

LUTZ BARTH

VON EINEM,
DER AUSZOG,
SEINE FALTEN
ZU LIEBEN

*Mit Humor
und allen Sinnen
älter werden*

SCM

Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2023 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de · E-Mail: info@scm-haenssler.de

Bibelverse sind, soweit nicht anders angegeben, folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002, 2006, 2017
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen.

Weiter wurden verwendet:

Luther, revidierte Fassung 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT).
BasisBibel, © 2021 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (BB).

Die Internetlinks wurden am 17.11.2022 auf ihre Aktualität geprüft.

Lektorat: Cordula Orth
Umschlaggestaltung: Sybille Koschera, Stuttgart
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach
Illustrationen: istockphoto
Autorenfoto: © Markus Weber, Frank Hecht
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Gedruckt in Deutschland
ISBN 978-3-7751-6195-4
Bestell-Nr. 396.195

INHALT

Mehr als eine Gebrauchsanweisung	9
Lebensqualität im Faltenalter	10
Humor – die Allzweckwaffe	12
Falten lieben – Altersflecken nicht?	15
Ich werde älter und das ist gut so	18
Wann ist man alt?	18
Die Statistik macht Mut – unglaubliche Erkenntnisse	21
Lebenserfahrungen – das Superfood	25
Überlassen wir die Attraktivität nicht nur den Jungen	27
Slow ist das neue Fast	37
Humor geht immer – jein	41
Früher war ich ... Heute immer noch?	46
Reise rückwärts, um vorwärtszukommen	47
Herrliche Freiheiten im Alter	65
Dem Älterwerden mit allen Sinnen begegnen	69
Duft – eine Quelle alter Glücksgefühle	70
Geschmack – wie Schokolade und Bier mein Immunsystem stärken	82
Die Stille hören	83
Schwelge mit den Augen	85
Mit der Haut sehen – die Welt erfühlen	86
Deine Seele mag Bio	88

Lebenswertes Leben – ja bitte!	95
Win-win-Gemeinschaft mit der Jugend	99
Geselligkeit und die positiven Folgen	102
Freundschaften stärken das Immunsystem	104
Hauptsache gesund? Schmerz lass nach!	106
Wer rastet, der rostet – buchstäblich	109
Umgang mit dem inneren Schweinehund	111
Dankbarkeit – Schmiermittel zum Glück	116
Jetzt wird's »ernscht«: Chancen des Ruhestandes	126
 Echter Glaube ist Lebensqualität	
mit Ewigkeitsgarantie	131
Was hat Lebensqualität mit Glauben zu tun?	132
Was bringt der Glaube?	137
 Glauben mit Humor und allen Sinnen	148
Gottes Humor in der Bibel	148
Glauben und die Sinne	153
Glauben praktisch gestalten	162
 Und? Was hat mein Auszug mit den Falten	
mir gebracht?	168
 Dank	171
 Anmerkungen	172
 Endnoten	173



MEHR ALS EINE GEBRAUCHSANWEISUNG

Bitte den Anfang unbedingt lesen – du hast auch schon für die ersten Zeilen bezahlt.

Ich hoffe, dass es dir nichts ausmacht, wenn ich dich duze, aber entweder sind wir schon beide in dem Alter, in dem es darauf nicht mehr ankommt, oder du bist jünger und dann kann ich es dir von mir aus anbieten. Leider ist ein Widerspruch nicht möglich und ich kann das Buch nicht automatisch auf SIE umstellen.

Frauen und Männer gleichwertig anzusprechen, das ist mir sehr wichtig. Eine leichte Lesbarkeit soll darunter aber nicht leiden – du sollst ja auch Spaß beim Lesen haben.

Mein Buch ist persönlich und offen geschrieben, denn ich lade dich dazu ein, dich selbst zu öffnen. Humor nimmt einem Problem oftmals die Schwere. Er verändert deinen Blickwinkel gegenüber anderen Menschen oder Situationen, die dir unveränderlich erscheinen. Mit Humor geht und wird vieles leichter. Wenn du im Zweifel bist, wie ich einen Satz gemeint habe, dann denke dir in aller Regel ein humorvolles Augenzwinkern.

