

Hajo Schumacher

RESTLAUFZEIT

*Wie ein gutes, lustiges und bezahlbares
Leben im Alter gelingen kann*




LEIBBORN

Hajo Schumacher
Restlaufzeit

Hajo Schumacher

RESTLAUFZEIT

*Wie ein gutes, lustiges und bezahlbares
Leben im Alter gelingen kann*



Redaktionelle Mitarbeit: Carla Mönig

Dieser Titel ist auch als E-Book erschienen.

Eichborn Verlag in der Bastei Lübbe AG

Originalausgabe

Copyright © 2014 Hajo Schumacher
Copyright © 2014 by Bastei Lübbe AG, Köln

Lektorat: Werner Irro, Hamburg
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Einband-/Umschlagmotiv: © Reto Klar, Berlin
Satz: hanseatenSatz-bremen, Bremen
Gesetzt aus der Weiss Std
Druck und Einband: CPI books – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany
ISBN 978-3-8479-0572-1

5 4 3 2 1

Sie finden uns im Internet unter www.eichborn.de
Bitte beachten Sie auch www.luebbe.de

Meinen Eltern und meinen Kindern

*Sollten unsre Kinder irgendwann mal meckern »Früher war alles besser«,
dann meinen sie damit jetzt.*

Die Orsons: Jetzt

Vorwort: Hinterm Ruhestand geht's weiter 11

I. Die Lage 15

- Verfluchte 50 16
- Der alte Sack, das bin ja ich ... 21
- Meine liebsten Denkverbote 28
- »Macht euch um mich keine Sorgen« 33
- Männer werden betreut, Frauen einsam 42
- Wer schreibt unsere letzten Kapitel? 45
- Der Trend geht zum Schwellkörperimplantat 49
- »Die Rente ist sicher« 54
- Vielleicht noch zwanzig gute Sommer 61

II. Die Modelle 65

- »Artgerechte Haltung« 68
- Rollator, Rollstuhl, Kinderwagen, Burn-out 76
- Haus Erbschreck 82
- »Auf dem Weg« 90
- Erfahrungen eines Pflegepraktikanten 98
- Ab in den Süden 119
- Die Chaospiloten 123
- »Unser Laden« 137
- Villa Germania – betreutes Trinken 142
- Brot im Reisfeld 151
- Das Robinson-Projekt 158
- Die Richtigmacher 161
- »Wat willstste denn in Polen?« 167
- »Ich würde so gern was Positives erzählen« 173
- Am Ende 179

III. Sechs Wege, das Alter zu entgiften 187

1. Bewusstsein: Befreit eure Gedanken! 200
2. Lernen: Mehr Kunststücke! 211
3. Der Körper: Bewegt euch! 215
4. Soziale Kontakte: Bildet Banden! 222
5. Finanzen: Übt Bescheidenheit! 227
6. Spiritualität: Aufräumen, ordnen, Seele reinigen! 234

IV. Meine 24 Vorhaben 243

Anhang: Es tut sich was – nützliche Adressen und Informationen 253

- Wohnen 255
- Arbeit, Engagement & Freizeit 275
- Literatur/Quellen 279
- Musik, Filme 286
- Dank 287

Vorwort: Hinterm Ruhestand geht's weiter

*Wie schafft man es, daran zu glauben,
dass die letzten Jahre glücklich machen?*

Barbara Hardinghaus: Das letzte Leben

Na, wieder dieses Flimmern vor den Augen? Schlechtes Gewissen wegen des knappen Telefonats mit Mutti? Mal überschlagen, was Rente und Lebensversicherung im Monat bringen werden? Die Story über den Pflegeskandal rasch überblättert? Patientenverfügung unterschrieben?

Wie mentale Drohnen schwirren die Horrorbilder vom Altern durch unsere Köpfe: Rentenlücke, Demographiekatastrophe, Gebrechlichkeitspflugschaft, Demenzepidemie.

Ich weiß genau, dass ich nicht allein bin mit meinen Fragen, den Unsicherheiten, der wachsenden Panik. Wer den Verfall der eigenen Eltern erlebt, wer die jährliche Rentenmitteilung überfliegt und kein stattliches Erbe in Aussicht hat, der ahnt: Wir Babyboomer hatten das satteste und unbeschwerteste Leben aller Zeiten; Krieg, Hunger, Flucht übers Haff – wir kennen das nur aus Filmen mit Maria Furtwängler.

Aber wie mag das Ende werden? Wie werden wir unser pralles Dasein durch eine immens steigende Lebenserwartung retten? Wie lange schaffen wir es, Treppenlifte und Inkontinenz wegzujuxen? Was ist mit Schmerzen, Armut, Suizid? Gibt es einen Ausweg aus Pflegeknast und Hirnschwund? Oder ist unserer Generation das elende Altern vorherbestimmt?

Ich habe keine unzumutbaren Erwartungen: Ich will gesund bleiben, nicht allein sein, nicht verblöden, ich will was

Sinnvolles anstellen, selbstbestimmt leben, meiner Familie nicht zur Last fallen. Geht das?

Angestrengt pfeifen wir mit, wenn im Radio *Forever Young* von Alphaville läuft. Beginne ich im Freundeskreis ein Gespräch mit der Frage »Sollen wir später mal eine WG ... ?«, dann lachen alle und sagen: »Ach, das hat doch noch so viel Zeit.«

Von wegen. An die zwanzig Millionen Alphaville-Mitsinger werden in zwanzig Jahren zum Pilotenspiel gezwungen: Die Ersten mögen noch satt abfliegen, während am Boden jene drängeln, die ihr Leben lang in die Rentenkasse eingezahlt haben, um kaum etwas zurückzubekommen. Wollen wir einer Politik vertrauen, die zuverlässig zu spät und zu zaghaft reagiert? Lieber nicht.

