



Leseprobe aus Honoré, Faltenstolz, ISBN 978-3-407-86490-1

© 2020 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86490-1>

EINFÜHRUNG

GEBURTSTAGSBLUES

Hope I die before I grow old.¹

Pete Townshend, »My Generation«

Seit Jahrzehnten jage ich, mit einem Schläger ausgerüstet, einem kleinen Ball hinterher. Hockey ist nicht nur mein Lieblingssport, sondern verlangt darüber hinaus auch körperliche Höchstleistung bis zur Schmerzgrenze, bietet mir die Gelegenheit, Zeit mit Freunden zu verbringen, und verbindet mich mit meinen kanadischen Wurzeln. Solange ich Hockey spiele, kann ich meine Augen vor der Tatsache verschließen, dass ich nicht mehr der Jüngste bin. Solange ich Hockey spiele, kann ich aufhören, über mein Alter und die Auswirkungen nachzudenken. Wozu soll ich mir auch den Kopf zerbrechen, wenn ich mich immer noch wie ein junger Hüpfher fühle, sobald ich den Ball erwische?

Das hat alles bestens funktioniert, bis zu dem Tag des Hockeyturniers in Gateshead, einer Arbeiterstadt im Nordosten von England.

Gegen Ende des Viertelfinales stand es immer noch unentschieden, obwohl wir gegen einen Gegner angetreten waren, den wir im Vorjahr vernichtend geschlagen hatten. Die Uhr tickte unerbittlich. Ich spürte, wie groß die Anspannung und Frustration in unserer Mannschaft waren. Und dann, in der allerletz-

ten Spielminute, als ein nervenzerfetzendes Penaltyschießen drohte – dabei haben fünf Spieler jeder Mannschaft jeweils acht Sekunden Zeit, um ein Tor zu erzielen, ähnlich wie beim Elfmeterschießen im Fußball –, lieferte ich eine absolute Glanznummer im Hockey ab.

Beim Anstoß wirft der Schiedsrichter den Puck auf den Bullypunkt, neben dem jeweils ein Stürmer der beiden Mannschaften Aufstellung genommen hat. Dieser Einwurf, Face-off oder Bully genannt, ist eine Nagelprobe, bei der Kraft, Gleichgewicht, Reflexe, Hand-Auge-Koordination und rasches Denken eine entscheidende Rolle spielen. Es gilt, mit dem Schläger den Puck für die eigene Mannschaft zu erobern. Dass jemand beim Einwurf mit einem Schlag den Puck erwischt und direkt ins Tor trifft, kommt äußerst selten vor. Doch in diesem Viertelfinale gelang mir genau das: Bevor sich jemand auch nur in Bewegung setzen konnte, landete der Puck aus fünf Meter Entfernung in der unteren Ecke des Netzes. Mein Bully-Rivale fluchte unterdrückt. Der ausmanövrierte Torwart drosch in ohnmächtiger Wut mit seinem Schläger auf den Boden ein. Mein Team hatte den Einzug ins Halbfinale geschafft – und ich schwebte auf Wolke sieben.

Nach dem Schlusspfiff, den üblichen Umarmungen und dem Abklatschen begab ich mich in die Umkleidekabine, während ich in Gedanken den rettenden Schuss noch einmal Revue passieren ließ. Einer der Veranstalter des Turniers saß mit seinem Laptop auf der anderen Seite eines Berges aus dampfender, übel riechender Hockeyausrüstung, warf einen Blick auf die Spielerprofile und verglich deren Alter. Der jüngste Spieler war sechzehn. Und der älteste? »Mann, das bist ja du!«, rief er, ein wenig zu belustigt für meinen Geschmack. »Du bist der älteste Spieler im ganzen Turnier!«

Ich war damals achtundvierzig, hatte die ersten grauen Haare und die entsprechenden Krähenfüße. Alles kein Problem. Aber diese Nachricht nahm mir den Wind aus den Segeln. Meine Glanznummer, das Tor, dem wir den Sieg unserer Mannschaft im Viertelfinale verdankten, wurde auf Anhieb von der vernichtenden, rein rechnerisch unanfechtbaren Tatsache in den Schatten gestellt, dass von den 240 Turnierteilnehmern unterm Strich alle jünger waren als ich. Im Handumdrehen war aus dem Tor-schützen ein Tattergreis geworden.

Als ich beim Verlassen der Umkleidekabine die anderen Spieler von Kopf bis Fuß zu mustern begann, drängten sich mir Fragen über Fragen auf: Bin ich hier fehl am Platz? Lachen die Leute über mich? Bin ich die Hockeyentsprechung zu einem fünfzig-jährigen Trophäenjäger, der sich mit seiner zwanzigjährigen Freundin brüstet? Sollte ich mir besser eine weniger aufreibende Freizeitbeschäftigung suchen? Bingo vielleicht?



Am Ende des Tages droht er jedem von uns: dieser ernüchternde, niederschmetternde Augenblick, in dem man sich urplötzlich *alt* vorkommt. Das Geburtsdatum, früher lediglich eine Abfolge von Zahlen im Reisepass, verwandelt sich mit einem Mal in blanken Hohn, in ein *Memento mori*, einen stillschweigenden Beweis, dass man den eigenen Zenit überschritten hat und sich auf einer Einbahnstraße befindet, die zum elastischen Rock- oder Hosensbund und zum Schaukelstuhl führt. Das Leben, so wie wir es kennen und uns vorstellen, ist ein für alle Mal vorbei. Wir beginnen, darüber nachzugrübeln, was als altersgemäß gilt. Bin ich zu alt für dieses Outfit? Für diese Frisur, für diesen Job, für diesen Lebensabschnittspartner, für diese Band mit ihrer fetzigen Mu-

sik, für diese Sportart? Der Auslöser kann ein runder Geburtstag sein, eine Krankheit, eine Verletzung, eine schnöde Abfuhr bei einem Flirtversuch, die Tatsache, dass man bei der Beförderung übergangen wurde. Oder der Tod eines nahestehenden Menschen. Für mich war es die Erkenntnis, der älteste Spieler bei einem Hockeyturnier zu sein.

