

**WOLFRAM
PIRCHNER**

**KEINE
PANIK
VOR DEM
ALTER(N)**

Zu jung, um alt zu sein



Amalthea
Verlag

*Wir denken selten an das, was wir haben,
aber immer an das, was uns fehlt.*

Arthur Schopenhauer

Besuchen Sie uns im Internet unter: amalthea.at

© 2018 by Amalthea Signum Verlag, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Elisabeth Pirker/OFFBEAT

Umschlagabbildungen: © Andreas Hochgerner (Fotos Wolfram Pirchner),

© iStock.com (Hintergrund, Fotostreifen)

Herstellung und Satz: Gabi Adébisi-Schuster, Wien

Gesetzt aus der Minion Pro und der Barlow

Designed in Austria, printed in the EU

ISBN 978-3-99050-107-8

eISBN 978-3-903217-10-2

INHALT

Anstatt eines Vorworts	7
Seid lieb!	9
60 ist das neue 40?	13
Du wirst dich noch wundern ...	19
Das Lebensband	25
Es geht mir von Tag zu Tag besser	28
Körperchemie	31
<i>Mein</i> Leben noch einmal leben ...	36
Ab ins Heim – ich sicher nicht!	38
Vorsorge	41
Wert und Würde	45
Der alte Großvater und der Enkel	47
Ein Anwalt des Vertrauens	48
Lebensbilanz	54
Selbstachtung	59
Es war einmal in Griechenland	61
Heilsame Klänge und die Herausforderungen der Technik	66
Weihnachten – Oh Jubel, oh Freud' oder Oh Trubel, oh Leid ...	70
Perfektionismus	76
Wir müssen <i>unbedingt!</i>	83
Egoismus?	85
Endliche Lebenszeit	90
Jung und Alt	96
Was seht ihr, Schwestern?	100
Altersangst	102
Sicher schön	111
Prominente Gäste	117
Bernhard Aichner	120

Felix Dvorak	124
Dietmar Grieser	131
Mona Seefried	133
Der Bindestrich	136
Drumthebrain	138
#MeToo	142
Das Leben verdichten	145
Runder Geburtstag – was nun?	147
Ziele	151
Prokrastination	159
Der Zug des Lebens	165
Unsere Zeit ist begrenzt	167
Identitätsfindung	174
Lotte Tobisch	177
Die Angst vor dem Tod	186
Erni Mangold	188
Der Ort der Stille	196
»Muss ich denn sterben, um zu leben?«	203
Wir haben keine zweite Chance – vom Loslassen	208
Eine Lehrstunde der besonderen Art	215
Ich darf genießen! Ab heute.	217
Achtsam und behutsam	220
Umstellungsfreudigkeit	225
Der Umgang mit den Alten	228
Zwischenzeit	231
Verabschiedung	234
Dank	235
Anmerkungen	237
Literaturverzeichnis	238

60 IST DAS NEUE 40?

Jetzt schreibt er also ein Buch über das Altern. Beziehungsweise über die mögliche Panik davor. Ja, liebe Leserin, das tut er, und danke, dass du wieder ein Buch von mir gekauft hast. Das mittlerweile vierte. Und danke für die vielen Zuschriften, Karten, Briefe und E-Mails, die ich dankbar gelesen habe, auch mit Stolz, weil ich offensichtlich etwas berühre und bewege.