Ich spüre verschärfte Ungeduld. Von meinen eigenen Eltern weiß ich, dass große Veränderungen mit 70 weitaus schwerer fallen als erste vorsichtige Korrekturen mit 50. Die Zeit rast. Verdrängen mag eine Weile funktionieren, verschärft die Probleme aber nur.

Früher war das Leben dreigeteilt in Jugend/Ausbildung, Arbeit/Sparen und ab 65 einige Jahre Fernsehsessel/Rente. Das Leben endete im Schnitt mit 70. Wer heute um die 50 ist, hat gute Chancen, 90 zu werden. Aus dem gedrittelten Leben ist ein gevierteltes geworden. Wir haben zwanzig Jahre Lebenszeit in relativer Fitness geschenkt bekommen, aber leider nicht die passenden Entwürfe dazu. Wir haben unsere Karriere durchdacht, coachen penibel unsere Kinder, planen akribisch jeden Urlaub. Nur für die geschenkten Altersjahre hegen wir entweder romantische Vorstellungen oder rabenschwarze Ängste.

Höchste Zeit für Realismus. Sollten wir nicht genau jetzt beginnen, uns mit milder Schonungslosigkeit die Karten zu legen, unsere Bedürfnisse zu ermitteln, unsere Träume zu erforschen, ganz egal ob Senioren-WG, Töpfern in der Toskana oder Heidehof mit Gemüsebeet? Was mag machbar sein, finanziell und emotional? Wagen wir Neues, oder bleiben wir in unserem schicksalsergebenen Beat?

Wir werden scheitern, wenn wir dem Alter davonlaufen. Es hat noch jeden gekriegt. Schlauer wäre es, dem Unausweichlichen mutig entgegenzugehen, mit gelassenem Pragmatismus. Schon heute lassen sich Weichen stellen, die Seele, Geist und Gefühl befrieden.

Es geht nicht nur um Millionen Einzelschicksale, sondern um unsere Generation. Wir Wirtschaftswunderkinder erleben eine historisch einmalige Situation, die die Evolution nicht vorgesehen hat. Wir leben einfach weiter, obgleich wir für den Fortbestand unserer Art nicht mehr gebraucht werden. So fällt uns die Verantwortung zu, eine neue, komplexe und ethisch anspruchsvolle Gemengelage zu bewältigen und zu gestalten, sozial verträglich, unaufgeregt, selbstbewusst, womöglich sogar generationensolidarisch – eine immense kulturelle Aufgabe, die weit über Finanzfragenhinausreicht.

Die schlechte Nachricht: Wir werden bescheidener leben. Die gute Nachricht: Gutes Älterwerden klappt, wenn wir uns kümmern, jeder für sich, und viele gemeinsam.

Genau darum geht es in diesem Buch: um die verhängnisvolle Bremskraft unserer irrationalen Ängste und Kopfbilder. Um Lösungen, Möglichkeiten und Modelle, um Ideen, Vorbilder und die Grenzen des Machbaren. Und um neue Fähigkeiten, die es zu entwickeln gilt, zuallererst das Vertrauen in unsere eigene Gestaltungsmacht.

Schon jetzt stromert eine fitte, selbstbewusste und überwiegend glückliche Generation von Senioren durchs Land, beileibe nicht alle sabbernd oder depressiv. Der TV-Talker Reinhold Beckmann spielt jetzt Gitarre, der Deutsche Tanzsport-Verband ADTV bietet Kurse in Rollator-Tanz an, ein 72-jähriger Arzt hat eine Praxis in den Slums von Nairobi aufgemacht, eine 76-jährige Berliner Wirtin wurde nach einer wüsten Koks-Party festgenommen. Das Armutrisiko steigt, aber zugleich die Lust am Ausprobieren. Manche Senioren verharren in alten Mustern, andere probieren sich hemmungslos aus. Hinterm Ruhestand geht's weiter.

Also das schmerzende Kreuz durchgedrückt und auf in den

Kampf gegen den Unausweichlichkeitsstress, den weniger das Alter verbreitet, als die Angst davor. Betrachten wir den heutigen Tag als den ersten unserer Restlaufzeit, viel zu kostbar, um sie in Duldungsstarre zu verträdeln.

Deswegen habe ich mich ins Abenteuer Altern gestürzt, zu einem Date mit der eigenen Zukunft. Schonungslos, heiter, lernbereit. Klar, es wird eng und vielleicht nicht üppig. Aber: Es gibt gute Chancen, die nächsten zwanzig, dreißig Sommer lustig, bezahlbar und würdevoll zu gestalten.

I. DIE LAGE

Verfluchte 50

Deshalb hasse ich Männer meines Alters. Wir verströmen alle einen Hauch von verlorener Jugend und bevorstehender Tragödie. Unmöglich, nicht jeden unserer kleinen Rückschritte zu bemitleiden.

Richard Ford: Die Lage des Landes

Ein untrügliches Indiz fürs Älterwerden ist die wachsende Neigung, jeden zweiten Satz mit »Früher ...« zu beginnen.

Früher waren die Partys besser: Wir tanzten, wir tranken Bier, wir schauten nicht auf die Uhr, wir flirteten, wir tauschten Zukunftspläne aus. Kinderkriegen? Lieber nicht. Dafür lange Reisen ans Ende der Welt. Oder wenigstens ins Wochenende fahren, mit einem klapprigen, aber coolen Auto, ohne Ziel und Zeitplan. Ausschlafen. Sex bei Tageslicht. Und dann zur nächsten Party, ohne Geld, aber mit unbändigem Zukunftshunger.