Bei genauerem Hinsehen entdeckt man jedoch den sprichwörtlichen Silberstreifen am Horizont: Viele von uns leben heute lange genug, um auch noch als »Methusalem« Tore zu schießen. Das haben wir dem sogenannten Altersboom zu verdanken, der im 20. Jahrhundert über uns hereinbrach. Die Verbesserung der Ernährung, Gesundheit, Technologie, der sanitären Verhältnisse und medizinischen Versorgung trug ebenso wie der Kampf gegen den Nikotinkonsum und die steigenden Einkommen dazu bei, die menschliche Lebenszeit zu verlängern. Die weltweite Lebenserwartung zum Zeitpunkt der Geburt hat sich laut WHO seit Ende des 19. Jahrhunderts verdoppelt, von einunddreißig Jahren auf aktuell zweiundsiebzig Jahre, wobei in den reichen Ländern heute ein durchschnittlicher Spitzenwert von achtzig Jahren erreicht wird. 1963 begann man in Japan, jedem Bürger zum hundertsten Geburtstag eine silberne Sake-Schale als Geschenk zu überreichen. Der Brauch wurde 2015 aus Kostengründen eingestellt, da die Zahl der Hundertjährigen in Japan inzwischen überhandgenommen hat.

Das heißt nicht, dass früher niemand alt wurde. Doch im Verlauf der Geschichte war die durchschnittliche Lebenserwartung größtenteils gering, vor allem aufgrund der hohen Kindersterblichkeitsrate. Wer es schaffte, in der Zeit vor der industriellen Revolution das Erwachsenenalter zu erreichen, konnte durchaus ein langes Leben vor sich haben. Aus Chroniken geht hervor, dass im Römischen Reich acht Prozent der Bewohner älter

als sechzig waren, und im 17. und 18. Jahrhundert gehörten in England, Frankreich und Spanien mehr als zehn Prozent der Bevölkerung dieser Altersgruppe an. Isaac Newton, 1624 geboren, konnte auf das damals biblische Alter von vierundachtzig Jahren verweisen. Von Zeit zu Zeit sorgten diese statistischen Ausreißer sogar für Schlagzeilen. England geriet in den Bann eines Landarbeiters namens Thomas Parr, der angeblich 152 Jahre alt war, als er 1635 das Zeitliche segnete. Ungeachtet der Behauptung, er müsse sein Geburtsdatum mit dem seines Großvaters verwechselt haben, verschlang die Öffentlichkeit die Geschichten, die über ihn kursierten, über seine karge Kost (»Käse- und Milchprodukte, die ranzig wurden, grobes, hartes Brot, wenig trinken, im Allgemeinen Sauermolke in kleinen Schlucken«) und sein schillerndes Liebesleben, zu dem auch eine kirchlich auferlegte Buße wegen Ehebruchs und die Zeugung eines außerehelichen Kindes im Alter von hundert Jahren gehörten. Die Berühmtheit, die der alte Schwerenöter erlangte, nahm solche Ausmaße an, dass »der alte Parr« von Anthonis van Dyck und Peter Paul Rubens gemalt und in der Westminster Abbey beige-
setzt wurde.

Obwohl bisher niemand so lange gelebt hat, wie Parr von sich behauptete, ist die Langlebigkeitsrevolution nach gleich welchem Maßstab ein gewaltiger Fortschritt, ein hoch aufragendes Monument, das dem menschlichen Einfallsreichtum huldigt und einen Grund zum Feiern darstellt – doch oft fühlt es sich nicht so an. Warum? Vor allem deshalb, weil unsere innere Einstellung zum Alterungsprozess nicht mit der demografischen Fülle Schritt gehalten hat, die sich vor uns ausbreitet. Statt die Champagnerkorken knallen zu lassen, um auf die zusätzlichen Lebensjahre anzustoßen, graut uns vor dem Gedanken an das Ungemach, das uns im Alter droht. Statt unsere Hockeyhelden-

taten zu genießen, geraten wir beim Blick auf den zurückweichenden Haaransatz in Panik.

Erschwerend kommt hinzu, dass der Altersboom im öffentlichen Diskurs meistens als Spaßbremse dargestellt wird, Seite an Seite mit dem Klimawandel und der ökonomischen Ungleichheit. Laut dem Weltwirtschaftsforum gibt es weltweit bereits 450 000 Hundertjährige, und die Zahl der über Fünfundsechzigjährigen ist inzwischen größer als die der Kinder unter fünf Jahren; die Berichte werden ausnahmslos mit plakativen Begriffen wie »Silber-Tsunami« und »tickende Zeitbombe« aufgepeppt. Die Weltuntergangspropheten warnen, dass der Altersboom eine wirtschaftliche Arterienverkalkung, Arbeitskräftemangel, eine fiskalische Kernschmelze, Aktienmärkte im Sturzflug, den Zusammenbruch der Sozialeinrichtungen, Krieg zwischen den Generationen und das Ende der Innovation nach sich ziehen könnte. Wenn wir die Gesetze zur Sterbehilfe nicht schleunigst lockern, geben sie zu bedenken, werden wir von einer Flut inkontinenter Grauköpfe überschwemmt, die nicht aufhören, von der guten alten Zeit zu schwärmen.

