große Genugtuung im Vordergrund: das Sichwiedererkennen. »Wir sind alle so...«

Es wird mir warm ums Herz, wenn ein Satz im Brief oder eine Stimme am Telefon mir sagt: »Ich danke euch...«

Aber die Wahrheit ist, daß wir gar keinen Dank verdienen; wir haben es ja nur getan, weil wir es nicht lassen konnten; wir fanden es einfach nett, aus unserer Arbeit als Journalistinnen, aus eigenen täglichen Erfahrungen und auch ein bißchen »aus dem Nähkästchen« zu rapportieren, wie es einem alten Menschen so geht. »Alt« ist ja ein überwältigender Trend geworden. In keiner Generation vor uns haben so viele alte Menschen zusammengelebt,

und wir werden voneinander lernen müssen, damit zurechtzukommen; wie man ja überhaupt in jeder Lebensphase unheimlich viel voneinander lernen kann.

Du und ich – wir lernen ja auch laufend voneinander! Das war eigentlich der Anfang: Wir taten dieselben blödsinnigen, schwierigen oder komischen Dinge und vertrauten sie einander an. Es bewahrte uns davor, in Frustrationen zu versinken.

Was du da schreibst über die Angst vor der Treppe und wie es – als es sein *mußte* – ganz von selber ging: Ich würde diesen quälenden Zustand wachsender Unsicherheit eine innere Panik nennen – als Gegenstück zu dem Gefühl heimlicher innerer Freude. Aber ich kenne das ja auch: die Angst, daß ich im falschen Zug sitze oder auszuweichen vergesse; nicht mehr zu wissen, wo ich mein Fahrrad abgestellt habe, ob ich den soeben in den Kasten geworfenen Brief richtig adressiert habe...

»Ach – geht Ihnen das *auch* so –?«

Welche Erleichterung in der Stimme der Generationsgenossin!

Die Flut von Reaktionen läßt darauf schließen, daß so eine Art »Netzwerk« entstanden ist – ins Leben gerufen von Leserinnen, die einander kennengelernt haben und die – weil sie jetzt wissen, daß die meisten von uns »so« sind – das Altwerden nicht mehr so beängstigend finden.

Deine alte Ann

Liebe Ann –

ist das nun komisch oder nicht: Da schreibe ich dir gerade einen schrecklich mutigen Brief darüber, daß alle Probleme sich von selbst lösen, wenn man nur den Mut hat, sie anzugehen – und was passiert? Um ein Haar wäre ich *wieder* die Treppe hinuntergefallen, und zwar zweimal hintereinander.

Also gut – die eine Treppe *war* unmöglich, und ich signalisierte mir schon beim Hinaufgehen: Achtung, hier lauert Gefahr! Paß auf, wenn du zurückgehst...

Und das tat ich denn auch; ich paßte auf wie ein Luchs und wäre dennoch fast wieder gestürzt. Keine Katastrophe, solange es nicht *wirklich* passiert, aber so nach und nach werde ich regelrecht kopfscheu.

»Eine Phobie«, sagte jemand. Auch das noch.

Tröstlicherweise gibt es unter unseren Leserinnen bestimmt wieder eine mitfühlende Seele, die beim Lesen dieser Zeilen ausruft: »Oh, das kenne ich!«

Besser noch wäre, sie griffe zu Feder und Papier und schreibe mir: »Keine Sorge – das gibt sich wieder!«

Prima. Besten Dank!

Anders als beim ersten Buch schreiben wir beide

diese Briefe nämlich nicht mehr allein; wir wissen uns herzlich unterstützt von all denen, die nach dem Lesen der ›Brille‹ das Gefühl haben, gute alte Bekannte von uns zu sein.

Was aber meine diversen Treppenstürze betrifft: Vielleicht sollte ich einfach keinen dieser nervtötenden Kongresse mehr besuchen; dabei passiert es nämlich meistens.

Tagungen mit Generationsgenossen: gut. Aber nirgendwo mehr hin, wo ich tiefschürfende Fragen über verwickelte Themen stellen muß und von wo ich wie betäubt weggehe – blind für eventuell lauende Gefahren.

Ich kenne einfach meine Grenzen nicht, und das ist ein schwerwiegendes Manko. Einmal lege ich mich übertrieben forsch ins Zeug: »Kein Problem – das kann ich bestimmt!« oder »Klar – das werde ich eben für Sie erledigen ...« Selbstverständlich mit der Betonung auf »ich«; denn wie alle (angeblich) bescheidenen Leute bin ich in Wirklichkeit ziemlich eitel.

Geht dann aber etwas schief, verkrieche ich mich deprimiert in meinem Schneckenhaus; urplötzlich fühle ich mich für alles zu dumm, zu ungeschickt, zu alt ...

Als ob es nicht den berühmten »goldenen« Mittelweg gäbe!