Heute stapeln sich die Einladungen. Alle werden 50. Der Jahrgang 1964 ist der geburtenstärkste in der Geschichte unseres Landes. Wir sind fast 1,4 Millionen. Aber über unseren Geburtstagsfeierlichkeiten hängt oft eine Wolke der Depression. Die Gastgeber träumen von einer Party wie früher, mit Tanzen bis in den frühen Morgen. Vielleicht bringt einer sogar was zu kiffen mit. Ach, das wird so schön wie einst.

Und wie ist es wirklich? 20 Prozent der Eingeladenen sagen wenige Stunden vorher ab, weil ihr Kind krank ist oder Spontangrippe ausbrach. Manche bleiben ganz ohne geflunkerte Entschuldigung weg. Die Ersten gehen um halb elf, weil der Babysitter ausgelöst werden muss. Das vegane Büfett vertrocknet. Die Männer fachsimpeln über alkoholfreies Bier,

das »eisgekühlt gar nicht so schlecht schmeckt«. Der teure DJ legt Simple Minds auf und Nena und natürlich Udo Lindenberg: *Hinterm Horizont gebt's weiter*. Aber hier geht gar nichts weiter. Mit Scheinfreude zappelt der Gastgeber allein auf der Tanzfläche zu *Don't stop thinking about tomorrow* von Fleetwood Mac. Soon it'll be there.

Um halb eins steht ein wackeres Häuflein beieinander und macht Inkontinenz-Witze. Der DJ spielt Pink Floyd, *Dark Side of the Moon*. Es wird ernst. Die verbliebenen Gäste rücken damit raus, was sie wirklich umtreibt. Nicht die tollen Partys von früher, die Kinder, der Urlaub, das Auto, nein, sondern Abschied, Pflege, Tod. Allenthalben Angst, Beklemmung, verzweifelte Sicherheitsmaßnahmen und dann die ganzen Horrorgeschichten. Wer Kinder in der Schule hat, Eltern im Heim und keine Aussicht auf ein sattes Erbe, kann kaum die eigene Lebensversicherung bedienen.

Klaus erzählt die tragische Geschichte seiner Mutter, die zwar körperlich fit ist, deren Hirn sich aber zusehends auflöst. Es begann damit, dass sie ihre eigenen Kinder nicht erkannte. Später verdächtigte sie sie, ihr die Geldbörse entwendet zu haben. Besuche bei der Person, die mal eine Mutter war, gerieten zu dramatischen Kämpfen. Die alte Dame war fest davon überzeugt, dass diese Menschen, die mal ihre Kinder waren, ihr übelwollten. Jedes Mal ging sie heftiger auf die Besucher los. Eines Tages musste sie ans Bett gefesselt werden.

Der Vater von Renate hat Parkinson, die Mutter von Heidi ist dement, und die Eltern von Philipp sind so gebrechlich, dass sie nicht mehr allein für sich sorgen können. Aber gegen einen Umzug ins Heim wehren sie sich mit einer Kraft, die gar nicht zu ihrer Gebrechlichkeit passen will.

Heimfahrt schweigend durch die Nacht. Was ist aus der fröhlichen Bande geworden, die mit Michael Jackson und *99 Luftballons* groß wurde? Wir hatten eine gute Zeit. Aber was kommt jetzt?

Ewige Jugend schien uns geschenkt. Doch plötzlich wanken Werte und Maßstäbe und Rollenbilder. Widersprüchliches

jagt durch den Kopf. Habe ich mein bisheriges Leben optimal genutzt? Was darf ich, was unterlasse ich tunlichst, weil es nicht mehr altersgerecht zu sein scheint? Sollen wir noch mal ganz neu anfangen, irgendwo, wo die Sonne scheint? Eine Frühstückspension an der Algarve? Wie geht Ehe im Alter? Wie lange braucht mich der Arbeitsmarkt? »Länger leben scheint ein großer Risikofaktor für die menschliche Würde zu sein«, hat der Psychologe Paul Baltes festgestellt. Stimmt.

Ist es peinlich, in Lederfransen auf Easy Rider zu machen oder sich im Outdoor-Geschäft auszustaffieren, als wollte man den Nanga Parbat bezwingen? Für eine Busfahrt ins Sauerland reichen doch wohl beige Gesundheitsschuhe und die Windjacke. Neulich hat mein großer Sohn angemerkt, dass meine Jeans die falsche Marke haben. »Dafür bist du echt zu alt, Papa!«, hat er durchaus einfühlsam gesagt. Pah, kaufe ich mir eben doch eine Harley und Converse All Stars in Neongelb.

Zufall, dass ich mir neulich den Kopf so dämlich am Türrahmen gestoßen habe, oder doch erstes Anzeichen für Parkinson? Man liest ja so viel. War auch schon das zweite Mal. Kopfschmerz, Magengrummeln, jedes Zucken gerät zum Indiz des Verfalls. Wächst man hinein in seine Beschwerden, oder knallt es eines Tages? Wann werde ich mich an den Türrahmen meiner kleinen Wohnung krallen, während Pfleger an meinen Beinen ziehen und die Kinder sagen: »Es ist doch nur zu deinem Besten, Papa.«

Ich werde in einem Billigheim landen, wo mir über Jahre der Bettlägerigkeit der Rücken fault. Denn die Inflation hat meine Lebensversicherung fast aufgefressen; was übrig blieb, bekam die Steuer. Die Idee mit der Immobilie zur Alterssicherung taugte auch nicht: mitten in der Blase viel zu teuer bezahlt, später kaum mehr zu vermieten, weil wir nicht mehr 80, sondern nur noch 60 Millionen Deutsche sind.

