

## **Interview zu meinen Büchern über das „Alter“ anlässlich des Erscheinens meines Buches „Vom Vergnügen, älter zu werden“**

---

Im Frühjahr dieses Jahres erschien Ihr neues Buch „Vom Vergnügen, älter zu werden“. Der Titel hört sich ein wenig rebellisch an, wenn man bedenkt, dass wir das Alter gemeinhin nicht als Vergnügen ansehen?

Wenn Sie so wollen, ja. Genau das bezwecke ich. Ich will Sichtweisen zum Alter radikal auf den Kopf stellen.

Was meinen Sie mit „radikal auf den Kopf stellen“?

Damit meine ich, dass man gängige Denkmuster grundsätzlich hinterfragt. Es gibt viele Publikationen zum Thema Alter, die an dem einen oder anderen Stereotyp rütteln. Ich rüttle schlichtweg an ALLEN. Denn alle beruhen auf einer zentralen Grundannahme, die wir für Realität halten, die ich aber in Frage stelle: die Denk- und Sichtweise, dass Alter fraglos eine Abwärtskurve im Leben darstellt. Ich plädiere dafür, Alter als das Gegenteil zu begreifen: als Aufwärtsentwicklung.

Aufwärtsentwicklung – ist das nicht illusorisch, wenn man sich vor Augen hält, was so alles im Alter nicht mehr geht...

Das kommt darauf an, auf was man blickt und woran man sich orientieren will. Ein Kapitel in meinem neuen Buch ist überschrieben mit: *Lemming oder Königstiger – was wollen wir sein, wenn es um das Alter geht?* Das sagt eigentlich alles. Man kann sich an der Masse orientieren und man kann sich an Menschen orientieren, die aus der Masse herausragen.

Wenn man sich in seiner näheren Umwelt umsieht, fragt man sich dennoch: Wo sind diese Menschen, die aus der Masse herausragen?

Diese finden Sie auf 400 Seiten in meinem ersten Buch „Leben wagen bis ins hohe Alter“. Dort habe ich über das Potenzial von Menschen hohen Alters recherchiert, um zu beweisen, was alles mit 80, 90 oder gar 100 Jahren MÖGLICH ist.

Was unterscheidet Ihr neues Buch vom ersten?

„Leben wagen bis ins hohe Alter“ ist sozusagen das Basiswerk. Es behandelt ALLE Lebensbereiche – Arbeit, Sport, Wissenschaft, Kunst, Liebe usw. Ich will damit, auf die gesamte Bandbreite des Lebens bezogen, zeigen, dass Alter anders gelebt werden kann. Es deckt auch auf, wie unser Umfeld, die Gesellschaft, die Medien und die Naturwissenschaft uns beeinflussen und manipulieren. Im neuen Buch habe ich, auf Basis des ersten Buches, zwölf Kerneigenschaften herausgefiltert, die charakteristisch sind für Menschen, die das Alter aktiv, dynamisch und kreativ leben.

Was meinen Sie eigentlich damit, wenn Sie sagen, dass Medien, Gesellschaft und Naturwissenschaften uns im Hinblick auf die Sicht vom Alter manipulieren?

Da sprechen Sie meine beiden Lieblingskapitel aus „Leben wagen bis ins hohe Alter“ an! In diesen beiden Kapiteln geht es um die geheime Macht der Naturwissenschaft und darum, wie Statistiken uns in die Irre führen. Wir werden beeinflusst, ohne es zu merken. Die Gesellschaft, also jeder um uns herum, glaubt, dass das Alter Krankheit mit sich bringt, so als wäre dies ein unumstößliches biologisches Gesetz. Somit glauben auch wir es und stellen uns geistig richtiggehend darauf ein. In Wirklichkeit gibt es keine solche „biologische Krankheitsnorm“, das beweisen jene Menschen, die auch im hohen Alter gesund sind. Wenn Medien Statistiken zum Alter bringen, zum Beispiel eine Untersuchung, die besagt, dass das Denkvermögen ab 45 nachlässt, erschrecken wir und bekommen noch mehr Angst vor Demenz und Alzheimer. Wir

fragen nicht genau nach, wie diese Meldung zustande gekommen ist, dass sie im Grunde nur darauf beruht, dass man es gerade mal bei 3,6% der untersuchten Personen festgestellt hat. Und schließlich die Naturwissenschaft, die uns enorm beeinflusst, glauben wir ihr doch fraglos so gut wie alles, da es ja „bewiesen“ ist. Doch auch wissenschaftliche Erkenntnisse ändern sich. Im letzten Jahrhundert erhielt ein Mediziner den Nobelpreis dafür, dass er verkündete, das Gehirn baue auf irreversible Weise ab und könne sich nicht generieren, schon gar nicht im Alter. Heute wissen wir: Das stimmt nicht.

[Selbst wenn man Alter nicht als Abwärtskurve ansieht, ist damit noch nicht gesagt, dass man in der Lage ist, Alter als Aufwärtsentwicklung zu sehen und zu leben?](#)

Sehr richtig. Alter als Möglichkeit zur Entfaltung anzusehen, verlangt mehr. Deswegen habe ich sozusagen ein Paket an aufeinander aufbauenden Büchern dazu geplant. „Leben wagen bis ins hohe Alter“ soll mit seinen unzähligen Beispielen aus allen Lebensbereichen Lust machen auf ein anderes Alter, soll Mut machen, es überhaupt auszuprobieren. In „Vom Vergnügen, älter zu werden“ gebe ich konkrete Ratschläge und Hilfestellungen dazu, wie man negative Sichtweisen ab- und positive aufbauen kann. Im nächsten Band, der bereits in Bearbeitung ist, wird es darum gehen, wie ein kreativ geführtes Leben uns jung erhält.

