



Betty White / David Shankbone 2010 NYC, CC BY 2.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=11705465>

Über das Älterwerden

„Meine Mutter sagte immer: ‚Je älter man wird, desto besser wird man. Es sei denn, du bist eine Banane.‘“ – Betty White

Vor einer Weile schaute ich eine Dokumentation über Betty White, die ich in der Rolle der Rose Nylund in den ‚Golden Girls‘ das erste Mal sah. Ich habe diese Serie geliebt! Betty White ist schlagfertig und wortwitzig, hat eine sehr positive Lebenseinstellung und ist allseits beliebt und geachtet. Sie erfreut sich guter Gesundheit, ist die Person, die am längsten im Showbusiness tätig ist, nämlich mehr als 80 Jahre, und wird am 22. Januar 2022 stolze 100 Jahre alt, falls jemand von Euch gratulieren möchte. Applaus, Applaus, Applaus!!!

Auch wenn ein Lebenslauf wie der von Betty White recht außergewöhnlich ist: Wir werden heutzutage überall konfrontiert mit Berichten, Artikeln und Prognosen, wie das Älterwerden denn so abläuft. In der Regel erwartet uns ab 40 ein Horrorszenario. Alles knackt und tut weh, die Haare fallen aus, die Gelenke knirschen, ständig muss man zur Vorsorge und obendrein für einen halbwegs frischen Teint Farben wie beige, hellblau oder blassrosa tragen. Männer tragen ab 50 bügelfreie, karierte Hemden. Grauer Star und Mundgeruch gehören dazu, und alle haben Rücken, Bluthochdruck oder Herzklabastern. Überall werden uns fabulöse Produkte gegen Alterszipperlein aller Art wie Potenzprobleme, Ohrenschmalzpfropfen und Inkontinenz angeboten. Treppenlifte sind das neue must-have für Menschen über 70, und wenn niemandem mehr etwas Neues einfällt, was man hypochondrisch abklopfen könnte, dann droht garantiert eine hinterhältige Gürtelrose. Die Apothekenrundschau, auch „Rentner-BRAVO“ genannt, ist prall gefüllt mit ganz fabelhaften medikamentösen Lösungen gegen viele Unpässlichkeiten, die zwingend eintreten werden. „Zu

Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt der Apotheker“ heißt das allseits bekannte Schlüsselwort. Gut zu wissen, Leute: *Jedes* Medikament hat Risiken und Nebenwirkungen, wir brauchen also niemanden zu fragen. Es lohnt sich aber, nach Alternativen zu suchen, um das Älterwerden zu einem wirklichen Fest zu machen. Erst mal gilt:

Beschwere dich nicht übers Älterwerden. Es ist eine Gnade, die vielen verwehrt bleibt.

Wir sollten uns jetzt zuallererst von dem Gedanken verabschieden, dass Älterwerden ein Problem ist. Das ist es überhaupt nicht, sondern übelste Werbung in die falsche Richtung. Wir sollten uns auch von diesen Botschaften, der Ansichten in unserer Gesellschaft und den deprimierenden Unkenrufen nicht mehr in eine negative Grundstimmung ziehen lassen, sondern den Spieß einfach mal umdrehen und von der anderen Seite gucken gehen.

**Sechs Anzeichen dafür, dass du umso besser wirst, je älter du wirst
(Voraussetzung: Du bist schlau genug, dich nicht total blöd zu verhalten ...)**

Der Körper. Mit zunehmendem Alter wird unserem Körper klarer, was er braucht, er wird in jeder Hinsicht sensibler. Konnten wir in jungen Jahren noch die Nächte durchmachen und wenig Schlaf, Stress oder ungesunde Ernährung schneller kompensieren, so merken wir jetzt, dass unserem Körper das gar nicht guttut. Er signalisiert nun deutlich, wenn er ausreichend Schlaf, gute Ernährung, frische Luft, ausreichend Flüssigkeit und Entspannung benötigt, was wir früher gut überhören und übersehen konnten. Jetzt sind wir aber schlauer, hören auf unseren Körper behandeln ihn pfleglich und respektvoll.

Auf die Signale unseres Körpers deutlicher zu achten, führt uns verstärkt zu unserer **Intuition**. Je älter wir werden, desto klarer ist unsere Intuition. In der ersten Hälfte unseres Lebens haben wir beobachten können, was passiert, wenn wir unsere Intuition nutzen oder eben nicht nutzen. Wir haben gute Erfahrungen gemacht oder schlechte. Diese Erfahrungen haben uns im besten Fall dahin gebracht, unserer Intuition zu vertrauen und auf unsere innere Stimme zu achten. Wir lassen uns nicht mehr so leicht zu völlig blödsinnigen Handlungen verführen und wissen, was für uns richtig ist und was nicht. Unsere Erfahrung sorgt dafür, dass wir selbstschädigendes Verhalten eher mal lassen und uns für Dinge entscheiden, die für uns richtig und gut sind, die uns voranbringen, statt uns zurückzuwerfen und uns Schmerz zuzufügen. Und Spaß macht dieser Durchblick obendrein, weil die üblen Nachwirkungen ausbleiben.

