



07.09.2023

Dass alles vergeht, weiß man schon in der Jugend;  
aber wie schnell alles vergeht, erfährt man erst im Alter.

Marie von Ebner-Eschenbach (1830 - 1916)

## 162. Text Die Heldin<sup>1</sup> und das Älterwerden

Der bekannteste Satz zum Altwerden ist der, der Bette Davis zugeschrieben wird: "Old age ain't no place for sissies". Schlecht übersetzt mit *Das Alter ist kein Ort für Weichlinge* und noch schlechter mit *Altwerden ist nichts für Feiglinge*. Das Wort *sissies* bedeutet im amerikanischen Englisch – so behauptet es wenigstens der deepL-Übersetzer *Weicheier*.



Wenn ich mir das Foto von Davis ansehe (darauf ist sie ungefähr 80 Jahre) finde ich, das Altwerden habe ihr nicht sehr geschadet. Im www gibt es allerdings Fotos, auf denen sie aussieht, als wäre sie über zweihundert Jahre alt, dabei ist sie mit 80 Jahren gestorben.<sup>2</sup>

Es gefällt mir, das Alter als einen Ort zu sehen. Das lässt Offenheit und Bewegung zu. Wie alt bin ich eigentlich? Die ungenaue Antwort ist der Spruch, man sei so alt, wie man sich fühlt. Wie alt fühle ich mich? Manchmal, wenn ich wütend bin (das ist aber immer seltener der Fall) fühle ich mich wie der vierjährige Trotzkopf, der ich einmal war. Wenn ich Probleme löse, fühle ich mich erwachsen und selbstwirksam. Oft fühle ich eine tiefe Liebe in mir, zu meiner Familie, meinen Freundinnen und dem Leben überhaupt. Dann (leider noch zu selten) fühle ich mich wie Buddha. Und im Augenblick, wo ich das Alter meines Körpers erlebe, weil ich Schwierigkeiten beim Atmen habe, fühle ich mich uralt. Aber das kann sich ändern, die Lösung ist schon geplant. Wie alt werde ich mich anschließend fühlen. Es hilft nichts, der Körper spielt das Spiel *So alt, wie ich mich fühle* einfach nicht

---

<sup>1</sup> Ich verwende das generische Femininum, weil der Text deutlich mehr Leserinnen als Leser hat. Aber er (der Text) ist für alle Geschlechter gedacht.

<sup>2</sup> Quelle für das Foto: <https://www.n-tv.de/leute/Bette-Davis-waere-100-article260022.html> Die Sendung trägt den Titel *Bette Davis, Fachfrau für 's Böse*.

mit. Er verändert sich. Und eine der schwersten Aufgaben beim Älterwerden ist genau das: die körperlichen Veränderungen in unser Selbstbild zu integrieren.

Ein Trost bleibt: Wie die Schönheit liegt auch das Alter im Auge des Betrachters. Natürlich schmeichelt es mir (ein bisschen), wenn jemand, der nach meinem Alter gefragt hat, auf meine Antwort hin sagt: „Oh, das hätte ich nicht gedacht.“

Kinder sind da bekanntlich nicht so schonungsvoll. So fragte mich vor vielen Jahren ein Freund meines Sohnes, wie alt ich sei. Ich war dreißig und sagte es ihm. Er riss die Augen auf: „So alt? Und wann sterbst du?“ Jahrzehnte später ereignete sich folgende Szene: Bei einem Spaziergang sah ich einen kleinen Jungen, dem sein Kuchen auf den Boden gefallen war. Ich machte ihm den Vorschlag, die Reste auf die Wiese zu werfen, auf der viele Vögel weideten. Als



sein Mutter fragte, wo sein Kuchen sei, antwortete er: „Die Omma hat gesagt, ich soll das auf die Wiese werfen.“ Abgesehen davon, dass seine Mutter mich keines Blickes würdigte ob meiner Einmischung, gefiel mir, dass er *Omma* mit zwei M gesprochen hat, wie meiner westfälischen Heimat. Aber

keinesfalls fühlte ich mich wie eine *Omma*, mit damals kaum 60 Jahren. Kinder können grausam sein...

Ich glaube, mit dem Älterwerden geht es mir – und den meisten Menschen – wie den Damen auf der Grafik. Wir haben immer alle Alterstufen in uns. Und wenn wir uns ein langes Leben wünschen, bleibt uns nichts anderes übrig, als alt zu werden, so alt, dass sich unsere wichtigsten Wünsche noch erfüllen können. Das Alter ist nicht die Zeit, abzuwarten, aufzuschieben und zu vertagen.

Übrigens habe ich in den letzten Jahren gelernt, mein Alter zu sagen, wenn ich danach gefragt werde, ohne Verlegenheit oder Windungen wie „Was glaubst Du denn, wie alt ich bin?“

Ich wünsche Euch viel Freude beim Älterwerden – es geschieht jeden Tag! Wie doch schon Mahatma Gandhi gesagt haben soll: „Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens.“

Herzliche Grüße – und bleibt alle gesund!