[Das klingt fast nach einem Kurs zum Jungbleiben?](#)

Das ist richtig. Und es ist logisch, denn anders kann es kaum funktionieren. Wie soll man tief verwurzelte Denkmuster und Verhaltensweisen mit dem simplen Lesen eines Buches auflösen? Bevor man Sichtweisen umkehren kann, muss man sich erst von alten Denkmustern verabschieden. Und dann muss man Courage aufbringen, um sich den Ansichten und Überzeugungen der Masse, von denen man ständig beeinflusst wird, zu widersetzen.

Das heißt, zuerst muss man es überhaupt für wahr halten können, dass Alter anders gehen kann. Dann kann man beginnen, an den Stellen zu arbeiten, die für einen wichtig sind. Schließlich weitet man die kreativen, positiven Gedanken zum Alter aus auf den gesamten Alltag, das ganze Leben. Und dann, als altruistischen, gesellschaftspolitischen Schlusspunkt, wird man sogar in der Lage sein, das positive Bild vom Alter in der Gesellschaft aktiv zu verbreiten und auch jenen alten Menschen zu einem würdigen Dasein zu verhelfen, die keine Stimme haben. Das sind sozusagen die vier Schritte, also die vier Bücher dazu.

[Das bedeutet, dass es für einen am wirkungsvollsten wäre, wenn man Ihre Bücher auch genau so, aufeinander aufbauend, lesen würde?](#)

Ja, das wäre der maximale Nutzen. Mit einer kleinen Korrektur: Das Lesen allein wird die Änderung nicht herbeiführen. Man müsste schon ein wenig konkret damit arbeiten. Meine Bücher sind für Menschen gedacht, die ernsthaft daran arbeiten möchten, sich ein anderes, befreites und glücklicheres Alter zu schaffen. Deswegen weise ich immer wieder darauf hin, dass es ganz viel Sinn macht, solche Bücher auch schon zu lesen, wenn man noch jung ist.

[Es gibt heutzutage viele Bücher zum Thema Alter. Was ist das wesentliche Merkmal, das Ihre Werke von den anderen unterscheidet?](#)

Die meisten kreisen um Fitness, Gehirnjogging, Ernährung, Wohnen im Alter oder darum, wie man sich auf das Rentenalter vorbereitet. Ich kenne jedoch kaum Bücher, die die generelle Sicht von einem abwärts gerichteten Alter in Frage stellen. Die gängigen Publikationen knüpfen eher an der Abwärtskurve an, die man versucht so gut wie möglich zu umgehen, der man vorbeugen oder die man abmildern will. Das ist ein fundamentaler Unterschied, denn nur etwas Negativem vorbeugen zu wollen, kommt einer „Schadensbegrenzung“ gleich. Es ist kein Synonym für eine positive Sicht. Alter als Möglichkeit zur Entfaltung anzusehen, verlangt mehr als nur „reparierende Maßnahmen“. Es verlangt eine grundsätzlich andere Sichtweise.

Die meisten behandeln folglich das Alter immer noch wie eine „andere“ Lebensphase, so als sei das Leben ab dem 60. Geburtstag oder ab dem Renteneintritt abgespalten vom sonstigen Leben, ja schlimmer noch: als sei es etwas, das „nach dem eigentlichen Leben“ kommt. Wie sind wir nur dahin gelangt, das Leben so zu zerteilen? Wenn man mit Leidenschaft lebt, seine Ideale, Begabungen, Wünsche und Sehnsüchte verwirklicht, kann das Leben doch nur ein Kontinuum sein, ein fließendes Ganzes, und nicht ein „Stückwerk nach Alterskategorien“.

#### [Könnte man sagen, dass das der Bezug Ihrer Bücher zum Spirituellen ist?](#)

Es geht letztlich darum zu erkennen, was der Sinn des Lebens ist, wozu man auf dieser Erde ist. Unser wahrer Kern ist spirituell. Kann dieser etwa alt und gebrechlich werden? Da sind Falten und da mögen auch Schwäche oder Krankheit sein, aber was hat das mit unserer innersten Wesensnatur zu tun? Darauf möchte ich den Blick des Lesers lenken, auf das Leben im Hier und Jetzt, und darauf, was das intensive Begreifen des Hier und Jetzt mit dem späteren Alter zu tun hat. Das Leben „von jetzt bis dann“ als ein geistiges Kontinuum unseres ureigenen Wesenskerns zu betrachten, das ist eine höchst spirituelle Herausforderung.

Seiner tieferen Bedeutung nach will das Leben für uns nur eins: dass wir zu dem werden, was wir in Wirklichkeit sind. Es geht nicht um jung oder alt, es geht darum, unser wahres SEIN zu finden. Das ist das Geheimnis, das es zu entdecken gilt.

---

Interview geführt von Inga Nagel, Journalistin und Gender-Beraterin (Juli 2016)