Warum also ein Buch über das Thema Altern und die Angst, ja sogar Panik davor? Unter anderem, weil ich dieser Tage meinen 60. Geburtstag (nicht) feiere und damit in den erlauchten Kreis der – das hängt jetzt von der Definition ab – Älteren, der Alten, der »Silver Generation« (das ist ein charmanter Blödsinn, da gehöre ich schon seit 20 Jahren dazu) aufgenommen werde. »60 ist das neue 40«, las ich unlängst wieder. Feststellungen wie diese lassen mich elektrisiert auffahren. Genau dieser Satz hat mich auf die Idee gebracht, dieses Buch zu schreiben. 60 ist das neue 40? Was für ein unfassbarer Schwachsinn. Warum soll/muss ich mich mit 60 wie 40 fühlen? Warum dieses, mir krankhaft erscheinende, Streben nach einer nie mehr wiederkehrenden Juvenilität, warum dieses andauernde Betonen, wie jung und fit wir nicht wären und uns demnach auch fühlten. Nur keine Schwächen zeigen! Nur nicht zugeben, dass wir auch müde, schwach, faul oder träge sind und uns kränklich fühlen! Das gehört doch zum Leben dazu. Übrigens habe ich mich auch als Kind und Jugendlicher manchmal schwach gefühlt. Vor allem als Pubertierender war ich sehr träge. Das lag aber vermutlich bis sicher an meiner Lebensführung, wenn du verstehst ... da geht es fast allen Leidensgenossinnen gleich.

Ich möchte gerne wissen, ob sich alle Mitmenschen derart jung und fit fühlen, wie sie es tagtäglich behaupten. Warum tut

man das? Warum kann ich mich nicht einfach den Gegebenheiten des Dahin-Reifens, des Alterns angleichen? Und mich mit ihnen abfinden? Ja, sie akzeptieren. Etwas anderes bleibt uns doch gar nicht übrig, oder? Wir sollten akzeptieren, annehmen, dass wir endliche Wesen sind. Vom ersten bewussten Atemzug bis zu unserem letzten. Und der letzte Schnaufer wird garantiert kommen. Die Frage ist nicht das Ob, es geht um das Wann, und auch und vor allem um das Wie, wenn man egoistisch denkt. Ich bin überzeugt davon, dass wir ein vorbestimmtes Ablaufdatum haben. Von irgendeiner höheren Macht gelenkt, bestimmt, festgelegt. Wann auch immer dieser Moment kommen wird, ein wenig fürchte ich mich davor, aber nicht vor dem Sterben an sich, sondern vor der Art und Weise. Wird es schmerzvoll sein, mühsam, von Krankheit und Leiden geplagt? Werde ich alleine sterben? Wird jemand an meiner Seite sein? Und wer soll das sein? Die ehemals geliebten Exfrauen? Nein, eher nicht. Die Kinder? Ich weiß nicht so recht. Wie wird das Loslassen funktionieren? Werden mich, so ich geistig dazu noch in der Lage bin, Gedanken quälen wie »Das hättest du noch machen sollen« oder »Das hättest du keinesfalls tun sollen!«, »Diesen Menschen hättest du mehr lieben sollen«, »Du hättest zärtlicher und zugänglicher sein sollen«? Was wird auf uns zukommen? Bei näherer Betrachtung handelt es sich hierbei um eher sinnloses Gedankengut.

Der Moment des Abschieds wird bei der einen früher, viel zu früh fallweise, bei der anderen später kommen. Da nützt die ganze Diskussion rund um das Durchschnittsalter der Österreicherin, des Österreichers leider gar nichts. Die Lebenserwartung in 35 Industriestaaten dürfte bis 2030 generell weiter steigen. Auch in Österreich wird es einen Anstieg geben – auf 81,40 Jahre bei Männern und 86,22 Jahre bei Frauen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie in der Fachzeitschrift *The Lancet*. Den größten Anstieg, auf eine Lebenserwartung von über 90 Jahren, können Frauen in Südkorea erwarten. »Bis zur Jahrhundertwende haben

viele Wissenschaftler geglaubt, dass die Lebenserwartung niemals die 90 Jahre übersteigen wird. Unsere Vorhersagen einer steigenden Lebenserwartung beleuchten unsere Erfolge für die öffentliche Gesundheit und die Gesundheitsversorgung«, sagte Studienautor Majid Ezzati vom Imperial College in London.²

Ich habe vor Kurzem einen Spruch gelesen: »Ich bin nicht 60. Ich bin 18 mit 42 Jahren Erfahrung.« Teilweise stimmt das: Der Geist bleibt jung, meistens, wenn man von Krankheiten verschont bleibt (die Dankbarkeit dafür dürfte sich durchaus verbreiten), und der Körper, die Hülle, die uns zusammenhält, altert. Völlig normal, und niemand bleibt davon verschont. Der biologische Reifezustand, wie ich gerne sage. Aber die Realität ist: 60 ist 60 und 40 ist 40. Das kann man sich ausrechnen oder gerne auch nachschauen, in der Geburtsurkunde.