Unser eigener, persönlicher Alterungsprozess flößt uns ähnliche Befürchtungen ein. Wann sind Sie das letzte Mal einem Menschen begegnet, der sich darauf freute, vierzig oder fünfzig zu werden, geschweige denn sechzig oder siebzig? Es stimmt schon, dass es zu gegebener Zeit erfreulich sein kann, älter als achtzig oder neunzig zu werden, doch erst mal ruft der Gedanke ans Alter Sorge, Angst, Ablehnung, ja sogar Widerwillen hervor. Wir verharren in der Vorstellung, dass Altern ein Fluch ist, dass wir ab einem bestimmten Zeitpunkt mit jedem Geburtstag unattraktiver, unproduktiver und unglücklicher werden – kurzum, weniger wir selbst sind.

Die Botschaft ist überall die gleiche: Jünger ist besser. Auf

Verkehrszeichen sind bisweilen Senioren abgebildet, tief über ihren Gehstock gebeugt, und die Kosmetikindustrie vermarktet ihre »Anti-Aging-Produkte«, als wäre Altwerden eine Krankheit, die es zu bekämpfen gilt. Ab dreißig findet man kaum noch Geburtstagskarten, bei denen die guten Wünsche nicht mit mitleidigen oder spöttischen Sprüchen gepaart sind. Auf einer sogenannten Glückwunschkarte ist eine Frau zu sehen, die sich wie in einem zweitklassigen Horrorfilm mit weit aufgerissenen Augen unter einem Spruchband zusammenkauert, auf dem geschrieben steht: »Oh Gott, du wirst schon dreißig!«

Die Vorstellung, dass Älterwerden nervt, zeigt sich in vielen Redewendungen des Alltags. Etwas zu vergessen wird mit einem »altersbedingten Nachlassen der Gedächtnisleistung« in Verbindung gebracht und »sich so alt zu fühlen, wie man ist« bedeutet, sich verletzlich, schwach und minderwertig vorzukommen. Wir untergraben Komplimente, die wir machen, indem wir die Einschränkung »für dein Alter« anhängen, und bezeichnen Sechzigjährige als die neuen Vierzigjährigen und Fünfzigjährige als die neuen Dreißigjährigen, als wäre der fünfzigste oder sechzigste Geburtstag eine Sache, die man tunlichst vermeiden statt anstreben sollte. Auffallend ist auch, wie häufig wir in das »Noch-Syndrom« verfallen, wenn wir von älteren Menschen reden: Wir sagen, er arbeitet *noch*, die beiden haben *noch* Sex, sie ist immer *noch* blitzgescheit – als käme es einem kleinen Wunder gleich, wenn sich jemand ab einem bestimmten Alter noch mit der Welt auseinandersetzt. Das Wort »alt« ist so toxisch, dass die berühmte britische Schauspielerin Judi Dench dessen Gebrauch in ihren vier Wänden untersagt hat.² Auf ihrer Verbotsliste stehen außerdem Begriffe wie »Nostalgie« und »Ruhestand«. »Die haben in meinem Umfeld nichts zu suchen«, erklärte sie kurz nach ihrem achtzigsten Geburtstag.

Selbst Pro-Aging-Initiativen fällt es schwer, die richtigen Formulierungen für ihr Anliegen zu finden. Jonathan Collie, Mitbegründer der Age-of-No-Retirement-Bewegung mit Sitz in London, steht jedes Mal vor derselben Hürde, wenn er an einer Pressemitteilung bastelt oder ein Interview gibt. »Das Problem ist, dass die beiden Begriffe ›Alter‹ und ›alt‹ unvermeidlich sind, aber sobald man sie benutzt, hören alle weg«, erklärt er. Laura Carstensen, Gründungsdirektorin des Stanford Center on Longevity, sieht sich in den USA mit dem gleichen Problem konfrontiert. »Im Verlauf der letzten vierzig Jahre habe ich die Leute zu überzeugen versucht, das Wort ›alt‹ mit Stolz zu benutzen, aber bisher ist mir das bei niemandem gelungen«, gesteht sie. »Fakt ist, dass ich es inzwischen sogar vermeide, aus Angst, jemand könnte es als Beleidigung auffassen.«

Die Angst vor dem Älterwerden ist keineswegs neu. Schon in der Antike verspotteten die griechischen und römischen Dichter ihre älteren Zeitgenossen gnadenlos. Aristophanes stellte sie als schwächliche, armselige und von peinlichen erotischen Bedürfnissen geplagte Lustgreise dar, und Plautus prägte das Sprachbild des »geilen alten Bocks«. Gehörnte Ehemänner älteren Semesters bevölkern zuhauf die Werke mittelalterlicher Autoren von Boccaccio bis Chaucer. Vor mehr als zwei Jahrhunderten spürte der englische Gelehrte Samuel Johnson, der das erste bedeutende Lexikon der englischen Sprache schuf, ein allzu vertrautes Vorurteil gegen den Alterungsprozess des Gehirns auf.³ »Bei den meisten Menschen macht sich die niederträchtige Neigung bemerkbar, davon auszugehen, dass der Verstand eines alten Mannes dem Verfall preisgegeben ist«, schrieb er 1783. »Wenn sich ein Mann in jungen oder mittleren Jahren beim Verlassen einer Gesellschaft nicht mehr zu erinnern vermag, wo er seinen Hut abgelegt hat, ist das kaum der Rede wert; entdeckt

man die gleiche Unaufmerksamkeit jedoch bei einem alten Mann, heißt es mit einem Achselzucken: »Seine geistigen Kräfte lassen nach.«

Hat sich seither etwas geändert? Ja, aber nicht zum Besseren. Unsere Aversion gegen das Älterwerden – oder auch nur älter auszusehen – ist größer als jemals zuvor. Wir geben heute jedes Jahr Unsummen für Anti-Aging-Produkte und Anti-Aging-Maßnahmen aus.⁴ Schon ab zwanzig greifen einige Bewerber vor einem Vorstellungsgespräch zu Botox und Haarimplantaten, und selbst Teenager befolgen bereits die Tipps der Kosmetikindustrie, um ihr äußeres Erscheinungsbild »aufzufrischen«.

