Altwerden: Wie kann einen dieses wunderbare Leben jemals satt machen?

© Martin Fengel

Harald Martenstein über das Altern
ZEITmagazin Nr. 1/2023 28. Dezember 2022

Dieser Text handelt vom Altwerden. Das Altwerden geht im Leben sofort los, mit dem ersten Schrei, Sekunde eins, am Ende der Reise ist man alt. Ihnen, die Sie dies womöglich als Mitglied meiner Alterskohorte lesen, erging es wie im Märchen: Wenn Sie nicht gestorben sind, dann leben Sie noch heute.

Altwerden ist ein Naturprodukt, also eindeutig bio. Aber die meisten Menschen reden nicht gern darüber. Ich auch nicht, ehrlich gesagt. Für diesen Text bin ich gecastet worden, weil ich in diesem Jahr siebzig werde. Wusch, schon wieder ein Jahr vorbei. Ich bin jetzt zweifellos total alt. Übrigens gehöre ich zum gleichen Jahrgang wie Kim Basinger, Cyndi Lauper und Isabelle Huppert, wie Pierce Brosnan, John Malkovich und Jim Jarmusch, wie Tony Blair und Klaus Wowereit, außerdem wie Herr Kröger, bei dem ich öfter mal Zeitungen kaufe und der seinen Ischiasschmerz einfach nicht wegkriegt. Madonna ist jünger als ich, aber hey: nur ein klein wenig.

In Deutschland sind 22 Millionen Menschen mindestens sechzig Jahre alt, mehr als jeder vierte. Spätestens mit sechzig geht es mit dem Altwerden ja allmählich los. Der Ruhestand wartet in Sichtweite, der Fernseher wird zum ersten Mal lauter gestellt, und der Arzt verordnet zum ersten Mal Blutdrucksenker. Mit siebzig spüren die meisten trotzdem immer noch wenig von den echten Beschwerden des Alters, auch ich nicht. Solange ich aufpasse und nicht versehentlich in den Spiegel schaue, fühle ich mich genauso wie mit vierzig. Der richtig harte Teil kommt, nach meiner Beobachtung, in der Regel ab achtzig. Siebzig findet noch vor allem im Kopf statt. In der Kneipe des Lebens ertönt die Klingel, das Licht geht an,

und der Wirt ruft: Eine letzte Runde noch! Hundert oder älter ist in Deutschland nur ein überschaubares Häuflein, es sind weniger als 24.000.

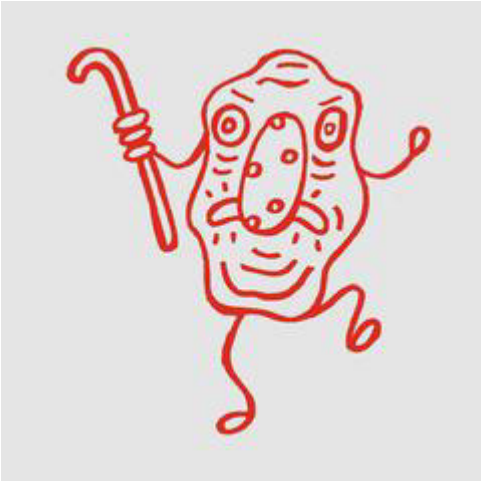
Jeder alte Mensch weiß genau, wie es ist, jung zu sein. Den jungen Mann, der ich mit zwanzig war, beurteile ich skeptisch. Er hat noch mehr dummes Zeug geredet als ich heute, er war manchmal grausam und viel zu schnell in seinen Urteilen, er war selbstsüchtig und ein bisschen zu eitel für meinen heutigen Geschmack. Aber ich mag ihn, wie man einen tollpatschigen jungen Hund einfach mögen muss, auch wenn er die Hausschuhe zerbeißt. Die jungen Menschen können nicht wissen, wie es ist, alt zu werden und alt zu sein, und das ist wohl der entscheidende Unterschied zwischen uns und euch, zwischen alt und jung. Wir können euch lesen, weil wir einen Informationsvorsprung haben. Deshalb sind wir meistens gnädiger zu euch als ihr zu uns.

