

## Hinten Lyzeum – Vorne Museum

Dieses Mal ist es ein Spruch meiner Großmutter, mit dem ich meinen Vortrag schmücke. Bis vor kurzem war ich der festen Überzeugung, dass Oma die Urheberrechte für diesen Spruch besaß. Es fehlten nur wenige Monate bis zu ihrem 97. Geburtstag. Trotz eines harten Lebens, das sie mit vielen Leuten ihrer Generation teilte, die 2 Weltkriege, Armut, Hunger, schwere körperliche Arbeit und Leid durchmachen mussten, ist sie so alt geworden und hatte nur in den letzten 2 Jahren ihres Lebens gesundheitliche Beschwerden. Oma kochte und aß, was ihr schmeckte. Zum Fleisch gab es dicke Soßen auf Basis von "guter Butter" und Mehl, Gemüse wurde gekocht, bis jedes Vitamin seinen letzten Atemzug ausgehaucht hatte, Salate wurden mit einem Dressing aus der Tüte ertränkt, nachmittags gab es Kaffee und Kuchen, in der Hausapotheke standen Schmerzmitteln und Hustensaft, von Nahrungsergänzungsmitteln keine Spur. Unter ausreichender Bewegung verstand sie den täglichen Einkaufsweg. Beim Fernsehen genehmigte man sich ein Gläschen. Oder auch ein weiteres. Dazu Schokolade oder "was zum Knabbern". Jeder Nahrungsexperte, der etwas auf sich hält, hätte Oma und vielen anderen Menschen ihres Jahrgangs, keinen Tag länger als 70 Jahre vorausgesehen. Nach heutigem Standard übelste Ernährung, bestehend aus Fetten, Kohlehydraten, Zucker und Geschmacksverstärkern, dazu keine oder kaum Bewegung, das beste Rezept für ein kurzes, krankes Leben. Das könnten auch die bekannten Knoblauchpillen nicht erheblich verlängern. Ich habe mich immer gefragt, wie man unter diesen Lebensbedingungen so alt werden konnte. "Damals gab es keinen Stress", war die Antwort von wirklich allen Leuten, die ich fragte. Gut, Oma war nicht berufstätig. Sie hatte drei Kinder, eins war behindert, einen Mann, der zur See fuhr und kein Geld schickte. Die Familie wohnte in einer 2-Zimmer Wohnung. Mein Schwiegervater hingegen ging bis zu seinem 92. Lebensjahr jeden Tag ins Büro. Er war als Berater für einen sehr reichen Mann tätig und litt sicher nicht unter Stress. Mein Schwager in Chile aß jeden morgen einen Teller voll zerhacktem Knoblauch mit Salz und Zitronensaft, gefolgt von einer Vitamin-B- Spritze. Sein Zimmer verschlug einem gewissermaßen den Atem. Er wurde nur knapp über 80 Jahre alt. Knoblauch hilft bei Vampiren anscheinend besser.

Der ehemalige chilenische Diktator Augusto Pinochet machte einen Amtsbesuch nach Indien. Man schenkte ihm einen prachtvollen Elefanten. Er liebte Tiere über alles und war beeindruckt. Er fragte nach, wie alt Elefanten würden. Etwa 60 bis 80 Jahre erklärte man. Pinochet sah sehr betrübt aus und sagte: "Ich kann das Geschenk leider nicht annehmen. Ich gewöhne mich immer so an die Tiere und würde seinen Tod nie verkraften. Wir normalen Erdenbürger haben solche Probleme nicht. Unsere Haustiere haben eine kürzere Lebensdauer und erlauben es uns, auf mehre Hunde, Katzen, Vögel und Hamster zurückblicken zu können.

Die Liste der über 100jährigen, die einen Elefanten überlebt haben könnten, ist beeindruckend. Aber wir müssen uns mit der Generation beschäftigen, die vor, während oder kurz nach dem 2. Weltkrieg geboren wurden. Sie nämlich vermässeln unsere sorgfältig aufgestellten Statistiken, verkorksen unsere Demographie und verursachen sehr, sehr viel Stress.

70 ist das neue 57, stellte das Max Planck Institut fest. Ältere Leute fühlen sich im Durchschnitt um 13 Jahre jünger. "Die Kultur, in der wir leben, macht uns älter. Sie schreibt uns vor, wie wir auszusehen haben, in welchem Alter wir in Rente gehen. Diese Stereotypen sind manchmal unmodern", sagt ein Psychologe an der Universität von Michigan. Wir altern, das ist sicher, aber wir fühlen uns immer wesentlich jünger. Dieses Gefühl nimmt aber ab, wenn Krankheiten auftreten oder man kurz vor dem Tod steht.