Tapfer schieben wir beiseite, was nervt. Diese Rentenbescheide zum Beispiel, die Reklame für Treppenlifte oder den Prospekt für die Seniorenresidenz in der Nachbarschaft und

erst recht den Zeitungsausschnitt, den die Gattin hingelegt hat – eine Darmspiegelung sei ab Mitte 40 dringend angezeigt. Weiß ich längst. Klar, wichtig. Aber jetzt gerade nicht. Morgen. Vielleicht.

Überall sehe ich Verfall, zumindest aber Zustände, die ich nie erleben will. Einsame Frauen, die ihren Einkauf mit letzter Kraft vom Supermarkt nach Hause schaffen, verschrobene Rentner, die im Park still vor sich hin murmeln, Gebrechliche, die regungslos im Rollstuhl hängen.

Meine Panikbrille filtert, sie lässt ausnahmslos das Elend des Alterns in mein Hirn. Ich fürchte Langsamkeit und Einsamkeit, die Unlust, in ein Flugzeug zu steigen, auf ein Rennrad oder einen Kneipenhocker. Böse Vorahnungen kriechen näher. Mein »Ich doch nicht« klingt zunehmend verzweifelter. Der gut gemeinte Hinweis auf Helmut Schmidt und Mick Jagger verliert an Überzeugungskraft.

Apokalyptiker wie Meinhard Miegel, Herwig Birg oder Frank Schirrmacher haben ein Erlösmodell daraus gemacht, einen knallharten Verteilungskampf zwischen den Generationen zu prognostizieren. Zukunftsangst geht immer. Der Welt-Alzheimer-Bericht 2013 sagt eine baldige Verdreifachung der Demenzen voraus. Die Krisentelefone sind schon jetzt überlastet mit Anrufern, die an ihren Pflegeaufgaben scheitern.

Wie werde ich sein? Ein Kreuzfahrt-Rentner, das Leben auf die günstigsten aller Schnäppchenangebote ausgerichtet? Verbringe ich meine Zeit damit, auf den nächsten Programmpunkt zu warten, was meistens Essen bedeutet, und erzähle dann ungefragt, dass es neulich auf Barbados besser war?

Oder werde ich Panik-Rentner und leide an der verbreitetsten Alterskrankheit, der Angst? Angst vorm Wetter, vor Hunden, Menschen, Atmen. Überall lauert Verbrechen. Und ich bin Opfer. Ja, übermäßiger TV-Konsum führt zu Langzeitschäden, Paranoia zum Beispiel. Dafür wurde an der Hochschule Fulda krustenloses Seniorenbrot erfunden. Toll.

Oder ich ver falle dem Jugendwahn, wie er im Showgeschäft seit Jahren um sich greift. Das wäre noch schlimmer

als der freiwillige Abstieg in die Kaffeefahrt-Liga: Wenn Peter Kraus, 75, in einer Volksmusiksendung unbedingt per Limbo beweisen muss, wie hüftgelenkig er noch ist, wenn Schauspieler mit Tiegeln voller Streuhaar zur Maskenbildnerin kommen, um die Platte kameragerecht zu dekorieren, wenn multipel geliftete Serienschabracken lächelnd die Mär von Yoga und drei Litern Wasser am Tag erzählen, dann wächst die Furcht vorm Würdeschwund. Schlimmer als senil ist krampfhaft juvenil.

Gibt es zwischen den beiden Sackgassen Altersdepression und Jugendwahn vielleicht einen dritten Weg, wo Stil und Spaß herrschen? Bedeutet Alter zwangsläufig die Entscheidung zwischen Ruine und Fassade? Bitte nicht.

Alter ist ein vielschichtiges Stadium, sagt die Wissenschaft, mit biologischen, aber auch juristischen, gesellschaftlichen, ethischen, wirtschaftlichen, politischen und emotionalen Aspekten.

»Wer grau ist, ist alt«, sagt meine jugendliche Friseurin Andrea ungerührt. Wie wäre es mit einem grauen Irokesen? Ist Richard Branson nicht auch grau, Franz Beckenbauer und George Clooney? Sieht doch würdevoll aus. Aber ich will eigentlich gar nicht würdevoll sein, sondern einfach nur frisch und lebendig. Das kann doch nicht so schwer sein.

Ist es aber. Schlecht getönt wackeln wir in beigem Goretex auf den Horizont zu, eine Karawane am Krückstock, mit zu wenigen Kamelen und zu wenig Wasser. Entweder kommen einige bequem zur letzten Oase, oder aber viele verrecken gemeinsam auf dem Weg dorthin. Weg mit solchen Gedanken. Es lebe die Verdrängung.

Der alte Sack, das bin ja ich ...

Alt sind immer die, die zehn Jahre älter sind als ich.
Senioren-Weisheit

Martin, Marathonläufer, Idealgewicht, keine Laster, Mitte vierzig, erzählte neulich, dass er sein Haus jetzt barrierefrei umbauet. »Hahaha«, habe ich gelacht, »du errichdest dir deine private Seniorenresidenz.« Er nickte: »Genau.«

Ich verstummte. Könnte er womöglich recht haben mit seinen Plänen? Ach was: Die Welt gehört uns, mit 66 Jahren. Und dann nichts wie los zur Botox-Party. Moment mal. Wollten wir nicht in Würde altern? Also Schluss mit den dummen Sprüchen. Nie wieder »senile Bettflucht« sagen.

Es läuft doch eigentlich ganz gut, versichere ich mir, wenn ich abends im Wilmersdorfer Stadion meine Runden trabe. Mein biologisches Alter liegt um vier Jahre unter dem echten, zeigt der Internet-Rechner. Locker präsentiere ich meine schicken Sportklamotten auf der Laufbahn. Besonders schnell bin ich nicht, aber allemal flotter als die alten Herrschaften, die hier jeden Montag für das Sportabzeichen trainieren.