Im Gespräch mit dem Vertreter eines Instituts für Datenverarbeitung sagte ich: »... ja – das

würde ich gern erlernen, nur: Ich bin schon sehr alt.«

»Wie alt ist ›sehr alt?‹ wollte er wissen.

»Einundsiebzig; aber ich habe das Gefühl, daß – wenn ich noch ein bißchen am Leben bleibe und nicht mit einem Computer umgehen kann – mir das eventuell schaden könnte.«

Er lachte schallend – wie über einen gelungenen Witz.

»Oh – phantastisch! Genau wie meine Mutter: die ist *auch* noch so unternehmungslustig und kerngesund...«

»... kerngesund –«, wandte ich ein – durch seinen Enthusiasmus ein bißchen verschüchtert: »... kerngesund bin ich leider nicht ...«

Kurz und gut: Ich habe von dem Kursus für Textverarbeitung abgesehen. Ich hatte nicht vor, die geheimen Tiefen einer solchen Apparatur zu erforschen – ich wollte sie nur *benutzen*, so wie man elektrischen Strom oder weiß-ich-was benutzt, ohne vorher das ganze System auswendiglernen zu müssen.

Dennoch möchte ich gern von dieser modernen Technik Gebrauch machen. Es wird natürlich nicht einfach sein, aber man sollte sich Neuerungen gegenüber nicht nur deswegen ablehnend verhalten, weil sie neu sind. Das Risiko, es letztendlich doch nicht zu schaffen, bleibt zwar, aber Risiken hat es immer gegeben – sie sind inzwischen nur etwas

größer geworden. Aber ich sehe ein, daß man hoffnungslos ins Hintertreffen gerät, wenn man sich den Neuerungen seiner Zeit versperrt.

Eigentlich komisch, daß ich das jetzt zugebe. Ich erinnere mich einer Freundin, die mit Fünfzig ein Soziologiestudium begann. Ich – damals vierzig – hielt ihr einen Vortrag darüber, daß man »in unserem Alter« (vierzig, fünfzig: wie lächerlich jung mir das heute erscheint!) nicht mehr allzuviel Zeit daran verschwenden sollte, neue Kenntnisse zu erwerben – daß es vielmehr gälte, die bereits vorhandenen zunächst einmal zu verwerten.

Wie kam ich nur auf solchen Schwachsinn! Als ob das Leben nicht eine einzige ununterbrochene Folge von Erwerb, Verwertung, Verlust und wieder neuem Erwerb wäre. In dieser Hinsicht also bin ich restlos bekehrt. Übrigens hatte ich früher eine Menge sonderbarer Ideen, von denen ich mich aber jeweils rechtzeitig genug distanzieren konnte; das Leben ist überhaupt viel interessanter, wenn man von Zeit zu Zeit eine neue Komponente hinzufügen kann.

Voriges Jahr wollte unser Nachbarschafts-Klub einen Spanischkurs für Ältere einführen – in ruhigem Tempo sozusagen, aber es meldeten sich nur vier Interessenten; schade. Aber Gott sei Dank wächst inzwischen jene Gruppe älterer Menschen, die mehr aus ihrem Lebensabend machen will. Auch

darüber haben wir den Leserbriefen so manche tolle Anregung entnehmen können.

Die Menschen sind eigentlich großartig. Älterwerden und alt zu sein bedeutet doch, laufend Zugeständnisse machen zu müssen: an Entschlußkraft, an Energie – nicht zu reden von Verlusten rein körperlicher Art. Und trotzdem machen sie weiter!

Deine Taube

Liebe Taube –

über Phobien kann ich ein Wörtchen mitreden; sie sind so etwas wie ein hartnäckiges Ekzem und einfach nicht wegzukriegen.

Seit einem Unfall, bei dem ich mit meinem linken Bein zwischen die harte eiserne Klappstufe des INTERCITY und die Bahnsteigkante stürzte und da elend hängenblieb, leide ich unter einer Art Eisenbahnphobie – einer alptraumhaften Angst vor dem Aussteigen.

Ich weiß nicht einmal genau, wie es passierte – aber ich wage auch nicht, es mir ins Gedächtnis zurückzurufen. Meine Reisetasche war ziemlich schwer, und das hat mich – als ich aus dem Zug stieg und die abscheuliche »Kluft« überwinden mußte, vor der ich mich immer so fürchte – wahrscheinlich aus dem Gleichgewicht gebracht.

»Jetzt ist es passiert –«, flog es mir durch den Kopf, als ich den brennenden Schmerz im Schienbein spürte.

Eine liebenswürdige Dame ergriff voller Mitgefühl meinen Arm und half mir aus der Falle heraus. Sie brachte mich samt meinem blutenden Bein ins Bahnhofsrestaurant, setzte mich auf einen Stuhl und alarmierte den Rettungsdienst; sie meinte, ich sei abgerutscht.

Die Trittflächen der Stufen sind ja auch unmög-