

„Wenn du weiterhin so viel trinkst und rauchst, dann wirst du nicht alt!“ - „Dann bleibe ich eben jung!“ - Leider geht das nicht so einfach wie in diesem Witz. Das Altern ist ein zwangsläufiger Prozess, weshalb der insgeheime Wunsch der Menschen, für immer jung zu sein, nicht in Erfüllung geht.

In ihrem Buch „Altern“, das sie im Alter von 80 Jahren verfasst hat, bringt Elke Heidenreich als „Expertin“ ihre Sicht der Dinge zu diesem Thema zum Ausdruck. Wenn man alt ist, dann blickt man auf sein Leben zurück. Dabei helfen aber Überlegungen nach dem Motto „Was wäre, wenn ich damals ...“ nicht weiter, da man die Uhr nicht zurückdrehen kann. Obwohl die Welt der alten Menschen eine der Erinnerung an vergangene Zeiten ist, darf man also nicht dem nachtrauern, was nicht mehr zu ändern ist.

Das Altern ist kein linearer Prozess. Manchmal wird man über Jahre hinweg nicht älter - und dann führt ein einschneidendes Ereignis, wie z. B. eine Scheidung oder der Tod eines geliebten Menschen, dazu, dass man mit einem Schlag um Jahrzehnte altert.

Wenn es ums Altern geht, dann muss man zwangsläufig mit dem nahen Tod rechnen, der für die Verfasserin jedoch „eine sinnvolle Begrenzung unseres Lebens“ darstellt. Die Zahl der Freunde und Bekannten, die gestorben sind, wird immer mehr. Deshalb kommt Elke Heidenreich zu dem Schluss: „Das ist die entsetzlichste Seite des Altwerdens, dass sich die Reihen grausam lichten, dass man vor dem Tod derer, die man liebt, mehr Angst hat als vor dem eigenen.“ Deshalb muss im Alter Abschied und Trennung gelernt werden. Nicht nur Weggefährten sterben, auch Hoffnungen müssen zurückgefahren werden, weil sie sich nur noch in einem geringeren Maße realisieren lassen. Es macht absolut keinen Sinn, gegen Dinge anzukämpfen, die unvermeidbar sind, denn dann ist man unzufrieden. Das Alter kann zudem Einsamkeit mit sich bringen. Wenn diejenigen, denen es an sozialen Kontakten mangelt, sich sozial engagieren, dann können sowohl andere als auch sie selbst davon profitieren. Somit wird Altern nicht zu einem schleichenden Abschied vom Leben, sondern zu einer bewusst gelebten Zeit und somit zu einem Geschenk.

Im Alter muss man auch loslassen können. Man muss sich von Dingen und auch von persönlichen Aufzeichnungen trennen, die man in Jahrzehnten angehäuft hat. Oft verbindet man damit sentimentale Erinnerungen, was dazu führt, dass man mehr in der Vergangenheit lebt. Doch das ist nicht ratsam, vielmehr sollte man als alter Mensch aktiv an der Gegenwart teilnehmen.

Für die Schriftstellerin erreicht ein Mensch dann am ehesten ein hohes Alter, wenn er nicht aufhört, aktiv zu sein. Vom Nichtstun hält sie nämlich nichts. Dies gilt zumindest für Lehrer, Journalisten, Intellektuelle u. Ä. Durch Tätigkeiten, insbesondere durch soziales Engagement, kann man seinem Leben einen Sinn verleihen. Auf diese Weise kann man diesem Zeitabschnitt, der mehr Zeit zur eigenen Verfügung mit sich bringt, eine neue Dimension verleihen und wird durch ein erfülltes Leben beschenkt. Das ist wohl die wichtigste Botschaft, die das Buch vermittelt. Es wäre schön, wenn aufgrund dieser Anregung sich viele Rentner und Pensionisten in gemeinnützigen Organisationen einbringen würden. (ks)