Warum also dieser Wahn, sich jünger machen zu wollen? Ich weiß, dass sich viele Menschen jünger fühlen als ihr Umfeld, egal ob sie 40, 50, 60 oder 70 sind. Wenn ich meinen Ex-Schwiegervater Stefan anschau ... der gute Mann ist mit bald 90 noch ein Hammer. Er selbst fühlt sich jung – na ja, jung, aber vital, wissbegierig, neugierig und körperlich und geistig hochaktiv. Der Vergleich mit unseren

Wer aktiv ist, ist noch lange nicht am Ende.

Eltern gibt uns recht. Meine waren mit 60 viel älter, als ich es heute bin. Optisch und von der Einstellung her. Ich führe ein anderes Leben als die Generationen vor mir, ich fühle mich nicht gebrechlich (außer ich stürze auf nicht gestreuten Innenhöfen und breche mir die Haxen), ich bemühe mich, meine Gesundheit zu erhalten, meine Mobilität, meine Fitness – aber ich bin 60. Und das ist gut so. Ich kenne 30- und 40-Jährige, die älter sind. Bei denen es körperlich und von der Vision beziehungsweise deren Umsetzung her relativ traurig aussieht. Wer aktiv ist, ist noch lange nicht am Ende.

Ja, die Ablaufuhr tickt – doppelt so lange wie bis jetzt werde

ich garantiert nicht mehr leben, aber warum verknüpft man mit dem Ableben immer etwas Schreckliches? Wir alle haben ein Ablaufdatum, manchmal scheint mir, dass das nicht allen bewusst ist. Das Thema Tod wird beiseitegeschoben, es wird verdrängt. Faktum ist: Wir alle werden sterben. Das ist so sicher wie das Amen im Gebet. Wie wir freilich auf diesen Tag zugehen, das liegt bei uns. Die Grundeinstellung, die Bereitschaft zur Selbstanahme, zur Selbstversöhnung, der Wille, Baustellen im Leben auszuräumen, sie zu erledigen, sie abzuhaken und vor allem rechtzeitig für uns vorzusorgen, in welcher Form auch immer – das alles liegt bei uns. Körperliche Vorsorge, finanzielle Vorsorge, rechtliche Vorsorge, Maßnahmen zu ergreifen, geistige und geistliche Vorkehrungen zu treffen – all das kann von uns geplant und realisiert werden, solange wir in der psychischen und physischen Verfassung sind. Tun wir es, solange wir dazu in der Lage sind und nur wir die Regisseure unseres Lebens sind. Lassen wir uns nicht ein Leben lang von den anderen vorschreiben, was wir zu tun hätten! Werfen wir – zumindest – einen Teil unserer Ängste und Bedenken über Bord. Wir werden es uns selbst danken!

Auf Aussagen oder Reaktionen wie »Du redest dich leicht« oder »Du schreibst dich leicht« reagiere ich mittlerweile gelassen. Leicht? Leicht war in meinem Leben gar nichts. Es ist durch verschiedene Reparaturen, Umarbeitungen, Wandlungen leichter geworden. Unbeschwerter. Verträglicher und irgendwie schwereloser ist es geworden, seitdem ich keine wie immer gewünschte oder geartete Rolle mehr spiele und seitdem ich vermehrt zu meinen Gunsten agiere. Nicht nur zu meinen Vorteilen, selbstverständlich nicht, aber ich bin der wichtigste Mensch in diesem Dasein und ich werde in meinem Leben erfreulicherweise immer wichtiger. Vor allem jetzt im Alter. Und das ist schön! Aber leicht? Ich war am Rande des Aufgebens. Ich wollte nicht mehr beziehungsweise ich konnte nicht mehr. Konnte nicht? Wer von uns stand auf dem Brückengeländer? Ich. Gott sei Dank habe ich es