Sei bitte nicht irritiert, wenn ich manchen Satz im Dialekt wiedergebe. Zum einen bin ich das, denn seit meiner Jugend imitie-

**MIT HUMOR
GEHT UND WIRD
VIELES LEICHTER.**

re ich Personen und Dialekte, und außerdem gehen Dialekt und Humor in manchen Situationen Hand in Hand. »So is dat.« Ich habe vor jedem Dialekt und den damit verbundenen Menschen Respekt. Meine Biografie lässt das schnell erkennen: zu jeweils 50 Prozent genetischer Sachse und Thüringer, im Rheinland aufgewachsen, in Hessen habe ich meine religionspädagogische Ausbildung erhalten und seit Jahrzehnten lebe ich in Baden. Freunde habe ich im Alemannischen und in Berlin. »Wat mir jefällt und ick immer anjeregt werde, wenn ick det höre.« (Es gefällt mir und es regt mich an und ich höre es gerne.) Alemannisch fällt allerdings bei mir raus, Schwyzerdütsch geht wieder. Wobei es meist nur die Klangfarbe ist, die ich imitiere. Ich habe Freude an sprachlichen Verwandlungen und höre gerne die unterschiedlichsten Dialekte.

Wer soll von meinem Buch profitieren? Alle, die noch Falten bekommen oder schon haben. Jüngere können die Angst vor dem Älterwerden verlieren und lernen, ihr Leben intensiver zu leben. Ältere möchte ich zu einem intensiveren Leben »verführen«. Der Humor, die Sinne und der Glaube spielen dabei eine entscheidende Rolle. Der Regenbogenschirm auf dem Buchdeckel symbolisiert für mich: Lebensfreude, Vielfalt des Lebens und mein Vertrauen in Gott.

Scheue dich nicht, Ideen oder Anregungen im Text anzustreichen oder deine Gedanken am Rand festzuhalten. So wird es zu einem persönlichen Wegbegleiter auf deiner Faltenreise.

Lebensqualität im Faltenalter

»Von einem, der auszog, seine Falten zu lieben.« Ja, ich gebe zu, ich bin nicht immer zufrieden mit meinem inneren und äußeren Zustand. Aber ich habe mich auf den Weg gemacht, herauszu-

finden, wie ich das ändern kann. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben.

Habe ich Veränderungen an mir vornehmen lassen? Ja, eine größere Ansammlung sogenannter Altersflecken an der rechten Hand habe ich wegmachen lassen. Wir wurden keine Freunde. Andere größere Verfleckungen im Gesicht könnten auch noch dem Laser zum Opfer fallen. Aber meine Falten bleiben und werden nicht gestrafft, denn die will ich laut meinem Buchtitel ja lieben lernen.

Mein Buch hat drei Schwerpunkte. Neben dem *Humor* sind es die *Sinne*. Seit über 20 Jahren konzipieren meine Frau und ich Projekte, damit die Geschichten der Bibel lebendig und erfahrbar werden. Mit dem Sinnenpark Ostergarten in der evangelischen Landeskirche in Baden² hat alles angefangen. Er war als einmaliges Ereignis gedacht und hat sich dann durch unsere Bücher und DVDs zur Bewegung entwickelt.

Menschen sind nicht nur mit Augen ausgestattet, aber leben oft so, als seien es die einzigen Sinnesorgane. Aber gerade, wenn wir älter werden, ist es wichtig, alle Sinne zu schärfen, weil altersbedingt einiges nachlässt. Wer rastet, der rostet gilt nicht nur für den Bereich der körperlichen Bewegung.

**DAS ÄLTERWERDEN
HAT VORZÜGE,
DIE ICH NICHT
MISSEN MÖCHTE.**

Auch *mein Glaube* spielt eine wichtige Rolle. Mit ungefähr zwanzig wurde er zu meinem Lebensmittelpunkt, der alle Bereiche durchdringt. Ich möchte dich mitnehmen und dich daran teilhaben lassen, warum der Glaube an Jesus Christus mir auch in der neuen Lebensphase so viel Lebensqualität bietet. Auch hier lasse ich dich sehr nahe dabei sein.