Manchmal fühlt es sich so an, als wäre die Jagdsaison auf jeden eröffnet, der ein bestimmtes »Verfallsdatum« überschritten hat. Als Forscher der Yale School of Public Health auf Facebook nach Chaträumen Ausschau hielten, in denen über ältere Menschen diskutiert wurde, fanden sie vierundachtzig Gruppen mit insgesamt 25 489 Followern, die das Forum nutzten.⁵ In allen Gruppen – mit nur einer einzigen Ausnahme – wurde mit altbekannten Stereotypen argumentiert. Auf den Startseiten mit Informationen über die Gruppe befürwortete ein Drittel, ältere Menschen vom Autofahren, Einkaufen und von anderen öffentlichen Aktivitäten auszuschließen. Ein Nutzer wartete sogar mit einer finalen Lösung für Senioren auf: »Jeder über neunundsechzig gehört unverzüglich vor ein Erschießungskommando.«

Auch wenn sich nur wenige so weit aus dem Fenster lehnen und Exekution oder Euthanasie unterstützen würden, ist das Seniorenbashing nun die letzte Form der Diskriminierung, die man kaum beim Namen zu nennen wagt. Nach dem Brexit-Referendum 2016, als die älteren Mitbürger mit überwältigender Mehrheit für den Austritt Großbritanniens aus der Europäi-

schen Union stimmten, schlugen einige Kommentatoren vor, der Generation 65plus das Stimmrecht zu entziehen. Mit ähnlichem Tenor erklärte Mark Zuckerberg, der Gründer von Facebook, einmal im Rahmen eines Vortrags an der Stanford-Universität: »Junge Leute sind einfach scharfsinniger.« Und die US-amerikanische Sängerin Melissa Etheridge beklagte, dass sie nach ihrer Krebserkrankung zwar viel Beifall für ihren Mut erhalten hatte, sich bei den Grammy Awards auf dem roten Teppich mit kahlem Kopf zu präsentieren, doch im Anschluss sei der soziale Druck, die nachwachsenden Haare zu färben, groß gewesen: »Ich kann vor den Augen der Welt eine Glatze haben, aber keine grauen Haare.«

Selbst Wissenschaftler, die den Alterungsprozess erforschen, bekommen diesen Druck zu spüren. Ein Beispiel ist Debora Price, Professorin für Sozialgerontologie an der Universität Manchester. Bei unserem Treffen in einem Café am Ufer der Themse in London spricht sie ungehemmt und überzeugend über jeden Aspekt des Älterwerdens, bis ein Thema sie aus dem Konzept bringt: Haare. Price ist Anfang fünfzig und brünett – dank regelmäßiger Friseurbesuche. »Ich möchte mit Nachdruck darauf hinweisen, dass mich dieser Anti-Aging-Rummel nie interessiert hat, aber dennoch färbe ich inzwischen meine Haare, und das fraglos aus einem einzigen Grund, nämlich um jünger auszusehen«, gesteht sie ein wenig zögerlich. »Das ist Teil unserer Anti-Aging-Kultur, die allgegenwärtig ist – auch unter Gerontologen.«

Ich bin Teil derselben Kultur. Mit zwanzig pflegte ich jeden, der älter als fünfunddreißig war, mit einer Mischung aus Geringschätzung und Grauen zu betrachten. Ich erinnere mich an mein trockenes Lächeln, als der englische Schriftsteller Martin Amis in seinem Buch *London Fields* erklärte, dass die Zeit »seit Men-

schengedenken dafür sorgt, dass jeder irgendwann beschissen aussieht und sich auch so fühlt«. Ich verinnerlichte genussvoll und mit Schadenfreude die Beschreibung von John Updikes Romanfigur Rabbit, der in seiner Lebensmitte in den Sumpf der Verzweiflung gleitet mit seiner »ausladenden Leibesmitte, der vorsorglich gebückten Haltung ... Zeichen der Schwäche, einer Schwäche, die an Namenlosigkeit grenzt«. Ich stimmte in den Song *My Generation* der britischen Rockband The Who ein und empfand ein grausames Vergnügen, wenn ich die Zeile »Hope I die before I get old« schmetterte. Seit ich die Fünfzig überschritten habe, bin ich vollkommen aufs Leugnen gepolt und greife zu jedem Trick, um meinen eigenen Alterungsprozess vor aller Welt – und vor mir selber – zu verbergen. Geburtsjahr bei Facebook verbergen? Klar! Lieber mit einer verschwommenen Sicht leben als eine Brille tragen? Klar doch! Haare kurz tragen, um die grauen Strähnen zu kaschieren? Selbstverständlich! Wie lange wird es noch dauern, bis ich mir notgedrungen eingestehen muss: *Der Hals lügt nie*, wie Nora Ephron in ihrem gleichnamigen Buch darlegt? Manchmal nimmt meine Altersphobie absurde Züge an. Neulich war ich in einem Baumarkt und es gelang mir nicht, das Kleingedruckte auf der Glühbirnenverpackung zu entziffern. Nach etlichen Versuchen, mit zusammengekniffenen Augen doch noch etwas lesen zu können, wollte ich mir Hilfe holen. In meiner unmittelbaren Umgebung entdeckte ich mehrere Zwanzigjährige, die mir den Text im Bruchteil einer Sekunde vorgelesen hätten, aber ich konnte mich nicht überwinden, sie anzusprechen: Es war mir einfach zu peinlich. Stattdessen marschierte ich so lange im Laden herum, bis ich eine ältere Dame mit Brille auf der Nase erspähte.