Wir können nichts dagegen tun. Die Muskeln werden schwächer, die Sehkraft lässt nach, das Gehör will nicht richtig, ganz zu schweigen von den Falten und der plötzlich auftretenden Schwerkraft. Schnell hinter dem Bus herlaufen wird durch flottes Gehen und die Behauptung, man hätte es sowieso nicht eilig, ersetzt. Bis vor kurzem hatten wir noch keine Ahnung, wo es in unserem Körper überall schmerzen konnte. Das alles hört sich erbärmlich an, ist es aber nicht. Eine Umfrage hat ergeben, dass Menschen mit zunehmendem Alter glücklicher werden. Man weiß allerdings nicht, warum. Es kann mit der Umwelt zusammenhängen, sagen die Untersucher, oder damit wie wir die Welt sehen. Es kann auch biologische Hintergründe haben, wir ticken einfach anders. Laut Umfrage fühlen sich die meisten Menschen gut, bis sie 18 Jahre alt sind, danach fühlen sich immer schlechter, bis zum 50. Lebensjahr. Dann kommt eine radikale Wende und die Menschen fühlen sich Jahr für Jahr immer glücklicher. Mit 85 sind sie zufriedener mit sich als mit 18 Jahren. Glücklich, zufrieden, stressfrei, sorglos, das ist unsere Zukunft. Interessant bei dieser Studie ist auch die Tatsache, dass sich keine Unterschiede ergaben bei dem Geschlecht, allein oder mit Partner lebenden Menschen, mit oder ohne Kinder.

Die 20 bis 45jährigen Berufstätigen, die täglich massiv unter Stress stehen und dazu noch von rüstigen, kerngesunden 60 bis 90jährigen umgeben sind, müssen ihr Lebensalter radikal nach unten korrigieren. Und somit wäre der gewünschte Ausgleich wiederhergestellt. Oder sie vertrauen der Studie und sagen sich: "Im Moment sieht es noch düster aus, aber es kann nur besser werden. Wir werden älter".

Wir werden immer älter. Im Moment ist die Welt noch gleichmäßig in Menschen über und unter 28 Jahre aufgeteilt. Mitte des Jahrhunderts wird das mittlere Alter bei 40 Jahren liegen. Die Zahl der Menschen über 60 oder 65 wächst ständig. Im Jahre 2018 soll es bereits mehr Menschen mit 65 als mit 5 geben, zum ersten Mal in der Geschichte.

Dabei wissen wir alle, dass Altern schon mit 27 beginnt. Laut Kosmetikindustrie muss man mit 30 bereits die blaue Dose vergessen und zu den teuren Cremes für erste Anzeichen von Falten wechseln. Unsere geistigen Fähigkeiten erreichen ihren Höhepunkt mit 22 Jahren und fallen mit 27 ab. Wer also Anspruch auf den Nobel Preis erhofft, muss sich sputen. Wir können jedoch an unserem Wortschatz oder Gemeinwissen arbeiten. Beide verbessern sich bis zum 60. Lebensjahr.

Ob man wie Schwiegervater mit 92 unbedingt noch morgens um 6:30 Uhr aufstehen, Rühreier mit Schinken verzehren und gegen 8:00 Uhr aus dem Haus gehen muss ist fraglich. Es hat ihm Spaß gemacht. Und Schwiegermutter hätte nicht im Traum daran gedacht, ihren Mann ohne ein vernünftiges Frühstück zu entlassen.

Vor ein paar Monaten wurde mir von meinem Arzt die Diagnose "Altersdiabetes" mitgeteilt. Das stand nicht auf meinem Plan und verärgerte mich mehr als mich zu besorgen. Menschen im Rentenalter leiden häufig unter viel mehr Krankheiten als junge Leute, erklärte der Arzt und fügte hinzu, es sei in Ordnung, mit Anfang 60 in Rente zu gehen. Da die meisten Menschen nicht mehr auf ein finanziell sorgloses Rentnerleben blicken können, wird es in Zukunft, und ist es bereits, sehr wohl in Ordnung sein, zu arbeiten obwohl man weit über 50, 60 und sogar 70 ist. Oder 90, wie Schwiegervater. Die Aussage meines Arztes stimmt nicht mit einer Studie überein, die kürzlich in USA durchgeführt wurde. Danach wird im Jahr 2020 jeder 5. Arbeiter über 55 Jahre alt sein und sogar 7% der Arbeiter werden älter als 65 Jahre sein. Ältere Arbeiter sind leistungsfähiger durch ihre Erfahrung, Zuverlässigkeit und ihr Urteilsvermögen. Sie sind seltener krank (hallo Herr Doktor) als ihre jungen Kollegen und verletzen sich auch nicht so häufig.