Das gesellschaftliche Image der Alten hat sich in den letzten Jahrzehnten radikal verändert. Während der Anteil der Alten an der Gesamtbevölkerung immer größer wurde und ihre durchschnittliche Lebenszeit länger, wurde diese Personengruppe in der Öffentlichkeit immer abschätziger beurteilt. Es ist gar nicht so lange her, dass Altsein mit Weisheit und einem, aufgrund von Erfahrung, besonders ausgeprägten Urteilsvermögen assoziiert wurde. Ein Bilderbuch-Senior in diesem Sinne ist der kluge Meister Yoda in den *Star Wars*-Filmen, Alter: etwa 900 Jahre. Im ersten Teil von *Winnetou* berät natürlich der weißhaarige, stark verwitterte Ältestenrat der Apachen unter dem alten Häuptling über das Schicksal des Gefangenen Old Shatterhand. Der junge Winnetou, von dessen Kraft und Mut das Überleben des Stammes abhängt, hat da wenig zu melden. In den Sechzigerjahren wirkte das plausibel. Ähnlich wie diese Apachen hat auch der Bundestag noch einen Ältestenrat, der immerhin über Geschäftsordnungsfragen entscheiden darf. Aber heute werden nicht mal mehr die Ältestenräte den Alten anvertraut. Das Ältestenratsmitglied Johannes Vogel, FDP, gehört zum Jahrgang 1982.

Die Ehrfurcht, mit der die Alten einst rechnen durften, war eine Durchhalte-Prämie, die sie über die Zumutungen der Biologie hinweggetröstet hat, über die ständig kalten Füße, die knackenden Knochen und all das. Der Wert von Erfahrung aber ist in der Moderne nun mal einem Inflationsprozess ausgesetzt. Der technische Fortschritt ist oft segensreich und für uns oft gnadenlos. Manches ist erlernbar. Aber man muss jemanden wie mich nur mal vor einen Computer setzen, dabei filmen und dann nur die, zur Tarnung des Alters in Handschuhe verpackten, Hände zeigen. Da merkt sofort jeder, dass unmöglich einer vom Jahrgang 1982 am Werk sein kann.

Eine Entschuldigung dafür, dass ich am Leben bin, lehne ich allerdings ab. Daran sind nur meine Eltern schuld, ich habe nichts damit zu tun, ehrlich. Ich schreibe das, weil pauschale und manchmal dümmliche Altenschmähungen heute an jedem Internet-Kiosk in reicher Zahl und gratis erhältlich sind. Angeblich sind "wir" ausnahmslos unbeweglich, unbelehrbar und erstarrt, angeblich hinterlassen "wir" den Jungen eine verwüstete, womöglich bald unbewohnbare Erde. Erstens sind "wir" nicht alle gleich, zweitens haben "wir" die heutige Erde, also all ihr Gutes und all ihr Schlechtes, nicht ganz alleine geschaffen. Da überschätzt ihr uns doch sehr. Das Einzige, was wir garantiert ganz alleine geschaffen haben, ist die von uns gezeugte und an unserem Busen genährte nachfolgende Generation.

In der ZEIT stand ein Interview mit der Whistleblowerin Chelsea Manning, darin wurde diese nach Hillary Clinton gefragt. Manning seufzte und sagte: "Sie ist eine alte Person." Das sollte offenbar eine Art Argument gegen Hillary Clinton sein. Kollektive Schuldzuschreibungen und kollektive Heiligsprechungen, bezogen auf Bevölkerungsgruppen, sind bekanntlich das Herzstück vieler Ideologien sowie der aktuellen Debattenkultur. Oder nein, war das nicht immer so? Diejenigen, die aufgrund ihres Geburtsdatums angeblich ganz allein am traurigen Zustand der Welt schuld sind, wechseln alle paar Jahrzehnte, wahrscheinlich kommt jeder mal dran. Waren eigentlich die Jahrgänge meiner Eltern an der Unbewohnbarkeit der Erde nicht noch viel schuldiger, der Krieg, das Wirtschaftswunder, mit rauchenden Schloten und autogerechter Stadt? Aus meiner Generation dagegen stammten doch schon die Gründer der Grünen. Und was ist mit meinen Großeltern, mein älterer Opa war Jahrgang 1888. Kolonialismus, auch schon rauchende Schlote und nicht mal Frauenwahlrecht.