Solche Ausweichmanöver wirken harmlos, wenngleich eine Spur mitleiderregend. Vielleicht kommen sie Ihnen bekannt vor?

Fakt ist jedoch, dass sie alles andere als harmlos sind. Scheinbar belanglose Entscheidungen wie jene im Baumarkt oder jene der Gerontologin Debora Price, bei jedem Friseurtermin die Haare färben zu lassen, summieren sich unter dem Strich zu einem großen Problem. Sie stellen einen unmerklichen Akt des Verrats und Nichtwahrhabenwollens dar, Mikroaggressionen, die nirgendwo verzeichnet sind, eine stillschweigende Kapitulation angesichts des kulturellen Diktats, dass Altern ein beschämendes Spiel ist, in dem es nur Verlust und Verfall gibt.

Natürlich hat das Älterwerden seine Schattenseiten. Zu spüren, wie die Zeit vergeht und sich der Tod in seinem geflügelten Streitwagen nähert, kann ein existenzieller Horrortrip erster Güte sein. Ungeachtet dessen, wie viel Grünkohl oder Superfood Sie essen oder wie regelmäßig Sie Ihre Pilates-Übungen machen, Sie können nicht verhindern, dass der Körper im Lauf der Jahre seine Sprungkraft verliert und das Gehirn seine Flexibilität einbüßt. Vermutlich wird es Ihnen auch nicht erspart bleiben, mitanzusehen, wie Menschen, die Ihnen nahestehen, krank werden und sterben. Doch der größte Nachteil ist möglicherweise unsere vergiftete Sichtweise auf den Alterungsprozess selbst. Diese Einstellung verdammt uns nicht nur dazu, über weite Strecken des Lebens mit unserem Alter zu hadern, sondern verengt auch den Horizont. Stellen Sie sich die zahlreichen Wege vor, die Sie nicht gegangen sind, das Potenzial, das Sie nicht ausgeschöpft haben, die vielen Leben, die Sie verpasst haben, und das alles wegen einer kleinmütigen Stimme in Ihrem Kopf, die Ihnen einflüstert: »Dafür bist du zu alt!« Der düstere Blick in die Zukunft kann sogar zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung werden. Studien belegen, dass ältere Menschen, die mit negativen Vorstellungen vom Altern konfrontiert werden, bei Tests, in denen es um Gedächtnisleistung, Hörvermögen und Gleichgewichtssinn

geht, schlechter abschneiden und darüber hinaus eine langsamere Gangart annehmen.⁶

Ich frage mich, ob es mir nach dem Hockeyturnier ähnlich erging. Nachdem mein Status als Methusalem der Mannschaft manifestiert war, ließen meine Leistungen nach. Fing ich plötzlich an, so verhalten auf dem Spielfeld zu agieren, wie ich es mir bei einem altgedienten Teammitglied vorstellte? Übernahm ich mich bei dem Versuch, mithalten zu wollen? Das werde ich wohl nie erfahren. Doch nach der Niederlage meines Teams im Halbfinale verließ ich das Turnier mit etwas Wertvollerem als einer Trophäe: Ich nahm einen guten Vorsatz mit, der zu einer Mission wurde: Ich wollte lernen, sowohl besser zu altern als auch eine bessere Einstellung zum Altern zu gewinnen.

Das ist kein Kampf gegen Windmühlen, auch wenn es so scheinen mag. Warum? Weil man bei einem Blick hinter die Fassade der Stereotype erkennt, dass der Weg nach dem dreißigsten Lebensjahr kein jammervoller Abstieg in die Hinfälligkeit ist. Ganz und gar nicht! Denken Sie einmal an Ihr eigenes soziales Umfeld. Gerät jeder, den Sie kennen, automatisch in ein finales Trudeln, wenn er sich nicht mehr für einen Abenteuerurlaub für Achtzehn- bis Fünfunddreißigjährige mit Contiki Tours qualifiziert? Mitnichten! Wenn es Ihnen so ergeht wie mir, kennen Sie jede Menge Leute, die auch mit vierzig, fünfzig, sechzig und darüber hinaus gut drauf sind. Meine Eltern, siebenundsiebzig und dreiundachtzig Jahre alt, genießen ihr Leben in vollen Zügen – sie reisen, kochen, treiben Sport, gehen aus, besuchen Kurse und arbeiten nur dann, wenn sie Lust dazu haben.

Der Gedanke, dass ältere Menschen eine Last sind und keinen Beitrag mehr zum Allgemeinwohl leisten können, ist eindeutig absurd. In der Geschichte wimmelt es von bekannten Persönlichkeiten, die erst spät im Leben zu Ruhm und Ehren gelangt sind.

