



Herta Sueti, geboren 1920, genießt das Leben

Alter schützt vor Zukunft nicht

Text: Alexander Seidl

Die sechs Geheimnisse zufriedener alter Menschen

Als meine Großmutter 95 Jahre alt war, musste sie sich ein Basaliom („weißer Hautkrebs“) entfernen lassen. Die Operation ist gut verlaufen, und als sie mir ein paar Tage später bei einem Kaffee von dem Eingriff erzählte, meinte sie: „Weißt du, die Ärztin hat gesagt, dass das in fünf bis sieben Jahren wiederkommen kann.“ Sie rührte nachdenklich im Kaffee, dann meinte sie schulterzuckend: „Na ja, aber die Ärztin hat auch gesagt, dass ich es mir dann wieder wegnehmen lassen kann.“

Ich fand diese Zukunftsperspektive meiner Großmutter wunderbar. Dass man alt ist, heißt noch lange nicht, dass man nicht trotzdem in die Zukunft schauen und planen darf. Ich habe einige andere ebenso bemerkenswerte sehr alte Menschen kennenlernen dürfen, und jeder von ihnen hatte den Blick noch immer auch in die Zukunft gerichtet. Vielleicht kennen Sie auch sehr alte Menschen, die noch vor Energie sprühen, deren Augen noch strahlen und bei denen es Freude macht, ihnen zuzuhören.

Die Frage, die ich mir bei meinen Gesprächen mit diesen großartigen Menschen gestellt habe, war: Wie kommt es, dass sie so alt werden und dabei immer noch gut drauf sind? Was kann man von ihnen für das eigene Leben lernen?

Tatsächlich haben sich sechs Einstellungen zum Leben gezeigt, die sich wie ein roter Faden durch alle Gespräche gezogen haben, und eines sei vorweg verraten: Die Dinge, die in den Ratgebern „So werden Sie 100“ drinnen stehen (meist von son-

nengebräunten, sportlichen 50-Jährigen geschrieben) – all diese Dinge haben „meine“ Senioren nicht gemacht. Was sie stattdessen tun:

1. Genießen

„Ich trinke jeden Tag ein Glas Wein für meine Gesundheit. Den Rest der Flasche trinke ich, weil er mir schmeckt“ – oder wie Euripides vor 2.500 Jahren meinte: „Wo der Wein fehlt, stirbt der Reiz des Lebens.“

Ich erinnere mich an einen Besuch bei einem 96-jährigen Architekten. Mit einem Freund war ich um 14 Uhr bei ihm zu Hause eingeladen. Im Vorzimmer wurden wir von unserem Gastgeber überschwänglich mit den Worten begrüßt: „Wollt ihr gleich Kaffee und Kuchen, oder trinken wir zuerst einmal ein Schnapsler!“ Nach dem Schnapsler gab es Kaffee und Kuchen, danach noch ein Schnapsler, und unser Gastgeber zündete sich genüsslich eine Pfeife an. Die meisten meiner sehr alten Gesprächspartner waren eher zwei oder drei statt einem Gläschen Wein pro Tag zugetan, und wenn es nicht Wein war, dann war es Schokolade.

Tipp #1:

Lassen Sie es sich gut gehen! Unter meinen Gesprächspartnern war kein einziger Asket. Sie alle waren Genussmenschen, aber es hat auch keiner übertrieben. Auch hat sich keiner darüber Gedanken gemacht, ob „das“ denn „erlaubt“ oder gesund sei, sondern hat es einfach getan und sich gefreut. Pfeifen Sie auf Gewissensbisse und genießen Sie! Jeden Tag etwas anderes.

2. Interessen haben und neugierig bleiben

„Hast du schon gehört: Der Huberin ihre Tochter, die hat jetzt einen aus Wien geheiratet. Dabei war s' doch so lang mit dem Franzl z'sam. Ewig schad, so ein schönes Paar waren s'.“ Kenne Sie die „Kopftuchmafia“? Dieses nette Wort habe ich mir von einem witzigen Krimi von Thomas Stipsits ausgeborgt. Es bezeichnet die Frauen, die im Ort auf dem Bankerl sitzen und mehr über die Geschehnisse vor Ort als Google, Facebook und YouTube zusammen wissen. Doch sind die Herren am Stammtisch auch nicht besser: Es gibt immer etwas zu besprechen oder zu belästern. Allerdings auch im Positiven: der Garten, der eben seine Pflege braucht, neue Bücher, Dokumentationen im Fernsehen oder sogar auf YouTube: Es gab bei allen meinen Gesprächspartnern etwas, worüber man mit ihnen sprechen konnte, was sie interessierte und womit sie gerne ihre Zeit verbrachten. Neugier ist die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen und Neues auszuprobieren.

Tipp #2:

Bleiben Sie neugierig und haben Sie keine Angst vor Fehlern!

Lernen Sie Neues, ein Ziel für jedes Jahr – eine Sprache, Malen, eine Sportart, Tanzen oder mexikanisch Kochen. Neugierig bleiben hält den Geist lebendig.



Monika und Alexander Seidl mit Großmutter Herta



Herta & Berta

3. Den Blick auf das Gute richten

Als Viktor Frankl im hohen Alter erblindete, wurde er von einer Reporterin gefragt, ob das nicht schlimm für ihn sei. Er meinte darauf: „Wissen Sie, so gut wie jetzt konnte ich den Menschen noch nie zuhören.“ Wissen Sie, was meine Gesprächspartner mit Viktor Frankl gemeinsam hatten? Es war kein einziger „Jammerer“ dabei. Ich hörte Aussagen wie: „Gestern haben mir die Knie wehgetan und ich konnte nicht gut aufstehen. Na ja, dafür bin ich endlich in Ruhe dazu gekommen, mein Buch weiterzulesen.“ Oder Erzählungen von einem Familienbesuch, den Erfolg, eine körperliche Einschränkung kreativ zu kompensieren, oder von der Orchidee am Fensterbrett, die eine neue Blüte bekam. Stets stand das Gute im Vordergrund.