© Martin Fengel

In Wahrheit ist Schuld immer etwas Individuelles. Schuld setzt eine bewusste Entscheidung voraus, man fängt sie sich nicht unwissentlich ein wie ein Virus. Deshalb können weder Völker noch Geschlechter, noch Generationen pauschal schuldig werden. Und die Alten sind, so ganz allgemein gesagt und rein menschlich, weder besser noch schlechter als die Jungen. Die wohlfeilste aller Schmähungen ist natürlich die des "alten weißen Mannes", der "alte weiße Mann" ist zum Topos geworden wie "Die Erde ist rund", "Die Politiker machen sowieso, was sie wollen" oder "Liebe Grüße" am Ende einer E-Mail. Wenn dir als Nachwuchsautorin gar nichts mehr einfällt, schreibst du halt: "Die alten weißen Männer machen sowieso, was sie wollen." Stimmt sogar. Liebe Grüße! Ob der fürchterlichste alte weiße Mann Albert Einstein gewesen ist, Loriot oder aktuell Bernie Sanders, müsst ihr mir bei Gelegenheit erklären. Zur Unbewohnbarkeit der Erde hat Loriot ja allein schon durch den CO_2-Ausstoß seiner geliebten Möpse einiges beigetragen.

Das Altern ist eine Demütigung des Menschen, weil es sich seiner Kontrolle weitgehend entzieht. Und nun kommen für die Alten von heute also auch noch diese Vorwürfe hinzu. Die Generationen, die offenbar nie an etwas schuld sein werden, sind immer diejenigen, die aktuell am Ruder sind. Außerdem die Jüngeren, die einfach noch nicht genug Zeit hatten, um viel Schaden anzurichten. Es würde trösten, wenn wir aus dem Jenseits auch das Altern der anderen beobachten dürften, Luisa Neubauer, die krumm und hutzlig in einer Talkshow sitzt und nach dem richtigen Wort sucht – heißt es jetzt "Reaktorsicherheit" oder "Reaktionsgeschwindigkeit"? –, Kevin Kühnert, der sein Gewichtsproblem einfach nicht in

den Griff kriegt und wegen seines blonden Toupets belächelt wird, Elyas M'Barek, der mit siebzig seine Familie für ein dreißigjähriges Model verlässt, das ihm schon nach sechs Monaten den Laufpass gibt, die *Bunte* kriegt sich gar nicht mehr ein.

Der Mensch, der sich vergeblich gegen sein Schicksal auflehnt, ist oft eine tragische Figur, ich denke da an Kapitän Ahab in *Moby Dick* oder an Madame Bovary. Die Alten, die sich für einen Mädchenkörper jeden Tag schinden wie Jane Fonda, die sich beim Schönheitschirurgen unters Messer legen, was angeblich auch immer mehr Männer tun, die sich an junge Menschen sexuell heranpirschen oder sich in enge Jeans und weiße Turnschuhe zwängen, all diese Leute nehme ich in Schutz vor ihren Verächtern. Sie kämpfen, sie wollen nicht aufgeben, vielleicht können sie ein paar Jahre lang wirklich erfolgreich mogeln. Ein bisschen Glück auf Pump, was ist falsch daran? Mein Vater schwor auf die Verjüngungskraft von Apfelessig, ich gehe ins Fitness-Studio. Weiße Turnschuhe habe ich auch. Aber es ist mühsam, in die Schuhe hineinzukommen, das geht nur im Sitzen mit dem Supersize-Schuhlöffel von Ikea.

Gibt es auch Gutes? Macht uns das Alter ein schönes Geschenk?

Also, Gelassenheit ist es schon mal nicht. Ich kenne wenige Leute meines Alters, die gelassen sind. Wer im Rentenalter ist, hat mehr Freizeit, wer Kinder und Enkel hat oder etwas Bleibendes geschaffen, erfreut sich an den Früchten des Lebens. Das kann sein. Was bleibt? Man muss höllisch aufpassen, damit überhaupt etwas bleibt. Autoren zum Beispiel werden schnell vergessen. Egon Erwin Kisch kennen sogar die meisten Journalisten nur noch wegen des gleichnamigen Preises, mein einstiger, einst populärer Lieblingskolumnist Hermann Gremliza wäre heute ein Fall für die Eine-Million-Euro-Frage bei *Wer wird Millionär?*.