Drei Jahrhunderte nachdem Michelangelo im Alter von vierundsiebzig Jahren die Arbeit an seinen Fresken in der Cappella Paolina im Vatikan beendet hatte, feierte der neunundsiebzigjährige Giuseppe Verdi die Premiere von Falstaff, seiner besten komischen Oper. Der Architekt Frank Lloyd Wright war bereits einundneunzig, als er den Entwurf vorlegte, nach dem das Guggenheim Museum in New York errichtet wurde. Die US-amerikanische Malerin Georgia O'Keefe lieferte noch mit neunzig bemerkenswerte Kunstwerke ab, und der Lyriker Stanley Kunitz wurde im Alter von fünfundneunzig Jahren in den USA als Poet Laureate ausgezeichnet. Philosophen wie Immanuel Kant, Gorgias und Cato erreichten die Höhe ihres Schaffens erst im Alter. Na, Herr Zuckerberg, wer ist da scharfsinniger?

Das öffentliche Leben wird heute von so vielen Menschen jenseits der fünfzig und ihren außergewöhnlichen Leistungen geprägt. Multitalent Clint Eastwood erhielt seinen ersten Oscar als Bester Regisseur mit zweiundsechzig und räumte den zweiten Regie-Oscar mit vierundsiebzig ab. Die irische Politikerin Mary Robinson kämpft mit siebzig für Klimagerechtigkeit. Jane Goodall bereist mit achtzig die ganze Welt, um in ausverkauften Hallen Vorträge über ihre Arbeit mit Schimpansen in Tansania zu halten. Warren Buffett, einer der erfolgreichsten Großinvestoren der Welt, marschiert stramm auf die neunzig zu. Und mit neunzig produziert der britische Tierfilmer und Naturforscher Sir David Attenborough preisgekrönte Naturdokumentationen, während Queen Elizabeth II., die auch nicht mehr die Jüngste ist, jedes Jahr an mehr als vierhundert offiziellen Veranstaltungen teilnimmt.

Die Grenzen dessen, was wir alle lange nach der ersten Blüte der Jugend erreichen können, verschieben sich. Heutzutage laufen Amateure der Altersgruppe vierzig bis neunundvierzig beim

London-Marathon mit und hängen ihre zwanzigjährigen Mitstreiter ab.⁷ Nach einer Fruchtbarkeitsbehandlung brachte eine Inderin 2016 im Alter von zweiundsiebzig Jahren einen gesunden Knaben zur Welt. Ein Jahr später wurde ein Kriegsveteran, der die Landung in der Normandie miterlebt hatte, der älteste Fallschirmspringer, der aus einer Höhe von 15 000 Fuß (4 572 m) aus dem Flugzeug sprang – mit hundertundein Jahren. Gleichzeitig steigt der Intelligenzquotient in sämtlichen Altersgruppen, auch jener der über Neunzigjährigen. »Die gute Neuigkeit ist, dass es nie bessere Zeiten für ältere Menschen gab«, erklärt Esme Fuller-Thomson, Leiterin des Institute for Life Course and Aging an der Universität von Toronto. Auch die Entwicklung der Sprache spiegelt diese optimistische Stimmungslage wider. Im 14. Jahrhundert begann für Dante Alighieri das Greisenalter schon mit sechsendvierzig Jahren, dagegen schlug 2017 die Geriatriische und Gerontologische Gesellschaft in Japan vor, das Alter, ab dem die Bezeichnung »rojin« (alt) als angemessen gilt, von fünfundsechzig auf fünfundsiebzig Jahre hinaufzusetzen.

Das Altern als Privileg zu begrüßen, statt als Strafe zu betrachten, nimmt mittlerweile die Ausmaße einer regelrechten sozialen Bewegung an. Überall finden sich Gleichgesinnte in Gruppen wie Age Demands Action zusammen, einer Initiative, die sechzig Länder umspannt und sich auf die Fahnen geschrieben hat, die Menschen zur bestmöglichen Nutzung ihrer längeren Lebenszeit anzuspornen. Auch Regierungen schließen sich dem Kampf gegen die Altersdiskriminierung an. Um die Barrieren und Vorurteile zwischen Jung und Alt zu überwinden, ermutigt das französische Bildungsministerium die Lehrer, während des Schuljahrs generationenübergreifende Projekte auf den Weg zu bringen. Um das lebenslange Lernen zu fördern, erhält jeder Einwohner über fünfundzwanzig von der Stadt Singapur

einen Zuschuss für berufliche Weiterbildungsmaßnahmen oder den Besuch von Kursen an der Universität. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat sich verpflichtet, ihren Beitrag zu leisten, damit die Zeitspanne von 2020 bis 2030 zum ersten Jahrzehnt des Gesunden Alterns deklariert werden kann.

Auch einzelne Personen schließen sich dem Kreuzzug an. Die US-amerikanische Schauspielerin Jane Fonda, die das achtzigste Lebensjahr überschritten hat, setzt sich dafür ein, das Beste aus dem »dritten Akt« ihres Lebens zu machen. Seit Erscheinen ihres Buches *This Chair Rocks: A Manifesto Against Ageism* im Jahre 2016 hält auch die energiegeladene US-amerikanische Autorin und Aktivistin Ashton Applewhite überall flammende Reden gegen die Altersfeindlichkeit, gleich ob bei den innovativen TED-Konferenzen oder vor den Vereinten Nationen. Ich wurde auf sie aufmerksam, als ich an meiner Buchidee zu zweifeln begann: Ist ein Buch über den Alterungsprozess nicht trostlos, langweilig und vor allem unsexy? Wird es überhaupt genug Positives über das Älterwerden zu berichten geben? Ist der Kampf gegen den Jugendkult überhaupt der Mühe wert? Da ich dringend einen Motivationsschub benötigte, kontaktierte ich Applewhite und stattete ihr einen Besuch in ihrem Apartment im New Yorker Stadtteil Brooklyn ab.