Nur noch eines. Das Älterwerden hat Vorzüge, die ich nicht missen möchte, aber es bringt auch Anstrengungen mit sich, die

ich manchmal gerne überspringen würde. Jedes Alter hat Vor- und Nachteile. Schon als Kind empfinden wir viele Grenzen als anstrengend. In der Phase des Sturms und Drangs gab es nicht nur Komfortzonen. Einen Partner zu finden, Kinder zu erziehen, einen Beruf auszuwählen und zu meistern – auch nicht einfach. Also, jedes Alter hat wat!

Der Karikaturist Mario Lars fasst es auf seine humorvolle Art so zusammen: »Da glaubt man, ein Leben lang jung geblieben zu sein, und dann lacht der Körper einen aus. Jeden Morgen! Aber das hat auch seine guten Seiten.«

Und diese positiven Aspekte möchte ich mit dir erforschen oder rauskitzeln.

Herzlich willkommen in einer spannenden Lebenszeit.

Humor – die Allzweckwaffe

»Wahrscheinlich ist der Humor die wichtigste Eigenheit des menschlichen Verstandes.« Dieser Satz wird dem Kreativitätsforscher und Unternehmensberater Edward de Bono zugeschrieben.

Ein erfülltes Leben hat sehr viel mit Humor zu tun. Humor ist wie das Salz in der Suppe oder auf dem Laugenweck. Humor fleißig in Politik, Wirtschaft, Kirche und Vereinen bis in die Familien genutzt, würde zu einer Revolution führen. Viele Sitzungen, Gespräche und Treffen könnten wesentlich entspannter sein. Unser Miteinander würde menschlicher.

Vor allem Menschen im Ruhestand haben Zeit, wenn sie nicht gerade beim Ärztehopping sind oder in endlosen Warteschleifen versuchen, einen Termin für den Event bei Frau Doktor zu erhalten. Solltest du nach einer langen Wartezeit tatsächlich jemand an die

Strippe bekommen, dann entwaffne deinen Verdruss selbst mit dem Spruch: »Sie sind ja schwerer zu erreichen als der Bundeskanzler.«

Probier's mal mit Humor: Bewegung ist wichtig und besonders wohltuend im Wald. Wenn du also gerade deine Knochen ausführst, tun andere das mit ihren Hunden. Viele Hundebesitzer, die dir begegnen, tasten ab, ob der Entgegenkommende Angst vor Hunden hat. Ich löse die Anspannung manchmal mit dem Satz:

»Sie müssen keine Angst um Ihren Hund haben, heute beiße ich nicht, meine Zähne liegen beim Zahntechniker!«

Oder: »Heute bin ich friedlich und habe noch keinen gebissen.« Sofort entspannt sich Herrchen oder Frauchen und das Hundchen auch.

In der Ehe funktioniert es auch selbst bei Paaren mit über vierzigjähriger Erfahrung. Meine Frau und ich kennen uns damit aus. Wir streiten selten laut. Wir sind eher von der schmollenden Sorte, bei der sich jeder zurückzieht. Aufeinander zuzugehen, fällt umso schwerer, je länger die »Du-musst-den-ersten-Schritt-tun-Phase« dauert. Der Stolz, die Verletzung oder was auch immer verhindert den ersten Schritt. Wir greifen dann ab und zu mal zu einem weißen Friedensfähnchen, das wir für solche Gelegenheiten gebastelt haben – Papiertaschentücher gehen natürlich auch –, weiße Bettlaken sind den besonders schwerwiegenden Fällen vorbehalten. Wir müssen dann schmunzeln, das Eis ist gebrochen und wir können uns leichter wieder aufraffen, miteinander zu reden.

**»WAHRSCHEINLICH
IST DER HUMOR DIE
WICHTIGSTE EIGENHEIT
DES MENSCHLICHEN
VERSTANDES.«
Edward de Bono**

Wenn sich jemand mit dem Alter auseinandersetzt, wird er irgendwann einmal auf Bücher mit Witzen über Rentner stoßen.

Ein richtig gutes habe ich nicht gefunden. Viele sind mir zu sarkastisch. Aber mein junger Orthopäde hatte einen guten Spruch für »Schonlängerjunggebliebene«. Bei einem meiner regelmäßigen Besuche, wo ich mir Zeit für den jungen Arzt nehme, meinte er: »Wer sich gut an die Feuerzangenbohle von Heinz Rühmann erinnern kann, der stammt aus der Generation, in der die Gummistiefel noch aus Holz waren.«

Apropos Einschränkungen der Gehgestelle. Nach den Hüft-OPs hat es gedauert, bis meine Frau mit ihren wertvollen Metalleinlagen wieder ohne zu humpeln gehen konnte. Wenn sie wieder einmal im Gangbild wackelte, brauchte ich nur »quack, quack« sagen, und schon ging sie ohne zu wackeln weiter.