Mein innerer Teufel lässt mich mit mildem Hohn auf die Senioren blicken, die in die Sandgrube stolpern. Einige Rentner straucheln über die Laufbahn, andere machen zwar schnelle, aber sehr kleine Schritte. Ist das Laufen? Oder eher Trippeln, weil die Blase drückt? Gelassen ziehe ich an den Herrschaften vorbei. Die Ersten haben aufgegeben und marschieren. Ihre Baumwollhemden schlackern, die Sportschuhe stammen aus einer Zeit, als Fernsehen schwarz-weiß war.

Eines Abends kommt einer dieser älteren Herren auf mich

zu, als ich gerade Alibi-Gymnastik mache. Er guckt anerkennend und erklärt, dass er früher ein starker Läufer gewesen sei, Berliner Meisterschaften, 1964. Jetzt könne er nicht mehr so richtig, die Knie täten weh. Jaja, die Geschichten von früher, denke ich und gähne innerlich. Er wünscht mir alles Gute, vor allem Gesundheit, das sei ja das Wichtigste. Ich nicke huldvoll und verspüre beim Aufstehen ein neues Zwicken im linken Knie.

1964 – mein Geburtsjahr. Wenn der gute Mann damals 20 war, dann ist er jetzt 70. Meine Stimmung schwankt zwischen Respekt und Mitleid. Wie oft mag er die Story von den Berliner Meisterschaften erzählt haben? Ist es nicht fürchterlich, nur noch im Gestern zu leben? Immerhin schleppt er sich ins Stadion, anstatt in seinem Fernsehsessel zu verdorren. Ob er allein lebt? Wie mag es seiner Frau gehen? Verspürt er Reste von Lebenszufriedenheit? Oder wartet er einfach, ohne genau zu wissen, worauf?

Erster Gedanke: puuh, zum Glück noch nicht tatterig. Zweiter Gedanke: eigentlich ganz fit, der Mann. Dritter Gedanke: Dieser alte Herr in seiner bollerigen Turnhose, das bin ich – in zwanzig Jahren. Viertes Gedanke: Wo bleibt die Gelassenheit?

Millionen Babyboomer durchleben derzeit diese Phase aus Hoffen und Bangen, sie kämpfen einen aussichtslosen Kampf gegen die Natur. Entweder juxen sie ihre wachsende Panik weg, oder sie planen alles minutiös, als könne man den Zufall mit Immobilienbesitz ausbremsen. Konzertbesuche bei Patti Smith helfen jedenfalls nicht – die Heldin von damals geht auch schon auf die 70 zu.

Die Akribischen verabschieden jedes verlorene Haar persönlich, sie vertrauen auf »Advanced Night Repair« und absolvieren verbissen Gesichtsgymnastik nach Gwyneth Paltrow, um die Augenpartie zu straffen.

Die anderen meiden Spiegel, hoffen worauf auch immer und reden sich gut zu: Das Augenflimmern ist heute gar nicht so arg wie sonst, dafür zieht's im linken Brustkorb. Aber das

vergeht erfahrungsgemäß meistens. Nein, heute werden wir keine Suizidarten durchspielen, auch nicht die heimliche Flucht nach Südostasien.

Ich bin ein Mischtyp: Mal wird selbstquälerisch analysiert, öfter aber gnadenlos verdrängt. Je nach Tagesform wage ich den Blick in den Spiegel, wobei sich zunehmende Fehlsichtigkeit als Gnade erweist, vor allem wenn die Beleuchtung eher loungemäßig gedämpft ist. Kalte Verhörstrahler im Bad machen mich depressiv. Ich will nicht sehen, was ich längst weiß: Es wird nicht mehr besser. Den Status erhalten ist ein großer Erfolg.

Angstvolles Verdrängen ist so normal für unsere Generation wie die ersten Anzeichen von Inkontinenz. Das ist auch gut so. Denn je näher der Ruhestand rücke, desto düsterer werde das Bild vom Alter, hat der Gerontologe Robert C. Atchley festgestellt.

Was bleibt, ist das Prinzip Strohalm: Ich entwickle ein sträflich naives Vertrauen in Staat, Familie und meine Versicherung, dass es so schlimm schon nicht kommen wird. Wenn die OECD die Überalterung Deutschlands als ökonomisches Riesenrisiko bezeichnet, meint sie alle, aber bestimmt nicht mich.

Oder doch? Hinter uns drängelt eine junge europäische *Generation Hopeless*, vor uns genießt die *Generation Anspruch* ihre rapide steigende Lebenserwartung. Wir klemmen dazwischen und dürfen uns um beide kümmern. Erst das Studium für die Kinder finanzieren, dann das Pflegeheim für die Eltern, die sich als ausgesprochen zäh erweisen, was wiederum konkrete Folgen hat für unsere eigenen Rücklagen. Selbst wer von seinen Eltern vor langer Zeit verstoßen wurde, hat für die Heimkosten aufzukommen, entschied der Bundesgerichtshof.

Ich hoffe insgeheim auf meine beiden Söhne, wenn es wieder Erwarten arg werden sollte. Der Staat wird pleite sein, dafür mailen meine Kinder zweimal im Monat aus Shanghai, Auckland oder dem Rheintal, manchmal sind Fotos dabei. Ich glaube auch fest daran, dass es Menschen gibt, denen es eine

große Freude sein wird, mich schlechtlaunigen, depressiven Knacker rundum zu betreuen. Der Markt an Osteuropäerinnen, die bereit sind, für kleines Geld zu pflegen, soll allerdings abgegrast sein. Wird Zeit, dass Nordkorea sich öffnet.

