

SWR2 Leben

## Neuland Alter - Wie packen wir es an?

Von Ina Jackson und Kristine Kretschmer

Sendung: 08.12.20, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Ina Jackson und Kristine Kretschmer

Produktion: SWR 2020

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/SWR2-Tandem-Podcast,swr2-tandem-podcast-100.xml>

---

### Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

### Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## **NEULAND ALTER - WIE PACKEN WIR ES AN?**

### **Musik Helmut B:**

„Alt werden wolln wir nicht“

Krank werden woll'n wir nicht. Arm werden woll'n wir nicht. Faltig werden woll'n wir nicht. Altersheim woll'n wir nicht.

### **Gertrud:**

In der U-Bahn hat mir ein junger Mann seinen Platz angeboten. Ich habe mich total erschrocken, und hab ganz barsch gesagt: Nee, ich will mich nicht hinsetzen! Ich bin total bekloppt, ja. Also so gern stehe ich da auch nicht. Da dachte ich: Warum habe ich mich nicht hingesezt? Warum habe ich den so angeschnauzt? Habe ich das jetzt gemacht, weil ich gedacht hab: Sehe ich jetzt so alt aus, dass ich nen Sitzplatz brauche? (Lachen)

### **Musik Refrain:**

Alt werden wolln wir nicht.

### **Ulf:**

Vor ungefähr 20 Jahren stand ich an so einem Sperrmüllhaufen, und da kamen mir zwei Leute entgegen, die sagten: Da kieck mal, der alte Sack. Und da dachte ich: Die können nicht mich meinen. Doch. Die meinten mich!

### **Musik Refrain:**

Alt werden wolln wir nicht. Alt werden wolln wir nicht.

### **Thomas:**

Ich bin nicht der typische Alte, weil ich erst jetzt gerade eben 60 geworden bin und auch noch voll arbeite. Andererseits fühle ich mich schon so ein bisschen alt, weil ich seit drei Jahren jetzt Großvater bin, nen Enkelsohn habe. Und damit kriegt man natürlich ein bisschen so Rentner-Gefühle.

### **Musik Refrain:**

Alt werden wolln wir nicht. Jung sterben wolln wir nicht.

### **Erzählerin:**

Lange ist das Alter in weiter Ferne. Alt sind die anderen, so als würde es einen selbst nie ereilen. Doch dann kommt der Moment, wo man sich eingestehen muss, dass die Zipperlein zunehmen und man längst nicht mehr so jung ist, wie man sich fühlt. Aber a-l-t? Diese drei Buchstaben möchte man sich so lange wie möglich vom Leibe halten.

### **Hennes:**

Ja, ich sehe es den anderen Leuten an, wo der Umgang mit diesen drei Buchstaben dem einen und dem anderen schwerer fallen als mir. Ich möchte es nicht verbrämen,

ich möchte es nicht glorifizieren, ich möchte es einfach in der Art behandelt wissen, was es eben halt ist für jeden einzelnen. Ich werd jetzt 67 Jahre, und ich war noch nie so alt in meinem Leben und weiß nicht, wie 67 geht.

**Erzählerin:**

Früher, als die Lebenserwartung noch viel kürzer war und die Lebensentwürfe traditionellen Mustern folgten, war das mit dem Alter noch eine klare Sache. Aber heute herrscht, auch dem dominanten Jugendkult unserer Zeit geschuldet, Unsicherheit bei Hennes und seinen Altersgenossinnen und -genossen. 60 sei das neue 30, heißt es in den Medien. Hennes will und kann da nicht mithalten.

**Hennes:**

: Klar bin ich alt. Klar. Ich möchte und kann das nicht einfach als ungeschehen, einfach so weglegnen oder mir wegkaschieren oder wie auch immer. Ich stehe dazu. Es gibt keine Alternative dazu.

**Erzählerin:**

Laut Lebenserwartungsrechner des Statistischen Bundesamts kann Hennes, der Jahrgang 1953 ist, sich darauf einstellen, 82 Jahre alt zu werden. Bleiben ihm - statistisch gesehen - noch fünfzehn Jahre. Nüchtern betrachtet geht es dem Ende zu.