Egal, ob in der Familie, im Verein, unterwegs oder im Betrieb – diese Wellenbrecher dürfen verabredet eingesetzt werden. Das fällt nicht auf und die gewünschte Veränderung kommt leichter daher.

Mit meinen Organen und Körperteilen rede ich auch ab und zu:

Macht die Hüfte wieder Mucken: »Komm jetzt, weiter, ich habe jetzt keinen Bock auf Schmerzen.« Mit meiner Blase: »Musst du schon wieder? Du warst doch gerade erst!«

Wenn mein Hirn wieder was vergessen hat und ich mich erneut auf den Weg machen muss, dann lob ich es: »Danke, Hirn, das gibt wieder Punkte auf dem Fitnessstracker.«

Viele Dinge werden viel zu ernst genommen und sind gegenüber anderem doch nur Peanuts – Kleinigkeiten, Nichtigkeiten. Das wissen viele Ältere, weil sie schon schwerwiegende Erfahrungen gesammelt haben und vergleichen können. Mit Humor kann man diese scheinbare Ernsthaftigkeit entlarven.

Meine Frau hat sich etwas angewöhnt: Wenn sie mich ruft und ich auf meinen Vornamen nicht reagiere, versucht sie es mit »Herr Barth«, und komisch – das höre ich immer. Wir haben noch nicht

herausgefunden, woran das liegt. Ich höre ja nicht bewusst weg!?
Auf meine Ohren kann ich mich (noch) verlassen.



Welcher Opa oder welche Oma kennt das nicht: Kinder zum Essen zu bewegen. Mit Humor versuchen wir einen unserer Enkel, der die Barth'sche Schlecht-Esser-Gewohnheit in der vierten Generation fortführt, zur Aufnahme von Nahrung zu bewegen. Da ist der Löffel das Flugzeug oder der T-Rex, der angefliegen kommt und landen will. Einmal bin ich allerdings gescheitert, da hatte ich eine kleine Gabel und statt im Mund landete sie an der Lippe – mit dem Essen war es dann erst einmal vorbei. Aber dass ich dann mit der Gabel geschimpft habe, fand mein Enkel so gut, dass er schnell wieder gelacht hat.

In solchen Situationen stelle ich mir vor, wie Gott uns freundlich anschaut und mitlacht. Für mich ist er kein ernster Gott, sondern einer, der Humor hat. Er freut sich, wenn wir ihm vertrauen und Schwierigkeiten auch mal mit einem Augenzwinkern nehmen. Ich bin so kühn zu behaupten, dass ihm eine lockere Handhabung, die Schwierigkeiten löst und Lösungen schafft, richtig gut gefällt.

Falten lieben – Altersflecken nicht?

Falten sind für mich Stellvertreter. Sie stehen symbolisch für alle Alterserscheinungen und auch Unannehmlichkeiten, die das Älterwerden mit sich bringt.

Wie steht es um die körperlichen Veränderungen beim Älterwerden. Muss ich die alle lieben – uneingeschränkt, so wie sie sind?

Oder wie gehe ich mit den Möglichkeiten um, Haare zu färben, Flecken zu lasern und mit chirurgischen Eingriffen optische Veränderungen herbeizuführen?

Das Schreiben dieses Buches habe ich als meine Herausforderung gesehen, mit dem, was unabwendbar auf mich zukommt, besser umgehen zu können. Die Haut wird schlaffer, die Haare

**FALTEN SIND FÜR MICH
ALL DIE VERÄNDERUNGEN,
DIE ICH FREIWILLIG
NICHT IN MEIN LEBEN
EINLADEN WÜRDE.**

werden grauer, aufgrund der Veränderung im Muskelgewebe werde ich langsamer und einfache Bewegungen werden mühsamer, wie das Bücken.