Vielleicht hilft ja Google mit seiner Tochterfirma Calico. Dieses Start-up soll den Algorithmus der Unsterblichkeit ermitteln. Aus den gigantischen Datenbeständen des Suchmaschinenbetreibers lassen sich womöglich Sterbewahrscheinlichkeiten destillieren. »Kunden, die diesen Artikel kauften, starben mit 79 Jahren.« Ein paar Jahrzehnte seien rauszuholen, verkündet Larry Page, einer der Google-Boys, sicher im eigenen Interesse. Ich wünsche ihm eine lange Zeit mit Conveen Optima, dem diskreten Kondomurinal bei aufkommender Inkontinenz, das mir Google neulich zum Kauf empfahl.

Der Sumerer-König Gilgamesch ließ nach einer exotischen Pflanze fahnden, die das Leben angeblich verlängern sollte. Der britische Philosoph Roger Bacon glaubte an den lebensverlängernden Atem männlicher Jungfrauen. Vor Jahrzehnten ließen sich Prominente einfrieren, in der Hoffnung, dass die Medizin eines Tages die Wiederauferstehung ermöglichen würde.

Ich bin auch so ein Phantast: Verbissen laufe und schwimme und radle ich, eindeutig Flucht vor dem Alter. Ich überblättere Skandalgeschichten aus dem Pflegeheim. Ich mache Witze aus der Mario-Barth-Klasse über Alzheimer und Granufink. Ich beginne Vorsorgeberechnungen, wenn die dazugehörigen Ordner zufällig aufgeschlagen sind. Aber schon die ersten Additionen auf dem kalten weißen Papier ertrinken in Rotwein.

Warum auch. Eh alles leere Ziffern, die vielleicht schon morgen nicht mehr gelten. Ist doch klar: Wir sind so viele wie nie, wir werden so alt wie nie, Medizin wird so teuer wie nie. Man muss kein Mathe-Genie sein, um die Sprengkraft zu ahnen. Aber man muss über große Bereitschaft zum Masochismus verfügen, um sich alle Informationen zum eigenen Niedergang zu verabreichen.

Im Frühjahr beratschlagten wir, wie ein neues Badezimmer aussehen könnte. Wir favorisierten eine freistehende Wanne. »Hoher Einstieg«, sagte der Klempner und guckte uns abschätzend an, »das werden Sie in ein paar Jahren bereuen.« Man kann in solchen Situationen die Wunschwanne wechseln. Oder den Klempner.

Solange du dein Alter verdoppeln kannst und es kommt eine halbwegs realistische Lebenserwartung heraus, ist alles in Ordnung – solche Weisheiten haben mich durch meine erste Lebenshälfte getragen. Mit 40 stößt dieser Trick an seine Grenzen, mit 50 wird er albern. So weit ist es nun.

Neulich habe ich die PIN für die EC-Karte vergessen, die ich seit vielen Jahren ohne nachzudenken eingebe. Exakt an solchen Tagen steht in der Zeitung garantiert eine Story darüber, dass kleinere Aussetzer im Gedächtnis nicht zwangsläufig Dramatisches bedeuten, aber durchaus ein erster Hinweis auf eine tückische Form der Demenz sein können.

Jeder kleine Stolperer gerät zum Indiz fortschreitenden Schwächelns, entweder körperlich, weil die Spannkraft schwindet, oder geistig, weil infolge matschigen Hirns die Koordination nachlässt.

Sollte ich mich auf den Verfall einstellen? Ja.

Will ich das? Nein.

Was wir nicht wahrhaben oder erledigen wollen, rutscht auf unserer Prioritätenliste auf geheimnisvolle Weise immer wieder nach unten: Vorsorge, Funktionsgymnastik, Barrierefreiheit, das alles hat Zeit, geht morgen noch, da brennt jetzt gerade nichts an. »Ab Ende 40 bemerken viele, dass ihr Ansehen sinkt«, schreibt Frank Schirrmacher in seinem Bestseller *Das Methusalem-Komplott*, »ab Anfang 50 reden sie sich bereits ein, den Tag des Renteneintritts nicht mehr erwarten zu können.« So mögeln wir uns durchs Restleben.

Eine gewaltige Industrie hilft uns, das Unvermeidliche noch eine Weile auszublenden. Hier ein Schuss Faltenfüller, da eine Tube Testosteron, ein paar chirurgische Korrekturen und natürlich die Möglichkeit, sich das Gefühl ewiger Jugend

zu kaufen. Ein Ticket fürs Beyoncé-Konzert, Ferien im Surferklub und all die schicken Klamotten aus Stretchmaterial, die die Problemzonen bis zur Atemnot wegpresen.

So verlockend das Verdrängen ist, so brutal wettert die Vernunft dagegen: Marlene Dietrich, Gunter Sachs, Hildegard Knef, all die aufgespritzten Gespenster, die schon durch *Gala* und *Bunte* geisterten – das kann nicht gut gehen. Es reichen ja schon die Werbebanner, die das Internet mir automatisch zuspielt. Mag mein biologisches Alter bei 46 liegen – mein Google-Alter hat die 60 hinter sich.

Langsam dämmert mir, dass mein Umgang mit dem Unausweichlichen, das Wegschauen, eine gehörige Portion an Selbsterstörung birgt. Das ist nicht gesund. Krisen im mittleren Lebensalter erhöhten das Risiko von Alzheimer, meldet *Spiegel Online*. Ich sollte anders mit meiner Panik umgehen.

Weder Zynismus noch Angst noch Romantik helfen weiter. Lamentieren nervt, Verdrängen erzeugt Magenschmerzen. Und für Selbstbetrug sind wir hyperpragmatischen Vierundsechziger viel zu abgebrüht. Nein, weder Brückentage im Wellness-Tempel, Anti-Aging-Kosmetik noch Ayurveda werden uns retten.