**Szene Gorillas Improtheater**

„Guten Tag, kann ich Ihnen helfen... Du meinst wohl, nur weil ich einen Gehstock habe, bin ich schon... Müssen mich ja nicht gleich so anfahren, ich wollte bloß höflich sein. Jeden Tag eine gute Tat... War jetzt nicht sehr höflich, ich kann noch sehr gut alleine gehen... Aber es sieht nicht so aus... Was?... Na ja sie haben da ja so eine Krümmung im Knie...Ich kann sehr gut alleine gehen!... Sie müssen mich nicht anschreien, ich wollte nur behilflich sein... Ah, aua. Kommen Sie mir nicht zu nahe!“  
(Lachen)

**Erzählerin:**

Improtheater im Nachbarschaftsheim in Berlin-Kreuzberg zum Warming-up. Es ist das erste Treffen unter dem Titel „GrauBunt“. In der anschließenden Gesprächsrunde soll es ums Älterwerden gehen und alles, was das so mit sich bringt. Hennes und Freunde hatten die Idee. Die Resonanz ist groß: 13 Frauen und zehn Männer sind der Einladung gefolgt.

**Frau 1:**

Ich bin heute hergekommen, weil ich vermisse manchmal, mich mit Menschen zu unterhalten, die vielleicht die ähnlichen Erfahrungen haben wie ich. Und das kann ich nicht mit ner 20-Jährigen besprechen, oder mit ner 40jährigen.

**Frau 2:**

Alter ist manchmal wie so ein Stigma. Aber nicht nur das, was von außen ist, sondern man hat es ja auch selbst in sich. So diese Befürchtung, und ich glaube, es ist so,

wenn man sich darüber bewusst wird, dass es einfach dazugehört und nicht ist, die ist jetzt alt, man kann nix mehr. Im Alter wird ja eben doch alles weniger einfach, da muss man sich damit abfinden, aber dass man trotzdem noch auf die andere Seite sieht, was alles noch geht, was man alles noch machen kann. Ich glaube, das ist so die Herausforderung, ne.

**Erzählerin:**

Es ist so, als hätten alle nur darauf gewartet, eine Gelegenheit zu finden, ihre Irritationen, ihren Ärger, die Ängste und Hoffnungen in Bezug auf das eigene Alter endlich laut aussprechen zu können.

**Gertrud:**

Ich fahre schon mein Leben lang Fahrrad, und früher wenn ich mich hingelegt habe, dann bin ich einfach aufgestanden, weitergefahren. Und jetzt plötzlich denke ich: Scheiße! ja, und schiebe mein Fahrrad, weil ich Schiss habe... Ja, genau... Und das ärgert mich, ja.

**Thomas:**

Wichtig, das Schöne am Alter auch ein bisschen zu betonen, ja. Also man hat Zeit. Man kann machen, was man will. Ist man vielleicht auch gelassener, ist nicht mehr so ehrgeizig, man muss sich nicht mehr beweisen. Man hat vielleicht auch Enkelkinder, mit denen man spielt und so. Also ist doch eigentlich auch ganz schön.

**Frau 3** Die ganzen Erfahrungen, die man so gemacht hat, im Laufe des Lebens, wird dann immer mehr... Bernd. Und wer will die hören?... (Lachen) Enkel... Die nutzen mir... Hmm... Muss man vorsichtig sein... **Hennes:** Ebent! (Lachen).

**Erzählerin:**

Bei GrauBunt soll keiner auf seinen Erfahrungen sitzenbleiben. Regelmäßige Treffen einmal im Monat sind geplant. Die Themenpalette reicht von Wohnen und Rente bis Krankheit und Tod. Wovon heißt es Abschied nehmen? Welche neuen Freiräume tun sich auf?

**Frau 1:**

Was ist denn der Neuanfang? Was nehmen wir uns dann vor? ich habe das Gefühl, ich schiffe so ein bisschen an mir selbst vorbei, ich denke immer, ich habe nicht die Traute noch mal zu sagen: Guck mal, was willst du denn jetzt eigentlich? Und da würde ich zum Beispiel noch mal gerne ran.

**Frau 4:**

Also man hat Im Laufe des Lebens verschiedene Sachen ausprobiert oder gemerkt, wie man gut durchkommt, und das macht man dann gerne weiter, weil da gibt es schöne Ecken, über die man sich auch identifiziert. Aber vielleicht gibt es eben noch was, was man machen wollte und was man vielleicht auch für sich selber einlösen sollte... **Hennes:** Sich trauen!... Ja, genau, aber das bedeutet halt so viel Veränderung, die man vielleicht gar nicht... **Hennes:** Ja, natürlich (Stimmdurcheinander) Du hast so viele Motive es nicht zu tun... zum Kern kommen... zum Kern.