"Die Wirtschaft muss sich stärker auf das Älterwerden unserer Bevölkerung einstellen, wenn sie nicht abgehängt werden will. Die ältere Generation ist sowohl mit ihrer Arbeitskraft als auch mit ihrer Kaufkraft ein immer wichtiger Wirtschaftsfaktor. Wir brauchen ein Leitbild des produktiven Alters: Leistungsfähigkeit, Kreativität und Innovationskraft sind selbstverständlich auch jenseits der Lebensmitte vorhanden. Es ist höchste Zeit, umzudenken" sage unsere Bundesministerin für Familie u.s.w. im Jahre 2006. Ich überlasse es meinen geneigten Zuhörern zu überlegen, ob man diesem Ziel näher gekommen ist.

Wir haben es in der Vergangenheit erlebt und erleben es immer wieder. Alte Leute sind stur und eigensinnig, verbohrt und starrköpfig. Jede Veränderung wird in Frage gestellt, jeder Vorschlag nach Modernisierung wird erstmal abgelehnt. Ältere Semester beharren auf ihren eigenen Erfahrungen. Ihre negativen Erfahrungen mit gewissen Veränderungen machen sie uns nicht immer mit Weisheit und Einsicht klar sondern mit ganzer Autorität. Hat man sie von der Notwendigkeit der gewünschten Veränderung bis ins kleinste Detail überzeugt, sind sie eventuell einverstanden.

Meine Generation, und auch die jüngere, ist der Annahme, dass wir unser Alter unendlich machen können, die Realität verändern können, wenn wir nur richtig leben. Age defying. Wir trotzen dem Alter. Wir gehören zur forever-young-generation. Wir halten Alter für eine kontrollierbare Erfahrung. Die Werbung für Vitamine, Kosmetik, stylische Rollstühle und Treppenlifte, himmlische Seniorenresidenzen, vorgetragen von Schauspielern die keinen Tag älter als 50 sind, trotz nicht nur dem Alter sondern auch der Realität. Ja, unsere Gesellschaft leidet unter Jugendwahn. Modezeitschriften kleiden ihre jungen Models bei H&M ein, die Damen über 60 sollen zu Chanel schleppen. Zu so einem mehrere Tausend Euro Teilchen sehen sogar nicht mehr liftbare Körper gut aus. Zur Frühstückslektüre habe ich mal zusammengezählt, wie viel die Dame über 60 trug, es waren über 10.000 Euro. Bemerkung zu jedem Kleidungsstück: Ist eine Anschaffung fürs Leben. Der Bericht nach der Tagesschau lässt uns einen Blick in die immer größer werdende Altersarmut werfen. Und dennoch sind wir Älteren glücklich, positiv, neugierig, häufig offen für Veränderungen und stark. Es gibt für uns so viele Dinge, die wir nicht mehr tun müssen. Wir müssen nicht mehr "so tun als ob" um etwas zu erreichen, wir können unsere Meinung sagen, dusselige Fragen zur Technik stellen, Aufstehen und ins Bett gehen wann wir wollen,

uns nach jungen Mädchen oder Männern umdrehen und ihnen sagen, dass sie wunderschön aussehen und jeden Tag etwas Neues lernen, einfach nur so, zum Spaß.

Ja, ich finde ich bin so alt wie ich mich fühle. Und ich bin so alt wie es der Spiegel wiedergibt. Zwischen 55 und 100. Natürlich kann auch ich mein Alter verändern, mich jünger machen, sei es durch Botox, Hyaluron, Facelifts oder ein schickes Äußeres. Man sollte es jedoch nicht übertreiben und spätestens wenn man im Restaurant eine Dose Kitekat mit Huhn in Soße serviert bekommt aufhören. Ich möchte auch zurück in die Berufswelt. Meine Freundin Isabel arbeitet mit 69 Jahren immer noch als Assistentin. Sie ist die Älteste. Sie klagt über teilweise schlechte Laune und fehlende Geduld. Darum will sie gerne aufhören zu arbeiten, kann es sich aber finanziell nicht leisten. Nicht aufhören möchte ich mit der Aufnahme von neuem. Neue Eindrücke, Tätigkeiten, neues Wissen, neue Freunde. Letzteres kann ich auch mit einer obermiesigen Rente. Und man muss ständig an sich arbeiten. So fleißig und unermüdlich wie ein Freimaurer.

Wenn ein alter Mensch durch Krankheiten erheblich eingeschränkt ist oder eine Rente bezieht, die nicht für Wohnung und Nahrung reicht, nur dann können wir, ja was eigentlich? Hoffen, dass wir in ein angemessenes Heim kommen oder Kinder haben, die uns wohl gesonnen sind.

Ovid schrieb in einer seiner Metamorphosen: Ich wies auf ein Häuflein Staub, vom Boden gerafft, und stellte das eitle Verlangen, wie viel Körner der Staub, so viele der Jahre zu haben; doch ich vergaß, auch gleich um jugendlich Alter zu bitten.