In der Krise, so rät der Psychologe, bestehe die erste Herausforderung darin, sich ehrlich zu machen: Welchen Annahmen sitze ich störrisch auf? In welchen Befindlichkeiten suhle ich mich besonders gern? Welche Panikbilder steigen immer wieder hoch?

Höchste Zeit, die eigenen Denkmuster zu betrachten, die Wünsche und das Machbare abzugleichen, die oftmals wirren Untergangspanthasien mit der Realität zu versöhnen. Wer Aussicht auf vielleicht noch zwanzig gute Sommer hat, sollte seine Zeit nicht mit Mythen, Panik oder gefühltem Wissen verträdeln.

Wir Babyboomer müssen uns in den nächsten Jahrzehnten mit zunehmender Knappheit arrangieren, an Geld, Gesundheit, Optionen. Aber wir haben zugleich die historische Chance und die verdammte Pflicht, unsere verbleibende

Zeit selbst zu gestalten. Wir sind frei wie keine Generation vor uns – aber wir müssen selbst für uns sorgen. Freiheit heißt auch: Niemand wird uns das abnehmen. Weder unsere Kinder noch die Politik oder der Finanzmarkt.

»Es gibt einen idealen Zeitpunkt, einen Baum zu pflanzen – vor zwanzig Jahren«, so lautet ein afrikanisches Sprichwort. »Der zweitbeste Zeitpunkt ist jetzt.«

Also auf zu einer Expedition in die eigene Gefühlswelt, in die kalte Welt der Ängste und Tabus. »Ganz offen drüber reden« – das ist doch das zentrale Mantra unserer Generation. Christiane zu Salm hat in ihrem Bestseller *Dieser Mensch war ich* Nachrufe von Sterbenden auf das eigene Leben gesammelt. Tenor trotz aller Verschiedenheit: Wir hätten mutiger und ehrlicher sein, unsere Bedürfnisse klarer sehen und verwirklichen sollen.

Dann wollen wir uns ab jetzt daran halten.

Meine liebsten Denkverbote

Was ist das für eine Furcht? Sie hat mit Tod und Zeit und Altern zu tun. Ganz einfach: Ich bin achtzehn, in meinem Kopf bin ich achtzehn und wenn ich nichts mache, wenn ich mich einfach nur ganz ruhig verhalte, dann ändert sich daran auch nichts und ich bleibe immer achtzehn. Für immer. Die Zeit steht still. Ich werde niemals sterben.

Zadie Smith: London NW

Na gut. Sind wir mal ehrlich. Wovor ganz genau habe ich Angst? Wie lauten die Tabus?

Fangen wir mit einem mitteldramatischen Gedanken an, der mich jedes Mal überfällt, wenn ich an einer Mietskaserne vorbeikomme: Wie viele ältere Frauen mögen hier wohnen, die den ganzen Tag lang rechnen, wie sie mit ihren paar Euro auskommen sollen, die penibel darauf achten, ihre Schuhsohlen nicht übermäßig abzulaufen, die sich jedes Vergnügen verkneifen, um ihren Enkeln einen Schein zustecken zu können, die sich mit knapp 70, nach fünfzig Jahren Rackerei, von Zeitarbeitsfirmen ausbeuten lassen, um irgendwie über die Runden zu kommen? Und dann folgen Einsamkeit, Krankheit, Heim.

Gruselig ist auch die Pflegepanik. »Hintern putzen« – diese beiden verächtlich ausgestoßenen Worte stehen stellvertretend für einen Kosmos von Ängsten. Pflege sieht auf den Werbefotos von Ministerien und Heimen friedlich und einvernehmlich aus. Junge Menschen voller Hingabe, alte Menschen voller Dankbarkeit. Das richtige Leben verläuft ein

wenig anders: Pflege frisst den Pflegenden, ob im Heim oder privat, und das ist oft genug eine Frau.

Wer die Pflege delegiert, muss für horrenden Kosten aufkommen. Betreuung rund um die Uhr kostet mindestens 2500 Euro im Monat. Soll es etwas besser sein, womöglich gar in den eigenen vier Wänden und mit Pflegekraft im Haus, fällt schnell das Doppelte an. Wegen grundrechtswidriger Zustände setzen sich die Bundesverfassungsrichter in Karlsruhe bereits mit dem deutschen Pflegesystem auseinander.

Die Journalistin Martina Rosenberg hat in ihrem mutigen Buch *Mutter, wann stirbst du endlich?* beschrieben, wie aufreibend die Betreuung von Menschen mit Alzheimer, Demenz, Depression ist. Zunächst erschrickt man ob der vermeintlichen Herzlosigkeit der Autorin, doch plötzlich steigt Mitgefühl auf: Was wäre, wenn ich in diese Lage gerate, ganz gleich ob als Pflegekraft oder Pflegefall?

Mein meistverdrängtes AngstszENARIO ist die Demenz, die zuerst das Gedächtnis, dann das Denkvermögen, schließlich die Orientierung angreift. Demenzen in ihren verschiedenen Ausprägungen sind die häufigste Ursache von Pflegebedürftigkeit. In Deutschland leben eine Million Demente, jedes Jahr kommen 200 000 hinzu.

Eines Tages werde ich unter »Gebrechlichkeitspflegschaft« gestellt, weil ich mich um meinen Aufenthalt, das Restvermögen oder Rentenangelegenheiten nicht mehr kümmern kann. Ein Vormund wird mich geschäftsmäßig abwickeln. Humaninsolvenz.