**Erzählerin:**

Die meisten Menschen, die sich bei GrauBunt treffen, haben bewusst andere Lebensentwürfe verwirklicht als ihre Eltern. Viele haben sich in Projekten engagiert, in Hausgemeinschaften gelebt oder Zeiten im Ausland verbracht, alternative Lebensformen ausprobiert. Nun sind sie 60 oder älter und fragen sich, wie es für sie im Alter weitergehen wird.

**Gertrud:**

Ich bin Gertrud, ich bin in einem badischen Dorf aufgewachsen. Mein Vater war Italiener, also Großfamilie, Mehrgenerationenhaus. Meine ganzen sechs Geschwister sind dann da abgehauen, und ich hab immer in verschiedenen Großstädten gelebt, da studiert und bin dann in der Hausbesetzer-Bewegung hängengeblieben, weil es keinen Wohnraum gab. Und nächstes Jahr sind es 40 Jahre, dass ich in der Manteuffel wohne, und wir haben das Haus genossenschaftlich organisiert, haben das nach unseren Vorstellungen umgebaut. Also ich glaub nicht, dass ich woanders hin will.

**Ulf:**

Ich heiße Ulf, wohne nicht weit von hier, auch schon seit 35 Jahren, und habe wirklich vieles probiert. War ein halbes Jahr in England mal, war nen halbes Jahr in Südafrika, ein halbes Jahr in Kuba. Wo war ich noch? Ein halbes Jahr in Darmstadt.(Lachen)

**Gertrud:**

Jetzt sind wir alle zwischen 63 und 73, also wir sind schon ein Altersheim. Die Kinder sind groß, die sind weg. Und jetzt diskutieren wir über Fahrstuhl, Balkone, wenn schon Fahrstuhl, dann nicht noch halbe Treppe, sondern dass man direkt in die Wohnung kommt. Und dann sagen die einen wieder: Turne bis zur Urne, da bleibt man fit. 80 Treppen, jeden Tag zwei-, dreimal. ja. **Eberhard:** Das stimmt schon...

**Gertrud:** Ja, da ist was dran. Naja, auf jeden Fall reden wir da viel drüber. Bis jetzt sind aber alle noch so fit, dass sie es schaffen.

**Ulf:**

Also ich will da nicht mehr raus, wo ich wohne, dritten Stock. Könnte mal schwierig sein, aber ich nehme mir halt die Zeit. Dann brauche ich halt mal ne halbe Stunde oder ne Stunde.

**Gertrud:**

In unserer Genossenschaft, da geht es auch um altersgerechtes Wohnen. Aber die Jungen, da ist auch so ein Generationenkonflikt. Das ist dann immer so ein bisschen blöd, wenn darüber geredet wird, wo ich dann schon denke: Die Jugendlichen, die haben da irgendwie keine Vorstellung, dass sie das auch mal trifft, dass sie Arthrose im Knie haben oder nicht mehr die Treppe hochkommen. Und dann habe ich schon gar keine Lust mehr, wenn ich da drüber diskutieren soll. Aber ich denke, wir sind ja das so gewöhnt, dass wir eigene Pläne, eigene Finanzierung, dass wir das selber in die Hand nehmen. Also insofern mache ich mir da jetzt gar keinen Kopf. Wenn wir das wollen, passiert es

**Erzählerin:**

Für Annemarie, die Älteste in der Runde, stellt sich die Situation anders dar. Sie gehört noch zur Vorkriegsgeneration, hat keine Erfahrung mit selbstverwalteten Projekten. Sie lebt in einem ganz normalen Mietshaus, ist froh, dass sie die Miete noch zahlen kann und nicht im Zuge der Gentrifizierung des Stadtteils aus der Wohnung verdrängt wird.

**Annemarie:**

Ich bin nun schon sehr alt im Verhältnis zu Ihnen. Ich sage Ihnen ganz ehrlich, ich bin 88 Jahre alt, wohne seit 59 Jahren, im gleichen Haus. Erstbezug.

**Erzählerin:**

Für sie kommt es vor allem darauf an, nicht zu vereinsamen.

**Annemarie:**

Also muss man, wenn man merkt, man wird älter, versuchen, Kontakte zu Jüngeren zu knüpfen, nicht zu Gleichaltrigen.