Das aber, was du im Leben erarbeitet hast, womöglich sogar mühsam, verwandelt sich in der Sekunde deines Todes sofort in "leistungsloses Einkommen", also zum Objekt staatlicher Begehrlichkeiten, wie immer im Namen der Gerechtigkeit. Wer es für gerecht hält, selber über das Seine oder Ihre zu verfügen, muss die Immobilie rechtzeitig verschenken, die Firma verkaufen und die Barschaft weitgehend verjubeln, ich glaube, das kann noch mal so richtig Spaß machen. Was bleibt, sind nur die Erinnerungen, die man hinterlässt, es werden hoffentlich auch ein, zwei gute darunter sein. Es sei denn, jemand findet einen Weg, wie sich eine Erinnerungssteuer erheben lässt. Dass manche Typen sich lebenslang so übel aufgeführt haben, dass niemand eine positive Erinnerung mit ihnen verbindet, ist ja auch total ungerecht.

Das, was das Alter vor allem schenkt, ist Freiheit. Es heißt oft: Du musst mit siebzig nichts mehr werden und nichts mehr beweisen. Völliger Quatsch – du kannst nichts mehr werden, so herum ist es richtig. Aber beides läuft aufs Gleiche hinaus. Meine weitere Karriere ist mir schnuppe, meine Zukunft ist überschaubar und aufgrund meiner Sparsamkeit durchfinanziert. Das ist ein gutes, unbezahlbares Gefühl. Ob dieser Text hier erscheint oder nicht, kann mir egal sein. Wenn mir jemand einen wichtigen Satz herausstreichen will, dann sage ich Nein, und tschüss. Verstehen Sie mich richtig, weder will ich das, noch drohe ich, noch sonst was. Ich beschreibe nur ein siebzigjähriges, gut abgehangenes Lebensgefühl, diese Freiheit. Mit zwanzig hätte ich es nie geschafft, Nein zu sagen. Ich war ein ängstlicher Anpasser mit zwanzig, ich habe den fragwürdigen Zeitgeist jener Ära – Zeitgeiste sind immer

fragwürdig – bis zum letzten Komma nachgeplappert. Deshalb habe ich fast grenzenloses Verständnis für alle jungen Anpasser. Aber ich muss das nicht mehr machen. Ich hab's nicht nötig. Und das ist so schön, dass mir die Worte dafür fehlen.

Jetzt könnte es eigentlich ewig so weitergehen.

Es ist unmöglich, vom Alter zu sprechen, ohne vom Tod zu reden. Mit jedem Tag, der vergeht, wächst die statistische Wahrscheinlichkeit, dass es mein letzter ist. Immer öfter lese ich in der Zeitung eine Jahreszahl, die mich nicht mehr betrifft. Aha, die Firma Danish Crown wird bis 2050 ihr Fleisch komplett klimaneutral produzieren. 2050 werde ich sehr wahrscheinlich nicht mehr da sein, um diesen leckeren Schmaus zu probieren.

Die Welt von morgen ist mir aber nicht egal, es ist die Welt meiner Kinder, die ich liebe. Mein kleiner Sohn wird hoffentlich das 22. Jahrhundert erleben, im Jahr 2100 würde er den 86. Geburtstag feiern. Auch den kinderlosen Alten ist die Welt von morgen vermutlich nicht egal, sofern sie über einen kleinen Mundvorrat an Empathie verfügen. Ich denke nicht: Nach mir die Sintflut. Ich denke: Schade. Zu schade, dass es so kurz war. Zu schade, dass ich bald nicht mehr dabei bin. Und ich habe Angst, natürlich. Es soll Menschen geben, die ihrem Ende gelassen begegnen, lebenssatt, wie man so sagt. Aber wie kann einen das Leben, dieses wunderbare Leben, jemals satt machen? So ein Sattmacherleben habe ich leider nicht geführt, ich habe noch Hunger. Vielleicht ändert sich das, wenn man schwächer wird.