auf der richtigen Seite wieder verlassen. Aufgrund meines veränderten Denkens, meiner korrigierten Einstellung mir selbst gegenüber. Aufgrund der Versöhnung mit mir, des Annehmens meiner guten und auch meiner dunklen Seiten. Wenn du zur eigenen Veränderung bereit bist, wird es mit Sicherheit schmerzhaft und mühsam. Vor allem die Folgen, die du dir in deinen kühnsten (Alb)träumen nicht ausmalen kannst. Es ist schmerzlich, beschwerlich, traurig, beklemmend. Du wirst möglicherweise das Gefühl haben, dass die vielen Steine und Felsbrocken auf deinem Weg unüberwindlich sind. Eine Neuerung in deinem Leben wird ohne Schmerz(en) nicht möglich sein. Veränderung tut prinzipiell mehr oder weniger weh und muss meiner Meinung nach auch wehtun. Aber: Das Ausräumen der Hindernisse, der Umgang damit, wird zu deiner persönlichen Reform, deiner Neugestaltung beitragen.

Eine Neuerung in deinem Leben wird ohne Schmerz(en) nicht möglich sein.

Ich wünsche uns aus ganzem Herzen, dass unser Dasein, unser Leben, vor allem unsere Lebensqualität, unsere Lebensfreude nicht erst in wenigen Jahren Sinn bekommen, aufkeimen und beginnen. Ich möchte, dass wir jetzt anfangen, im Hier und Jetzt zu residieren, im Heute! Und dass wir nicht ständig mit unserer Vergangenheit hadern. Lassen wir das Gestern, unsere Fehler, auch die Fehler der anderen, die Kränkungen, die Beleidigungen und Befindlichkeiten hinter uns. Reden wir mit den Menschen, mit denen wir noch Rechnungen offen haben, treten wir ein in den Dialog mit uns selbst, schließen wir die Themen, die uns belasten, egal ob bewusst oder unbewusst, die auftauchen, wenn wir in der dafür notwendigen Nachdenkphase sind, sanft und harmonisch ab. Schieben wir die wichtigen Inhalte nicht mehr auf. Erledigen wir es jetzt! Leben wir nicht nach oft gehörten Aussagen wie »In der Pension, da gönne ich mir dann dies und jenes« oder »Wenn die Kinder aus dem Größten herausen sind, unternehmen wir

gemeinsam etwas«. Ich kenne »Kinder«, die sind mit 50 noch nicht aus dem Größten »heraußen«. Und vor allem lasst uns nicht am Alleinsein verzagen. Das Alleinsein, zumindest das temporäre Alleinsein, hat ungeahnte Qualitäten. Du kannst nicht allein sein? Experten sagen, dass man dagegen etwas unternehmen kann ... Sich einsam zu fühlen, heißt nicht unbedingt allein zu *sein*, sondern vielleicht nicht allein sein zu *können* oder zu *wollen*. Auch ein Migräneanfall ist noch kein Burn-out. Ich habe diesbezüglich sehr viel erlebt, viel gelesen und recherchiert, mit Experten, mit zahlreichen Betroffenen gesprochen. Und ich habe als viel *erlebender* Mensch und auch als Lebensberater und akademischer Mentalcoach gute und hilfreiche Tipps und Anregungen für dich, wie »es« vielleicht funktionieren kann. Damit dein Leben trotz fortgeschrittenen biologischen Reifenzustands (= Alters) lebenswert ist oder wird. Es gibt unzählige Ratgeber und gescheite Bücher, und wenn du aus diesem einige Botschaften mitnimmst in dein Dasein und sie auch anwendest, dann wird etwas mit dir geschehen. Das wünsche und verspreche ich dir.