**Frau 5:**

Ich finde auch wichtig, dass jung und alt - Ich will das gar nicht, ich möchte gar nicht nur mit 60+ zu tun haben. Ich möchte den Kontakt eben auch zu jungen Leuten.

**Annemarie:**

Also sich anbieten, wenn man merkt, da ist eine Familie, die braucht mal ein bisschen Unterstützung, nicht wahr. Sich versuchen nützlich zu machen, dann hat man auch selber was davon.

**Ewa:**

Weg davon, die Älteren brauchen Hilfe, sondern wir können das Ganze umdrehen: Hey, hier sitzt, unglaublich viel Resource, Erfahrung, Weisheit, was auch immer, und das anzubieten.

**Erzählerin:**

Die Kunst wird wohl darin bestehen, das ohne Besserwisserei zu machen und den Jüngeren respektvoll und offen zu begegnen. Neugier ist das Schlüsselwort. Auch für Annemarie.

**Annemarie:**

Nicht sagen: Ich bin nun alt, ich brauch nichts mehr lernen, was soll's. Viel raus gehen, egal ob man muss oder nicht muss. Und wenn man jedes Stück einzeln holt am Tag, dreimal raus gehen. Da sieht man Leute, die kennen einen dann. Also ich hab nie Probleme gehabt mit dem Altwerden.

**Erzählerin:**

Keine Probleme mit dem Altwerden, dass wünschen sich alle in der Runde. Annemarie macht den jüngeren Mut. Das Interesse, sich weiter und intensiver auszutauschen ist rege. Doch dann kommt Corona. Der Gesprächsfaden reißt.

**Musik Instrumental:**

Helmut B: „Alt werden wolln wir nicht“

**Erzählerin:**

Nach einigen Wochen schreiben wir eine Rundmail an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von GrauBunt und fragen, wer Lust hat, mit uns in Einzelgesprächen das Thema zu vertiefen. Drei Männer melden sich. Thomas treffen wir an seinem Arbeitsplatz als Grafiker im Museum.

Atmo Aufschließen/Gang ins Büro

**Thomas:**

Ich bin zufrieden mit meinem Leben. Also ich hab's selbst bestimmt, entschieden, ich war nie fremdbestimmt. War auch immer eher in Opposition zu meiner Familientradition. Und sagen wir mal, als ich letztens 60 geworden bin, da war ich schon ein bisschen erschrocken, weil ich mich an den offiziellen 60. Geburtstag meines Vaters erinnert habe, im schwarzen Anzug alle und mit Krawatte und Festreden. Und die riesige Großfamilie hat sich versammelt und so und war eigentlich auch sein letztes großes Fest. Und dann dachte ich, oh hoppla, jetzt bist du an dem gleichen Zeitpunkt. Aber ist ja eine andere Generation.

**Erzählerin:**

Gerontologen nennen die Spanne zwischen 60 und 80 das junge Alter, in dem es Zeit und Energie für neue Dinge gibt.

**Thomas:**

Gut, man hat dann natürlich auch weniger Geld als Rentner, aber man kann halt einfach tolle Dinge unternehmen, und ich hab jetzt so ein bisschen Urban Sketching angefangen. Gehe durch die Straßen und skizziere, ja so, schnelle Zeichnungen. Ist richtig so ne weltweite Bewegung eigentlich auch. In jeder Stadt gibt es so einen Urban Sketcher Club, und wenn man dann vielleicht mal wieder verreisen kann, nach Barcelona oder Madrid oder so, dann kann man dort dann sich mit der dortigen Gruppe zusammentun und dann gemeinsam durch Cafés, Straßen, Plätze ziehen und dann zeichnen, ja.

**Erzählerin:**

Nach dem 80. Geburtstag folgt nach gerontologischer Definition das „alte Alter“. Poetischer aber auch drastischer formuliert es der Schweizer Schriftsteller Christian Haller. Er entwickelt das Bild vom Alter als einer Zweizimmerwohnung. Im vorderen Zimmer geht es noch lustig zu, im zweiten Zimmer wird es bitter. Weil wir das wissen, versuchen wir, dieses Zimmer möglichst lange auszublenden.

**Musik Refrain:**

Krank werden woll'n wir nicht. Arm werden woll'n wir nicht.