Verständnis. Im besten Falle haben wir gelernt, dass jeder Mensch sein eigenes Päckchen zu tragen hat. Jeder hat seine eigenen Baustellen und seine eigenen Probleme, erlebt gute und schwierige Zeiten und muss das Beste aus den vorhandenen Möglichkeiten machen. Auch prominente, reiche und vermeintlich vom Glück gepuderte Menschen bleiben davon nicht verschont. Wir alle geben unser Bestes, und manchmal versagen wir. Wir machen Fehler, verletzen jemanden, treffen falsche Entscheidungen. Wir sind alle nicht perfekt, nicht mal die, deren Leben so perfekt aussieht. Wir sind nun also reif genug, nachsichtig zu sein, wenn mal etwas nicht so läuft wie geplant, wenn andere Menschen Fehler machen, uns verletzen, falsche Entscheidungen treffen. Weil wir wissen, dass sie im Grunde genauso sind

wie wir. Wir haben – so könnte man es auch sagen – endlich unseren Frieden mit unserer Unvollkommenheit geschlossen.

Authentizität. Die Kunst, wirklich wir selbst zu sein, statt das, was andere von uns erwarten. Das Älterwerden bringt mit sich, dass uns das Lebensende deutlicher bewusst ist. Wir merken, dass wir nicht mehr so viel Zeit haben, so zu sein, wie wir wirklich sind. Also können und sollten wir jetzt Dinge machen, die uns wichtig sind und die wir zeitlebens aufgeschoben haben. Wir können endlich unsere Talente zum Ausdruck bringen und unsere Wünsche erfüllen, ungeachtet der Reaktion anderer. Wir sind in der Lage, Ballast abzuwerfen. Dazu gehören auch überholte Angewohnheiten, bisherige Verpflichtungen oder Aufgaben, die wir oft nur übernommen haben, um anerkannt oder geliebt zu werden. Wir können uns davon verabschieden, weil wir wissen, dass unser Wert nicht davon abhängt, ob jemand uns und unser Tun gut findet. Es gibt unter den Älteren vielleicht auch deshalb mehr „schräge Vögel“ als bei den jungen Menschen. Tendenz ... steigend?

Gelassenheit. Dinge ruhiger angehen, öfter mal innehalten, sich Pausen gönnen und tief durchatmen: Die Angst, etwas zu verpassen, hat sich aufgelöst. Wir können vieles mitmachen, wenn wir das wollen. Aber wir können ebenso viele Dinge ganz entspannt vorbeiziehen lassen, ohne auf jeder Hochzeit zu tanzen oder von einem vermeintlich spannenden Ereignis zum nächsten zu hetzen. Wir wählen genauer aus, womit und mit wem wir unsere Zeit verbringen, welche Gespräche wir führen und wo wir uns aufhalten. Die Qualität ist wichtiger als die Quantität, und wir haben gelernt, auch gut und gerne mit uns alleine sein zu können. Wir haben keine Lust mehr auf Dramen, auf endlose Diskussionen um alles und nichts, auf blablabla-Abende, auf unzufriedene Zeitgenossen und Menschen, die uns unsere Energie rauben. Auch auf runterziehende „Das Alter ist furchtbar“-Artikel und Gespräche sowie entsprechende Werbebotschaften können wir verzichten, denn unsere Zeit ist kostbar. Zur Gelassenheit gehört auch, in Würde älter zu werden, die damit einhergehenden Veränderungen zu akzeptieren und nicht der ewigen Jugend hinterher zu hecheln.

Dankbarkeit. Gehört es in den ersten Dekaden dazu, viel zu fordern, viel haben zu wollen, selten zufrieden und oft auch oberflächlich zu sein, so haben wir im Verlaufe der Jahre gelernt, dass materielle Dinge uns nicht glücklich machen. Dass manche ehrgeizigen Ziele nicht für uns, sondern für andere wichtig waren, dass weniger oft mehr ist und uns meist auch sehr viel besser gefällt. Wir haben Dankbarkeit gelernt für die guten Dinge in unserem Leben und können auch die kleinen Dinge wertschätzen. Insgesamt finden wir unser Leben damit bewusst positiver und entspannter als früher.

Niemand muss also ab irgendeinem Geburtstag mit dem aufregenden Leben abschließen. Älter werden hat sehr viele Vorteile, wie das entspannte Loslassen, der klare Geist, die gefestigte Einstellung, das größere Selbstbewusstsein, um nur einige zu nennen, die ganz klar zu meinen Favoriten gehören. Ich muss keine Kinder mehr großziehen und keine endlosen Beziehungsrettungsversuche mehr ausprobieren und kann in der Nebensaison in Urlaub fahren. Wir haben alle die Wahl, ob wir die Zeit des Älterwerdens mental mit Ärzte-Abo, dünner werdendem Haar und dem Verlust von Vitalität und Lebenskraft verbinden wollen, oder ob wir uns bewusst für den anderen, den spannenderen Weg entscheiden. Ich werde nächste Woche 63 und halte es ganz klar mit Betty White: „*There is even a funny side of aging, if you have a warped sense of humor!*“ („Es gibt sogar eine lustige Seite des Alterns, wenn Sie einen schrägen Sinn für Humor haben!“)