Ganz heftig können Krankheiten belasten. Schmerzende Gelenke versuche ich mit Tabletten im Griff zu behalten. Ganz zu schweigen, dass ich öfter was vergesse.

Eins ist mir klar geworden: Ohne ein grundsätzliches JA zu den Veränderungen werde ich unglücklich. Und ich werde die positiven Seiten des Älterwerdens übersehen.

Aber nun zu meinen Falten – mit denen habe ich keine wirklichen Probleme, aber manche Altersflecken finde ich störend. Weiter oben habe ich es schon angedeutet. Ich habe mir an einer Stelle der Hand eine kleine Sippschaft weglasern lassen. Ständig sah ich beim Schreiben auf diese dunkle Vereinigung. Nun gibt es bei mir im Gesicht große »Ableger« – mir scheint, was ich früher als Kind an Sommersprossen hatte, kommt als Altersflecken wieder. Es wäre keine große Sache, auch diese weglasern zu lassen, aber da ringe ich noch mit mir.

Irgendwie hält mich auch die unausgesprochene Meinung zurück: »Wenn der sich die Flecken wegmachen lässt, dann steht er nicht zu sich.« Aber meine Fingernägel, den Bart und die Haare pflege ich ja auch, warum dann mit Flecken rumlaufen, die man

ohne große Schwierigkeiten entfernen kann? Du siehst, dieses Thema ist für mich noch offen.

Leichter fällt mir die Entscheidung, ob ich den Andrang grauer Haare stoppen soll oder nicht – die lasse ich, wie sie sind.

Mehr zu schaffen macht mir das Bäuchlein, trotz einiger Bemühungen will es nicht schrumpfen. Es ist natürlich nicht nur eine Frage der Ästhetik, sondern auch der Gesundheit. Ganz zu schweigen, dass die Hose kneift und die Gourmetkugel mich behindert, wenn ich die Schuhe zuschnüre.

Ich komme nicht drumherum: Ich muss die negativen Veränderungen lieben lernen. Wenn ich sie hasse, dann werde ich unweigerlich nur auf das Negative schauen. Und ganz schwierig wird es, wenn ich mich mit Jüngeren vergleiche.

Vergleiche machen unglücklich. Es gibt immer schönere und andere, die mehr haben oder denen es scheinbar besser geht. Ich habe auch eine Erklärung dafür, warum du und ich Gleichaltrige für die »Faltengeschichte« brauchen.

**OHNE EIN GRUND-
SÄTZLICHES JA ZU
DEN VERÄNDERUNGEN
WERDE ICH
UNGLÜCKLICH.**

Damit wir gemeinsam darüber Witze und ironische Kommentare machen können, damit es erträglicher wird. Du nickst zustimmend? Dann kennst du die typischen »Faltenbegegnungen«.

Meine erste Lektorin hat ein sehr schönes Bild dafür gebraucht, wie sie mein Buch empfunden hat, und brachte es für mich auf den Punkt: »Als Leser oder Leserin sitzt man mit Ihnen auf der Couch.« Ja, so wünsche ich es mir. Meine Reise mit den Falten erzähle ich dir so, als wenn wir zusammensitzen würden. Das Getränk und die Knabbersachen kannst du auswählen.



ICH WERDE ÄLTER UND DAS IST GUT SO

Wie würde die Alternative aussehen? Unterirdisch! Wer älter werden darf, ist im Vorteil, denn er darf noch leben. Natürlich möchte jeder möglichst bis zum Ende jung, schön und gesund sein. Nur, wie würde dann unser Abgang aussehen? Fällt es nicht leichter, ihn zu akzeptieren, wenn jemand sichtbar lange gelebt hat? Manchmal denke ich, ob mir manche Beschwerden nicht auch den Abschied erleichtern. Interessant fände ich auch, dem Gedanken nachzugehen, was es bedeuten würde, äußerlich und innerlich nicht zu altern.

Aber wir beide haben noch interessante Seiten vor uns und schließlich geht es hier um ein Leben, das auch beim Älterwerden noch überraschend viel zu bieten hat.

In dem Buch »Altern wie ein Gentleman« habe ich den Satz gelesen: »Die höchste Form der Weisheit ist der Friede mit dem eigenen Alter.«³ Da ist viel dran. Was uns zu der Frage leitet:

Wann ist man alt?