**Erzählerin:**

Ulf treffen wir draußen, mit Abstand auf der Parkbank. Er steht kurz vor seinem 80. Geburtstag.

**Ulf:**

Ich dachte immer, ich kann machen, was ich will. Da gibt es keine Begrenzung. Ich bin nach Kuba gereist für ein halbes Jahr in so ein Projekt, da habe ich nicht drüber nachgedacht, das ist ja weit weg, und ob's da Gesundheit und so was, und ob ich mich da vorbereiten muss und so. Ich konnte ein paar Brocken Spanisch. Ich bin da hingefahren für ein halbes Jahr. Das kann ich heute nicht mehr. Ich habe ne Herzschwäche, seit vier Jahren ungefähr, hab es ein bisschen verschleppt, weil ich dachte, naja man wird halt alt. Und ich muss jetzt auch Pillen nehmen, also Blutdrucksenker, Blutverdünner und Betablocker, herzschonende Sachen. Und da habe ich gemerkt, so, jetzt ist ein neuer Abschnitt. Und seitdem bin ich auch nicht mehr verreist, jedenfalls keine größeren Strecken mehr - fliegen schon gar nicht.

**Erzählerin:**

Ulf hat souverän den geordneten Rückzug angetreten. Hat gelernt, sich mit dem zufrieden zu geben, was möglich ist und damit zufrieden zu sein.

**Ulf:**

Als es hieß, der Mauerfall ist 25 Jahre her, dachte ich: Hmm, die nächsten 25 Jahre erlebe ich nicht. Das ging so schnell vorbei, ja. Und das war ein komisches Gefühl, dass die Zeit irgendwie enger wird. Ich habe versucht, die Zeit irgendwie mehr zu nutzen. Also vielleicht weniger schlafen oder weniger Gammeln oder weniger in den Himmel gucken, aber schaff ich nicht. Aber im Prinzip hab ich irgendwie alles. Ich habe jetzt keine großen Pläne, keine großen Reisen, keine großen Wünsche, wo ich jetzt noch dran arbeiten müsste. Oder ich will auch kein Buch mehr schreiben, das habe ich schon gemacht. Ich habe mit dem Leben abgeschlossen, ohne gleich sterben zu wollen.

**Erzählerin:**

Ulf ist schon lange nicht mehr berufstätig, aber wie schon in seinem ganzen Leben hat er ein Projekt, für das er sich einsetzt. Seit zwei Jahren betreut er eine kleine öffentliche Sammelstelle, in der jeder nicht mehr benötigten Hausrat, Kleidung und Bücher zur Weiterverwendung deponieren kann.

**Ulf:**

Ich hab nen kleinen Job hier mit der Freebox. Seitdem es da steht, ärgere ich mich oft, dass es dann so zerfetzt, auseinandergerissen wird, wenn draußen Schnee oder Regen, Dreck ist, dann gucken die Leute so: Brauche ich nicht, brauche ich nicht, und dann liegt das alles draußen so rum, und dann habe ich gesagt, ich fange mal an aufzuräumen. Das mach ich jetzt jeden Tag. Dann habe ich einen Termin, Dienstag singe ich im Chor. Singen ist toll: (singt) Mein kleiner grüner Kaktus, steht draußen am Balkon, hollahi, hollahi... und dann gehen wir in so Altersheime, und es ist total toll. Dass wir einfach da sind und für die singen.

Atmo Schritte Treppe, klingeln



**Erzählerin:**

Als nächstes treffen wir Hennes. Er lädt zu sich nach Hause - im 4. Stock ohne Aufzug.

**Hennes:**

Ich bin bereit, das anzunehmen, was jetzt eben halt ist. Mit den Hängebäckchen oder die Treppe nicht mehr so hochkommen. Und den Urlaub umplanen. Der Kaukasus wird's wohl, glaub ich, nicht mehr werden. Über das Ausscheiden aus dem Berufsleben ist einmal das Geld weniger geworden. In meinem Falle ist es jetzt, dass ich ne durchaus holprige Erwerbsbiographie habe. Ich hab immer das getan, was ich machen wollte, und das hat keene Rentenpunkte eingebracht. Und habe jetzt eine sehr geringe Rente. Hab allerdings noch nen Nebenjob, und so ist das erträglich.

**Erzählerin:**

Im Nebenjob ist er, dort wo er wohnt, als Hausmeister Mädchen für alles. Aber das sind nur einige Stunden in der Woche. Die andere Zeit erscheint ihm manchmal allzu frei.