Wenn jeder Dritte von uns dement wird, geschieht es künftig häufiger, dass Menschen mit einer Pistole im Mund gefunden werden. Der klassische Debattenbeitrag einer Männerrunde nach dem dritten Bier lautet: »Der Gunter Sachs, der hatte Cojones: Knarre in den Hals und piff, Licht aus. Muss man erst mal bringen. Aber er hat ja recht. Wer will denn als Pflegefall vor sich hin dämmern, den ganzen Tag auf Pillen, damit man nicht merkt, dass man in seiner eigenen Scheiße liegt? Ich mach's wie Gunter Sachs, wenn's so weit ist.« Erich

Loest, Otto Beisheim, Hannelore Kohl und viele Namenlose entschieden ebenso.

Suizid im Alter ist ein konsensual verdrängtes Problem, das mit den Jahren kontinuierlich größer wird. In der Altersgruppe 50 bis 65 bringen sich laut Deutschem Alterssurvey zwanzig von 10 000 Menschen um, in der Gruppe 80plus sind es dreieinhalbmal so viele. Nicht in der Statistik tauchen jene auf, die das Essen verweigern, Medikamente falsch dosieren oder absichtlich unglücklich fallen. Die Angst vor dem Tod scheint geringer als die Angst vor dem Dämmern, den Schläuchen, dem Hinternabputzen, dem Totalverlust an Selbstbestimmung.

Welche Denkverbote habe ich mir noch auferlegt? Das Thema Alter und Sucht zum Beispiel. Eine erschreckende Anzahl von Senioren bedröhnt sich offenbar systematisch mit Alkoholika, Pillen oder beidem. Ein unüberschaubares Angebot an Wirkstoffen und Darreichungen komplettiert ein pharmazeutisches Durcheinander, wie wir im Medizinschrank der eigenen Eltern sehen.

Ein besonderes Tabu, ich gestehe es: der Gedanke an Erotik im Alter. Eine 67-Jährige suchte unlängst in der *New York Times* per Kleinanzeige einen Mann, mit dem sie an ihrem nahenden Geburtstag »eine Menge Sex« haben wollte. Leider ist mir nicht bekannt, ob erstens die Suche und zweitens die Geburtstagsparty ein Erfolg waren. Aber der Versuch war mutig. Die Dame stand zu ihren Bedürfnissen.

Philip Roth schreibt in *Der menschliche Makel*: »Ohne Viagra besäße ich die Würde eines älteren Gentleman, der kein Verlangen verspürt und sich korrekt benimmt. Ich würde nichts Unvernünftiges tun.«

Ach ja, die Würde, die Lust und die raue Natur. Sex hat mit dem Wechselspiel aus Attraktivität und Begehren zu tun, damit wir uns evolutionsgerecht vermehren. Aber sind Menschen begehrenswert, die ihren Haarschnitt, die Kleidung, die Schuhe, ihre Freizeitaktivitäten auf maximale »Barrierefreiheit« hin optimiert haben? Sex ist das Gegenteil von Barriere-

refreiheit. Ein Minimum an Beweglichkeit und Lust wäre hilfreich. Aber begehre ich mit 70 noch? Werde ich begehrt? Wie hoch sind die Barrieren? Kann ich die Nasenhaare hemmungslos sprießen lassen? Habe ich mich mit der eigenen Peinlichkeit arrangiert?

Die Berliner Psychologin Beate Schultz-Zehden gibt zwar Entwarnung, was die Asexualität in der Leistungsklasse Ü60 angeht. Ruheständler, die zwei Jahre mit einem Partner zusammen sind, seien sexuell aktiver als 30-Jährige mit zehn Jahren Beziehung. Sollen wir also ab 60 alle zwei Jahre eine neue Beziehung starten? Fällt es dann leichter, mit Falten, Scham, Erektionsverschleppung und ungewollten Körpergeräuschen umzugehen?

Bekannt ist, dass Ältere entgegen der vorherrschenden Meinung durchaus sexuelle Bedürfnisse haben, die die Gesellschaft vehement tabuisiert. Der Gipfel gefühlter Peinlichkeit ist mit der Vorstellung von Sex im Altersheim erklommen. »Ganz natürlich«, sagt der Streetworker in uns, während unsere innere Hyäne bellend lacht.

Wo wir gerade bei unangenehmen Themen sind: Was ist, wenn meine Frau vor mir stirbt? Wie werde ich mit dem Alleinsein fertig? Und was ist, wenn ich mich als Erster verabschiede? Sie wird zu der großen Gruppe älterer Frauen gehören, die allein durch die Stadt streifen. Männer sterben nun mal früher. Für Frauen bedeutet das: erst Aufzucht der Kinder, dann Pflege der Eltern, schließlich Sterbebegleitung beim Gatten, um am Ende allein zu sein.

Wir Männer sind zwar gut im Klagen und Jammern, die wahren Leidtragenden sind jedoch die Frauen. Sie leben länger, bekommen aber weniger Rente. Sie verbringen ihre letzten Jahre überdurchschnittlich oft in bescheidener Einsamkeit. Männer stöhnen, weil sie sich für den Broterwerb opfern, doch Frauen opfern weite Teile ihres Lebens. Mag der Feminismus uns Männern den Macho noch so gründlich ausgetrieben haben: Wenn es darum geht, wer sich um die pflegebedürftige Mutter kümmert, gucken die Brüder automatisch die

Schwester an. Ausgerechnet Frauen sind es aber auch, die den Mut zum klaren Blick haben: Ob die TV-Moderatorin Christine Westermann, die Journalistin Bascha Mika, die Künstlerin Maren Kroymann – sie alle setzen sich mit dem Älterwerden klüger und mutiger auseinander als die Herren.

Also Schluss jetzt mit der larmoyanten Reise durch die Geisterbahn der Altersphobien. Schauen wir lieber, was wir lernen können, zum Beispiel von den eigenen Eltern. Unsere Erzeuger haben schließlich schon mal vorgelebt, was Alter bedeutet; sie liefern uns einen präzisen Entwurf, wie es werden kann. Und was wir besser machen können.