So lautete auch eine Sendung im Radio, die ich eine Zeit lang mitverfolgt habe. Die Antwort eines Anrufers auf diese Frage fand ich

recht lustig: »Wenn ich nicht mehr Headbängen kann!« Also dann, wenn ich nicht mehr den Kopf munter zum Takt der Musik durch die Luft werfen kann. Also, wenn ich nicht mehr das tun kann, was ich als junger Mensch konnte, bin ich alt. Das Wort »alt« ist ein Schreckgespenst. Nur weil die Alternative der Tod ist, nimmt man es halt noch in Kauf, dass man dann eben alt ist.

Meine Mutter antwortete einem Arzt auf die Frage, wie alt sie sei: »Ich werde in 13 Jahren hundert!« Wobei es aufgrund ihrer genetischen Veranlagung und ihres Lebensstils durchaus realistisch ist, dass sie dieses hohe Alter erreichen wird. Ein Grund, ein Buch über das Alter zu schreiben, war, dass ich mich an einigen Stellen mit den sogenannten Falten schwertat. Hast du gemerkt, dass ich mit »schwertat« schon von der Vergangenheit rede? In der Tat hat mein Schreckgespenst etwas von seiner Größe verloren, seit ich mich intensiv mit dem Thema beschäftige. Nun musst du wissen, dass ich als junger Mensch darunter gelitten habe, immer für jünger gehalten zu werden. Das liegt bei uns Barths in den Genen, es ging meiner Mutter so und auch meinen Töchtern. Später empfand ich es als angenehm, weil ich nie auf mein wirkliches Alter geschätzt wurde – jedenfalls bis zu dem Zeitpunkt, an dem ich dieses Buch herausgab.

Das Alter ist relativ. Das Älterwerden kann sehr früh anfangen, je nach Sichtweise und Alter des Gegenübers. Vor vielen Jahren erzählte unsere Babysitterin, die damals vierzehn Jahre alt war, meiner Frau, dass sie in der Jungschar mit einer alten Frau zusammenarbeiten würde. »Ja, wie alt ist sie denn?«, fragte meine Frau. »Dreißig!«, kam es wie aus der Pistole geschossen. Meine Frau war gerade dreißig geworden – kannst du dir vorstellen, wie alt sie sich in diesem Moment fühlte? Dieses junge Mädchen feierte später jahrelang immer ihren 29. Geburtstag. Mittlerweile gibt es sogar Karten: Schon wieder 29 – herzlichen Glückwunsch!

**DAS ALTER
IST RELATIV.**

Alt klingt oft nach Ende und keine Freude mehr haben, aber so ist es Gott sei Dank meistens nicht. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich mit vielen Jahren Erfahrung auf dem Buckel realistischer lebe. Außerdem weiß ich, dass es nicht die großen Highlights sind, sondern die kleinen Dinge und Erlebnisse, die das Leben schön und lebenswert machen. Und wenn man aufgrund seiner langjährigen Erfahrung eine Lösung für ein Problem gefunden hat, ist das ebenso ein enormer Glücksfaktor.

Ein Beispiel hierzu. Du kennst wahrscheinlich Vorschläge wie: Wir sollten uns einmal in der Woche für eine halbe Stunde treffen. Meine Erfahrung ist die, dass dies nur so lange funktioniert, solange die Zeit auch tatsächlich eingehalten wird. Aber oft wird es länger und anfangs ist das auch geduldet, aber dann brechen diese Treffen irgendwann ab. Wird jedoch von Anfang an grundsätzlich auf die Zeit geachtet, funktionieren solche Treffen oder Telefonate auf lange Sicht. Solche Erkenntnisse helfen.

Wann ist man also alt? Muss man diese Frage überhaupt stellen? Welche Antwort kann ich darauf erwarten?

Alt ist man erst mit 75. So wurde es von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1980 festgelegt. Mit 90 ist man hochbetagt und ab 100 gilt man als Langlebiger. Die Gruppe der 60- bis 74-Jährigen sind die älteren Menschen.⁴ Wobei ich bei der Einteilung auch andere Zahlen gelesen habe.