**Hennes:**

Ich muss mich jetzt anstrengen. Ich muss mir klare Aufgaben stellen und dann (seufzt) gestalte ich. Und es ist morgens immer wieder eine Entscheidung aufzustehen. Seit Kindesbeinen, aus Schulzeiten, bin ich losgegangen und auf den Nachmittag, auf den Abend wieder zurückgekommen. Jetzt ist das einfach ganz anders, dass ich meinen Ideen folgen kann. Muss. Soll.

**Erzählerin:**

Auch Hennes sucht sich Aufgaben. So kann er immer wieder mal in seinem früheren Beruf als Kunstglaser freiberuflich tätig werden. Und er engagiert sich schon seit Jahren ehrenamtlich in einem Hospiz, hat eine Ausbildung zur Sterbebeamte gemacht. Tastet sich an das zweite Zimmer ran.

**Hennes:**

Das ist mit einer der angenehmsten Aspekte in der Sterbebegleitung, mit den Menschen, mit denen ich dann eben halt spreche: Sie sind einfach in der Lage, diese Fassade beiseite zu lassen. Sie sind nicht mehr die Profession, die sie irgendwann mal ausgeübt haben. Sie sind nicht mehr dies, sie sind nicht mehr jenes, und sie müssen auch nicht mehr schön sein. Sie sind in der Lage, so sein zu können wie sie wollen.

**Erzählerin:**

Diese innere Freiheit wünscht sich Hennes nicht erst kurz vor dem Tod. Und dafür tut er auch viel, zum Beispiel meditiert er regelmäßig.  
- Drei Männer, drei Altersstufen, drei Herangehensweisen, es mit dem Alter aufzunehmen.

**Thomas:**

Für mich beginnt richtig das Alter, wenn man Ausfallerscheinungen hat. Wenn man Dinge vergisst oder nicht mehr schnell laufen kann oder irgendwas nicht mehr schafft. Und bisher schaffe ich noch alles. Deswegen fühle ich mich auch noch nicht alt.

**Musik instrumental:**

Mein kleiner grüner Kaktus

**Ulf:**

Also wenn jemand sagt, hast du mir schon mal erzählt, das ist sein Problem. Dann soll er halt rechtzeitig sagen: Du, genug. Aber dass ich was nicht finde, wo ich weiß, das ist da. Das passiert mir häufig. Ist blöde, ärgert mich.

**Musik instrumental:**

Mein kleiner grüner Kaktus

**Hennes:**

Mein darüber Nachdenken ist eben halt, dass ich körperlich nicht mehr so agil, so behänd darauf reagieren kann. Stress vertrage ich jetzt weniger denn je. Und das Thema Angst, das wird ein wesentlicher Aspekt in meinem Leben, hab ich so den Eindruck.

**Musik instrumental:**

Mein kleiner grüner Kaktus

**Thoma:**

Also ich denke, im Alter kommt immer das stark raus, was man schon vorher angelegt hat. Also es ist jetzt nicht, dass etwas Neues entsteht im Alter, es wächst einfach oder verwelkt langsam so.

**Erzählerin:**

Auch wenn bis ins hohe Alter neue Informationen im Gehirn abgelegt und neue Neuronen gebildet werden können, wissen Gerontologen: Das Denken verändert sich. Wir denken weniger schnell und weniger genau, können Informationen schlechter einordnen und verarbeiten, nehmen weniger aufmerksam wahr und haben größere Schwierigkeiten mit der räumlichen Vorstellung. Wer körperlich fit ist, braucht zwar weniger Energie für die Kontrolle seiner Bewegungsabläufe und kann diese Energie dem Arbeitsspeicher seines Gehirns zur Verfügung stellen. Doch selbst wenn neue Neuronen dazu kommen, können sie den Abbau nicht aufhalten.

**Thomas:**

Letztendlich, finde ich, ist jeder seines Glückes Schmied. Man hat immer die Freiheit, sein Leben zu gestalten und genauso auch im Alter.

**Erzählerin:**

Bei Ulf rennt Thomas mit dieser Sichtweise offene Türen ein. Er will bis zum Schluss selbst bestimmen.