Tipp #3:

Wägen Sie die guten Momente!

Stellen Sie sich eine innere Waage vor. Auf der einen Waagschale liegen alle guten Momente des Tages, auf der anderen die weniger guten. Nehmen Sie sich jeden Tag bewusst Zeit zur Reflexion und legen Sie alle guten Momente und kleinen Freuden auf die Waagschale. So gewöhnen Sie sich eine positive Lebenseinstellung an.

4. Disziplin und an sich glauben

„Ich schau genauso gut aus wie vor zwanzig Jahren. Es dauert in der Früh nur etwas länger“, verriet mir eine meiner Damen. Disziplin, auf sich achten, sich nicht fallen lassen, und wenn es einen Rückschlag gab, sich wieder aufrichten: Das war das nächste verbindende Element bei



allen Gesprächen. Den Rücken straffen und vor Verlassen des Hauses den Blick heben – Haltung bewahren – oder das tägliche Kreuzworträtsel („Ich muss ja meine grauen Zellen trainieren“), die Einhaltung des Morgenrituals, auch wenn es schwerfällt, sich selbstständig die Strümpfe anzuziehen („Sonst kann ich ja gleich in ein Heim gehen. Und ich will ja zu Hause bleiben.“) oder die konsequenten Reha-Übungen nach einem Sturz, weil „Ich will ja selber einkaufen gehen und schauen, was gerade frisch ist“. Es gibt immer einen Grund, sich nicht fallen zu lassen, sondern wieder aufzustehen.

Tipp #4:

Machen Sie sich bewusst, was Sie wollen, und dann bleiben Sie dran. Bequemlichkeit („Stiegensteigen ist anstrengend. Also verlege ich das Schlafzimmer ins Erdgeschoß“) ist der Beginn des Verfalls, Mobilität gibt Ihnen Teilhabe am Leben. Disziplin ist die Brücke zwischen Zielsetzung und Verwirklichung.

5. Humor

Mein Großvater feierte seinen 80. Geburtstag mehrfach: mit der Familie, mit unterschiedlichen Freundesgruppen. Als ihn eine Bekannte fragte, wie oft er denn noch Geburtstag feiern wolle, meinte er: „Na ja, ein paar Jahre schon noch gerne.“ Und als die Bekannte blass wurde und versuchte, das vermeintliche Missverständnis klarzustellen, lachte er übers ganze Gesicht, weil ihm der Witz so gut gelungen war. Humor war das nächste verbindende Element zwischen allen Gesprächen. Die Dinge aus unterschiedlichen Blickwinkeln sehen. Nicht festhängen, keine Verbissenheit, auch über sich selbst lachen zu können. Humor gibt der Seele Leichtigkeit.

Tipp #5:

Nehmen Sie sich nicht zu ernst! Trauen Sie sich frei nach dem Motto „Blamier dich täglich“, auch Dinge zu tun, die Sie nicht so gut können. Verabschieden Sie sich von Perfektion und finden Sie jeden Tag einen Grund, über sich selbst zu lachen.

6. Soziale Aktivitäten

Eine 90-jährige Schneiderin erzählte mir, dass sie sich einmal in der Woche mit einer Gruppe Studenten beim Heurigen trifft. „Ich weiß zwar nicht, was die an mir altem Menschen finden, aber wir unterhalten uns immer großartig. Und ich glaube, die halten mich auch jung.“ Alle meine Gesprächspartner pflegten soziale Aktivitäten. Ob in Vereinen, beim Heurigen, als Teil der „Kopftuchmafia“, beim Stammtisch, Eisstockschießen, der Bridgerunde oder im Kreise der Familie mit deren Freunden: Jeder hatte ein soziales Netzwerk, das sich verjüngte. Viele alte Menschen sind einsam, weil die Freunde wegsterben, die Familie wenig Zeit hat und sie zu viel Zeit alleine mit ihren Gedanken zubringen.

Tipp #6:

Pflegen Sie Ihre Netzwerke! Suchen Sie sich beizeiten soziale Aktivitäten mit Menschen, die Interessen mit Ihnen teilen, und deren Gegenwart Sie genießen. Menschen, die Ihnen Energie geben. Gruppen, die sich verjüngen, weil auch neue Gesichter dazukommen. Dann sind Sie als alter Mensch nicht vom „Goodwill der Enkelkinder“ abhängig.



Oma Herta an ihrem 100. Geburtstag



Ob die Tipps funktionieren?

Die Wahrheit ist: Ich weiß es nicht. Ich bin noch nicht mal 50 und sollte wohl noch 50 Jahre alle Tipps ausprobieren, um Ihnen aus erster Hand berichten zu können, ob man so wirklich 100 wird.

Doch was ich sicher weiß, ist, dass all die alten Menschen, die ich kennengelernt habe, die noch toll im Leben stehen und die Zeit – mit allen Herausforderungen – genießen, es genau so machen.

Ich habe mit der Umsetzung der Tipps begonnen und hoffe, Ihnen zur 75-Jahre-Jubiläumsausgabe des Landesverbands Hospiz NÖ, dann mit 102 Jahren, über die Erfolge der Tipps berichten zu können.