Unendlichkeit und Ewigkeit sind mit unseren Sinnen nicht zu fassen, sie übersteigen das menschliche Vorstellungsvermögen. Unendlichkeit und Ewigkeit beweisen, dass es etwas gibt, das größer ist als wir, viel größer. Genauso unvorstellbar ist für uns der Tod, eine Welt ohne das Ich gibt es für das Ich nicht. Als ich ein Kind war und unglücklicher als heute, habe ich manchmal meine Beerdigung fantasiert. Alle stehen an meinem kleinen Sarg und sagen, ach, hätten wir ihn doch besser behandelt, so schlimm war dieses Kerlchen doch gar nicht. Mein Tod hatte mir endlich recht gegeben, gegen die gemeine, ungerechte Welt. Aber der Tod ist weder eine Niederlage noch ein Sieg, nur das Datum, an dem deine Welt untergeht, alles Gute, alles Schlechte.

Heute denke ich dabei vor allem an die, die ich mitnehmen muss, weil nur noch ich mich an sie erinnere. Solange ich lebe, gibt es diese Menschen und diese Bilder noch, danach nicht mehr. Aber ich werde im Kopf meiner Söhne vielleicht noch in vielen Jahrzehnten ein Bild sein, jemand, der ihnen vor langer Zeit einmal etwas bedeutet hat. Das ist der größte Trost, den es für uns gibt, für meine Generation, die an der Schwelle des Alters steht.

Für solche Menschen gibt es zwei klassische Fragen. War mein Leben richtig? Und was fange ich jetzt mit dem Rest an?

Es gibt Literatur, in der Menschen versuchen, ihr Leben ein zweites Mal zu leben, unter Vermeidung dessen, was ihnen im Rückblick falsch erscheint. Wie oft ist man an Kreuzungen falsch abgebogen, die falsche Liebe, der falsche Beruf, die falsche Stadt? Ich glaube nicht, dass solche Gedanken viel bringen. Wenn man anders abgebogen wäre, hätte man andere Fehler gemacht, ein anderes Glück und ein anderes Unglück erlebt. Wäre ich Lehrer geworden oder Tierarzt oder hätte eine Uni-Karriere angestrebt, all das waren Ideen und Möglichkeiten, dann wäre ich vielleicht genauso sehr oder wenig zufrieden.

Das, was mir heute an meinem Leben gefällt, würde ich nicht kennen. Und das Glück, das es bedeutet, einem Schüler oder einer Schülerin Türen ins Leben zu öffnen, kenne ich nicht, so wenig wie das Glück, ein neugeborenes Fohlen im Arm zu halten, mein Großvater kannte es. Immer, wenn es schlecht läuft, denke ich, dass ich niemals in diese durch und durch böse Medienwelt hätte gehen sollen. Wenn es dann wieder gut läuft, denke ich, es ist wunderbar. Tolle Leute! Phasen der Niedergeschlagenheit sollte man nicht mit einem misslungenen Leben verwechseln.

Kann ein Leben überhaupt misslingen? Vielleicht, wenn man am Ende einsam ist. Kann es "richtig" oder "falsch" sein? Darüber steht niemandem ein Urteil zu. Wenn jemand ein schweres Verbrechen begeht, dafür büßt, bereut und es schafft, wieder in die Spur zu finden – ist nicht auch das, vom Ende gesehen, ein gelungenes Leben?

Das, was mich an der Gegenwart am meisten abstößt, ist die weitverbreitete Gnadenlosigkeit. Es ist interessant, wie häufig wir, meine Generation, am Ende zu den Ideen der Jugend zurückfinden, ich zum Beispiel zum Christentum. Zu den liebenswertesten Ideen dieser Religion gehört die Gnade, also ein Gott, der seinen Geschöpfen lieber vergibt, als sie zu bestrafen.