**Ulf:**

Ich dachte, natürlich wird man irgendwann alt. Ich habe meine Tante auch ein bisschen gepflegt sozusagen, die ist mit 94 gestorben. Die konnte nicht mehr richtig stehen, die hat zu wenig getrunken, war ständig bei den Ärzten unterwegs, ständig mit den Zähnen und mit dem Herzen und mit dem Kreislauf und in so einer seniorengerechten Einrichtung. Hab sie oft besucht auch da, und hab gedacht, die kriegt ja gar nichts mehr mit, habe ich gesagt, so was will ich nicht haben für mich. Dann hab ich mir gedacht, wie scheide ich aus dem Leben, wenn ich das mal will? Und da hab ich mir so'n bisschen, ich hab mal in der Apotheke gearbeitet, ein paar Sachen besorgt und könnte sozusagen jeden Tag Schluss machen.

**Musik instrumental:**

Mein kleiner grüner Kaktus

**Hennes:**

Issa ist ein Zen-Mönch und hat folgenden Spruch geäußert, der meine Situation aufs Trefflichste beschreibt: "In meinem hohen Alter bin vor einer Vogelscheuche sogar ich schüchtern." Ich glaube, es verändert sich etwas in einem. Ich kenne das auch von mir, dass ich da und dort nicht mehr teilnehme, auf diese oder jene Rockveranstaltung nicht mehr gehe und doch dann jetzt lieber in die Oper gehe. Da verändert sich was im Leben und im dööfsten Fall ist es so was wie: Ich will das nicht mehr.

**Erzählerin:**

Doch dann gibt es noch all das, was ihn erfüllt: das gesellschaftliche Engagement, die Mediationsgruppe, die Sterbebegleitung und nicht zuletzt GrauBunt.

**Hennes:**

Und dieses gesellschaftliche Engagement hält mich im Leben, und es ist auch unheimlich spannend, was da noch so alles passiert. Was das Leben an sich noch für mich bereithält.

**Erzählerin:**

Ins gesellschaftliche Abseits will Hennes sich jedenfalls aufgrund seines Alters auf keinen Fall schieben lassen.

**Hennes:**

Man schreibt mich in einer gewissen Art und Weise schon ab - und da bin ich wieder dabei bei diesem politischen Kampf zu sagen: Geht doch aber nicht so. Geht nicht! Ich möchte an diesem gesellschaftlichen Leben teilnehmen und ich möchte gesehen werden. Und das ist eines der großen menschlichen Bedürfnisse. Ich möchte gesehen werden. Wahrgenommen werden...

**Erzählerin:**

28,5 Prozent der deutschen Bevölkerung sind älter als 60 Jahre. In Zukunft wird ihr Anteil noch größer werden. Und so wie es Hennes verletzt, wenn Menschen ihn übergehen oder aufgrund seines Alters nicht für voll nehmen, so liegt es auch Ewa am Herzen, in ihren Fähigkeiten ernst genommen zu werden. Die 70-Jährige, die von

der Grundsicherung lebt, ist ein Organisationstalent. Sie setzt vor allem auf ein lebendiges Nachbarschaftsleben und initiierte einen der ersten Tauschringe mit. Selbst aktiv werden, war schon immer ihre Devise. Warum sollte das nicht auch fürs Alter gelten?, betont sie beim ersten GrauBunt-Treffen.

**Ewa:**

Alter ist als ne wertvolle Kraft in der Kultur, in unserer Gesellschaft, überhaupt nicht existent. Deswegen, das sehe ich wirklich als nen sehr politischen Schritt, zu sagen: Hler wir sind da, und wir haben wirklich was zu geben, mitzuteilen. Und Alter ist nicht scheiße. Alter ist ein Freiraum. Den bieten wir an, den erkunden wir, mit all den Schwierigkeiten. Das ist aber wirklich, das wär ein politischer Aufruhr.

**Erzählerin:**

Wenn die Lebenserfahrung und das Know How der Alten nicht verloren gingen und sich dann noch mit der Experimentierfreude und den frischen Ideen der Jüngeren mischen würden - was könnte daraus nicht alles entstehen! Die Teilnehmer von GrauBunt sind jedenfalls bereit.

**Frau 1:**

Die Kraft haben wir doch von unseren Erfahrungen, wie wir aufgewachsen sind und welche Wege wir gegangen sind. Wir haben eine Lobby, die wir nicht nutzen, einfach durch die Masse, gar nicht durch den Einzelnen. Und da finde ich, haben wir als Älter werdende eine Verantwortung, und die müssen wir nehmen.