An einem klirrend kalten Wintermorgen treffe ich sie im Freien auf der Straße, während sie gerade Fotos von Graffiti macht. Morgen steht bei ihr die Teilnahme an einem Protestmarsch für Frauenrechte auf dem Programm. Mit ihren kurz geschnittenen gelockten Haaren, ihrer Sprechweise im Maschinengewehrtempo und ihrem Humor, der »keine Gefangenen macht«, erinnert sie mich an meinen ersten Chef. Sie ist mir auf Anhieb sympathisch. In ihrer Wohnung, vollgestopft mit Büchern und Ordnern, nehmen wir mit grünen Smoothies (typisch

für das hippe Brooklyn) am Küchentisch Platz. Sie nimmt meine Zweifel aufs Korn, räumt einen nach dem anderen aus. »Je mehr man über den Alterungsprozess nachdenkt, desto faszinierender wird er«, sagt sie. »Alt werden ist ähnlich wie sich verlieben oder Kinder zur Welt bringen: eine schwierige, vielschichtige und wunderbare Sache. Es geht um die Frage, wie wir unseren Weg durchs Leben gehen, wie wir mit der Gesellschaft und miteinander umgehen, und was könnte es Interessanteres geben?«

In Ordnung, das akzeptiere ich. Aber wie überwindet man die Aversion gegen den Alterungsprozess, die seit Urzeiten zu bestehen scheint? Wie würde es sich anfühlen, wenn es uns gelänge, und wäre das überhaupt möglich? Applewhite nickt. »Fakt ist, sobald man das beklemmende, kulturell verankerte Schreckensbild über Bord geworfen hat, das mit dem Alter verbunden ist, sieht das Älterwerden gleich viel besser aus. Leicht ist es trotzdem nicht.«

Nicht leicht ist nicht dasselbe wie unmöglich. Ein wichtiger Grund für eine optimistische Einstellung ist die Tatsache, dass weltweit immer mehr Menschen den »Altersknigge« mit Verachtung strafen, um ihren Lebensweg nach eigenem Gutdünken zu gestalten. Sie segeln mit vierzig rund um den Globus; kehren mit fünfzig auf die Schulbank zurück; gründen mit sechzig eine Firma oder Familie; nehmen mit siebzig an einem Marathon teil; lassen sich mit achtzig auf politische Kampagnen ein, oft als Initiatoren; verlieben sich mit neunzig; schaffen mit hundert echte Kunstwerke. Damit bauen sie positive Erwartungen auf, was wir mit unseren zusätzlichen Lebensjahren anfangen könnten, und bauen gleichzeitig die abgedroschenen Klischeevorstellungen ab, eine alternde Bevölkerung sei eine Last.

Sie sind außerdem ein lebender Beweis dafür, dass das Alter seine Macht, uns zu definieren und einzuengen, verliert. Heute

fällt das Geburtsdatum viel weniger ins Gewicht als die individuelle Denk- und Sprechweise, das äußere Erscheinungsbild, unsere Freizeitaktivitäten, unser Kleidungsstil und unsere Reisen. Was uns in Zukunft definieren wird, weit mehr als das Alter, sind die Entscheidungen, die wir treffen: die Bücher, die wir lesen, die Fernsehsendungen, die wir anschauen, die Musik, die wir hören, die Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, die Menschen, die wir lieben, die Politiker, die wir unterstützen, und die Arbeit, die wir verrichten. Diese Verlagerung stimmt mit dem breit gefächerten kulturellen Trend zu mehr Vielfalt und persönlicher Freiheit überein. Heute bringen wir sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität in einer Art und Weise zum Ausdruck, die vor nicht allzu langer Zeit noch undenkbar gewesen wäre. Das Alter kann das nächste Grenzgebiet sein, das es zu erobern gilt. Das Future of Humanity Institute, ein interdisziplinäres Forschungszentrum der Universität Oxford, bringt Vordenker aus den Bereichen Mathematik, Philosophie und Naturwissenschaften zum Austausch über die existenziellen Fragen zusammen, denen sich die Menschheit gegenübersteht. Nick Bostrom, Leiter des Zentrums, ist der Überzeugung, dass das Konzept des chronologischen Alters ausgedient hat: »Wichtig ist nicht, wie viele Jahre seit der Geburt vergangen sind, sondern wo man im Leben steht, wie man über sich selbst denkt und was man tun kann und möchte.«⁸



Einige Tage nach meinem Treffen mit Applewhite besuche ich die Cho Heng Rice Vermicelli Factory in Thailand. Dieses weitläufige, etwa zwölf Hektar große Werksgelände in einem Außenbezirk von Bangkok produziert jedes Jahr Reismehl und Nudeln

im Wert von hundert Millionen US-Dollar. Was aber wirklich aufhorchen lässt, ist die Tatsache, dass die Belegschaftsmitglieder hier lebenslang oder bis zur Erwerbsunfähigkeit beschäftigt werden. Der älteste Mitarbeiter ist ein Manager, der für Wartung und Instandhaltung der Maschinen zuständig ist und mit einem wiegenden Gang wie John Wayne, verwegen gefärbten Haaren und dem neuesten iPhone-Modell am Gürtel seine Runden dreht. Er ist sechsundachtzig Jahre alt. Vom Gründer der Produktionsstätte vor annähernd einem Jahrhundert schriftlich festgelegt, hat sich die firmenpolitische Strategie, Mitarbeiter jenseits des Rentenalters zu behalten, als so erfolgreich erwiesen, dass Regierungsvertreter angesichts der rasch alternden thailändischen Bevölkerung Cho Heng als Vorbild für andere Unternehmen anführen. Am Ende meiner Besichtigungstour setze ich mich mit Darunee Kramwong zusammen, einer dreiundsiebzigjährigen Putzfrau, die seit vier Jahrzehnten in der Fabrik tätig ist. Sie sitzt auf der Kante eines Sofas im Konferenzraum, heiter und beflissen wie ein Schulmädchen, das zu einem Gespräch in das Büro des Rektors gebeten wurde. Mit ihren zarten Gesichtszügen und ihrem strahlenden Lächeln besitzt sie ein Charisma, das gestandene Fotografen des National Geographic in die Knie zwingen würde. Ihre Stimme, sanft, aber kraftvoll und mit einem Hauch Ironie angereichert, macht mich schwach.