© Martin Fengel

So viele, die ich kenne, sind, nach langer Unauffälligkeit, im Alter wieder rebellisch geworden, irgendwie libertär, früher hieß es anarcho. Ausgerechnet deshalb schlagen sich alte Freunde mit dem Vorwurf ihrer erwachsenen Kinder herum, "rechts" zu sein, was heute so viel heißt wie nazimäßig. Fast alle meiner Generation, mich eingeschlossen, sind ja mit dem Abscheu gegen die Nazis politisch erwachsen geworden. Das war unser Treibstoff, diese Scham, dieses "nie wieder". Ein Bild, das in meinem Kopf für die Nazi-Zeit steht, ist der voll besetzte Sportpalast, in dem alle begeistert die gleichen Parolen brüllen, die ihnen alternativlos vorkamen. Unter anderem deswegen sind wir, also, viele von uns, heute misstrauisch gegen zu viel Staat, gegen zu viel Kontrolle, gegen Konformitätsdruck, gegen die Idee "Kontaktschuld". Es muss möglich sein, Nein zu sagen. Wenn alle Ja sagen müssen, sehe ich wieder den Sportpalast vor mir. Friedliche Opposition muss immer total okay sein, versteht ihr? Egal, ob sie auf dich und mich vernünftig wirkt oder nicht. Das ist die Lektion, die wir gelernt haben und ihr nicht.

Mit uns geht die letzte Generation, die mit echten Nazis zu tun hatte, zu einer Zeit, als diese noch voll im Saft standen und keine Greise waren. Es waren unsere Lehrer, manchmal Eltern, unsere Onkel und Tanten. Sie hatten mitgemacht, sie waren dafür, zumindest am Anfang. Und sie waren sehr verschieden. Es gab die Unverbesserlichen, die, denen ihre Vergangenheit peinlich war, die, die ehrlich bereuten, wie es schien. Manchmal auch welche, die nun genauso stramm linksradikal waren wie vorher Nazi. Es waren Leute wie du

und ich. Sie waren keine Monster, das ist der entscheidende Punkt. Manche hatten liebenswerte Seiten.

Ich hätte einer von ihnen sein können. Wie hätte ich mich damals an ihrer Stelle entschieden? Hätte ich damals, als Mensch des Jahrgangs 1913 zum Beispiel, genug Mut und genug Einsicht gehabt, um Nein zu sagen? Das ist die Frage meines Lebens, die mich nie losgelassen hat und die ich mit ins Grab nehme. Um einen so aggressiven Moralismus zu vertreten, wie er heute üblich ist, muss man seiner eigenen Vortrefflichkeit schon sehr sicher sein. Man darf in denen auf der anderen Seite auf keinen Fall Menschen sehen, die genauso sind wie man selber, nur ein klein wenig anders. Man muss vollkommen frei sein von Demut, und das ist eine andere Freiheit als meine.

Mein Vater hat sich geweigert, seine Sterblichkeit zur Kenntnis zu nehmen. Vielleicht hatte er zu viel Angst davor. Er sprach nie darüber, dass er eines Tages nicht mehr da sein wird. Meine Mutter, die inzwischen verwirrt ist, redete oft davon. Sie hat die Musik festgelegt, die an ihrem Sarg gespielt werden soll. Beide führten ihr gewohntes Leben einfach immer weiter, bis ein Vorhang fiel. Das ist wohl die Regel. Aber wenn Alte zurückschauen, die sich mit ihrem Beruf stark identifizierten, taucht doch immer wieder ein bestimmter Gedanke auf. Vereinfacht gesagt: Ich habe vielleicht doch zu viel gearbeitet. Arbeit macht die meisten von uns aus, sie nährt das Selbstwertgefühl, füllt das Leben, sie hat ja auch einen Sinn. Arbeit muss gemacht werden.

Wer damit aufhört, freiwillig oder erzwungen, fällt oft in das sogenannte "Loch". So heißt es doch. In diesem Loch wartet die große Leere, so denkt man. Aber nach einer Weile scheinen Leute sich an den Aufenthalt im Loch gewöhnen zu können. Sie finden es im Loch sogar auf einmal immer angenehmer. Es gibt so vieles zu tun, was nichts mit Arbeit zu tun hat und auch sinnvoll ist. Was mich betrifft: Ich habe viel zu viel geschrieben, Myriaden von Texten, so viel Überflüssiges darunter. War das wirklich nötig? Man muss den Ausgang finden, noch ein paar eckige Runden drehn, morgen ist Schluss. Nein, übermorgen. Na, irgendwann bestimmt.