Das Alter richtet sich nach dem Abbauprozess, der mit dem Tod endet. Diese Aussage fand ich bei Gesundheit mal vier.⁵

Jetzt ist die Frage geklärt, oder? Ich glaube, vieles hängt an der unausgesprochenen Frage: »Ist mein Abbauprozess schon so weit, dass ich dem Tod näher bin?«

Wenn der Humor zielgerichtet angewendet werden sollte, dann doch auf die Frage, wie ich jetzt mit allen Einschränkungen und

Falten gut leben kann. Wie kann es funktionieren, fröhlicher, leichter und trotzdem realistischer zu leben? Was geht und was kann ich ausbauen, wie kann ich intensiv leben?

Als meine Frau kurz vor ihren Hüft-OPs stand und ich sie Hinkelbeinchen nannte, waren manche irritiert. Aber ich benutzte diesen nett gemeinten Kosenamen zur Verniedlichung und um die Schwere aufzuheben. Das wusste sie und hörte es hinter meinen Worten. Schmerzen machen müde, aber sie sind besser zu ertragen, wenn man ihnen nicht auch noch einen großen Stellenwert einräumt. Zwischendurch werden sie mit Humor einfach entmachtet – so!

Wie wäre es an dieser Stelle mit zwei Witzen zur Auflockerung?

»Wie bringt man eine Frauenrunde zum Schweigen? Indem man sagt: Die Älteste beginnt!«

»Die Schmerzen im linken Bein sind altersbedingt«, sagt der Arzt zum Patienten. »Das kann nicht sein! Mein rechtes Bein ist genauso alt und tut nicht weh!«

Jetzt erst einmal eine gute Nachricht, die mich sehr überrascht hat: Menschen nach dem 65. Lebensjahr sind besonders glücklich.

Die Statistik macht Mut – unglaubliche Erkenntnisse

Nun könntest du glauben, dass ich Statistik liebe. Nein, trockene Statistik ist nicht mein Fall. Aber manchmal, wenn sie nah am Leben ist, dann finde ich sie hilfreich. Sie kann dann objektiv den Überblick geben, weil meine Wahrnehmung meist punktuell und nicht für eine Verallgemeinerung taugt. Wenn die Ergebnisse der Statistik sich mit meinen eigenen Erfahrungen decken, dann umso

besser. Hier können die Menschen mit vielen Jahresringen natürlich mehr abschöpfen.

So, und jetzt zu den interessanten Statistiken, die uns in Bezug auf das Älterwerden Ängste nehmen können, Hinweise für einen guten Umgang mit den Veränderungen geben oder uns einfach staunen lassen. Ich beziehe mich hier weitgehend auf das Buch »Die bessere Hälfte« von Dr. Eckart von Hirschhausen und Prof. Dr. Tobias Esch. Auf vergleichbare Studien bin ich auch bei anderen Autoren gestoßen.

Ob wir Menschen uns wohlfühlen, hängt der britischen Million Women Study zufolge offensichtlich mehr von dem inneren Wohlbefinden ab als von äußeren Faktoren. Hirschhausen und Esch

**»DIE GLEICHUNG
,UNZUFRIEDEN = UNGESUND
= FRÜHER TOT, ODER
,ZUFRIEDEN = GESUND
= LANGES LEBEN«
FUNKTIONIERT SO NICHT.«
Prof. Dr. Tobias Esch**

entnehmen der Studie, dass Frauen ab sechzig zufriedener werden. Eine echte Sensation nennen sie es, dass viele Menschen der Jugend nicht nachtrauern. Die stillen, zufriedenen Alten fallen nicht auf, sie sind weniger krank und sind auch für die Wirtschaft keine lukrative Gruppe, weil man ihnen

nichts Unnützes verkaufen kann. Die deutsche Langzeitstudie Sozio-ökonomisches Panel (SOEP) belegt ebenfalls, dass nach der Lebensmitte ein Anstieg der Zufriedenheit erfolgt.⁶

In seiner Studie Experiences of Salience and Happiness mit 3 000 Teilnehmern kommt der Glücksforscher Tobias Esch zu dem Ergebnis, dass Männer etwa ab dem 60. Lebensjahr Frauen in der Zufriedenheit überholen. Außerdem stellt er fest: »Die Gleichung ›unzufrieden = ungesund = früher tot, oder ›zufrieden = gesund = langes Leben‹ funktioniert so nicht.«⁷