Frau Kramwong, zu Beginn ihres Berufslebens am Fließband tätig und später der Mannschaft zugeteilt, die für die Reinigung der Hightechlaboratorien zuständig ist, arbeitet nach wie vor Acht-Stunden-Schichten an sechs Tagen die Woche. Ihre Kinder fänden es besser, wenn sie endlich in den wohlverdienten Ruhestand ginge, aber sie denkt nicht daran, weil ihr die Arbeit in der Cho-Heng-Fabrik Spaß macht. »Ich mache meine Arbeit gut, weil ich die Labore genau kenne und weiß, was gesäubert wer-

den muss und was man nicht anrühren darf«, erklärt sie stolz und richtet sich kerzengerade auf. »Meine Familie möchte, dass ich zu Hause bleibe, aber ich möchte auch weiterhin arbeiten, weil ich dann jeden Tag eine Beschäftigung habe, aktiv bleibe, meine Freundinnen treffe, eigenes Geld verdiene und anderen helfen kann. Ich komme einfach gerne in die Fabrik.«

Auf meine Frage, ob ihr das Alter Probleme bereitet oder Einschränkungen auferlegt, blickt mich Frau Kramwong mit der gleichen Mischung aus Überraschung und Mitleid an, mit der sie vermutlich eine missratene Nudel auf dem Fließband in Augenschein nähme. Ganz im Gegenteil, erwidert die Dreiundsiebzigjährige, ihr Alter sei wie ein Ehrenabzeichen. Sie fühlt sich als Teil der »Cho-Heng-Familie« und ist stolz darauf, dass jüngere Kolleginnen ihren Rat suchen, sowohl in beruflicher Hinsicht als auch in Liebesangelegenheiten. »Sie sind wie Brüder und Schwestern für mich«, erklärt sie. »Manchmal ziehen sie mich auf und sagen ›Großmütterchen‹ zu mir, aber das stört mich nicht, schließlich bin ich ja alt genug, um ihre Großmutter zu sein!« Sie lacht, und ihr Lachen klingt so herzlich und unverfälscht, dass alle Anwesenden im Raum instinktiv einstimmen. Und ich ertappe mich bei dem Gedanken: »Wenn sich dreiundsiebzig so anfühlt, dann nur zu!«



Altern ist das Natürlichste der Welt: In zwölf Monaten wird jeder von uns ein Jahr älter sein. Sofern kein wissenschaftlicher Durchbruch gigantischen Ausmaßes stattfindet, wird sich daran nichts ändern. Was sich aber ändern kann, ist, wie wir altern und was wir dabei *empfinden*.

Ich habe mir mit diesem Buch das Ziel gesetzt, die Möglich-

keiten aufzuzeigen, die der »Kramwong-Effekt« bietet: den Alterungsprozess zu verstehen und zu begrüßen. Ihnen vor Augen zu führen, dass der Altersboom keine Last sein muss, sondern ein Segen sein kann. Herauszuarbeiten, wie wir, ein jeder für sich und alle gemeinsam, dazu beitragen können, das Älterwerden in eine positive Erfahrung umzuwandeln.

Ich lade Sie auf eine spannende Reise rund um die Welt ein, auf der wir Menschen kennenlernen, die dem Jugendkult den gebührenden Platz zuweisen, indem sie jede Lebensphase nach ihren eigenen Lebensvorstellungen und Lebensumständen gestalten. Mit einer über achtzigjährigen Djane in Polen erobern wir die Tanzfläche, wir hängen mit Graffitikünstlerinnen mittleren Alters in Spanien ab und besuchen die erste Miss-Universe-Wahl für Seniorinnen in Las Vegas. Wir schauen einer achtzigjährigen Konsolenspielerin auf die Finger und trotzen an der Seite eines gereiften Busfahrers dem Verkehrschaos in Bangkok. Wir begegnen Studierenden, die in einem Altersheim in den Niederlanden wohnen, einer Siebzigjährigen, die jungen Fashionistas in New York Schneidertricks beibringt, und der achtzigjährigen Drahtzieherin hinter der Recycling-Revolution in Beirut. Und wir schlüpfen in einen »Alterssimulationsanzug«, um nachzuvollziehen, wie es sich anfühlt, den Alltag in einem alternden Körper zu bewältigen.

Dieses Buch ist darüber hinaus eine Selbstfindungsreise mit dem Ziel, mir nicht mehr ständig den Kopf über mein Alter zu zerbrechen. Ich möchte das Gefühl haben, dass alles gut ist, wenn ich in den Spiegel schaue, wenn ich um Hilfe bitte, weil ich das Kleingedruckte im Laden nicht lesen kann, oder wenn ich mich in einem Hockeyturnier mit Gegnern messe, die jung genug sind, um meine Kinder zu sein. Ich möchte mehr von dem, was Frau Kramwong auszeichnet.

Kurz und gut: Ich habe mir vorgenommen, der Angst vor dem Älterwerden ein Ende zu setzen und vielleicht sogar damit zu beginnen, mich darauf zu freuen. Ist das zu viel verlangt? Finden wir es gemeinsam heraus.