

Brigitte Halenta

OLD IS GREAT

- eigentlich

Old is great – eigentlich ist ein Wegweiser für glückliches Altern.

Was man alles **tun** sollte, um möglichst gesund immer älter zu werden, das können Sie auch in unzähligen anderen Büchern lesen – hier erfahren Sie, was Sie alles **nicht** tun und vor allem **nicht** denken sollten. Denn mit unseren Gedanken programmieren wir uns selber alt. Nicht, was wir tun, entscheidet über unsere Gesundheit und Lebenserwartung, sondern wie wir es bewerten. Das Ausmaß, in dem unsere Gedanken und Gefühle unsere Befindlichkeit und unsere Lebenszeit beeinflussen, ist immens.

Nach dem neuesten Stand der Wissenschaften kann Alter nicht länger nur als biologisches und gesellschaftliches Schicksal gesehen werden, seine Erscheinungsformen kommen vorrangig durch individuelle Selbstbestimmung zu Stande. Der mentale Spielraum des Einzelnen in unserer Gesellschaft ist viel größer, als allgemein wahrgenommen wird. Doch haben wir das Alter als Mängelmodell tief verinnerlicht, und das blockiert bei vielen die Möglichkeit, wenigstens nach Rentenbeginn das eigene Leben erfüllend zu gestalten. Dabei ist der durch die rapide gestiegene Lebenserwartung verlängerte Ruhestand die letzte Chance, es doch noch einmal mit dem Glücklichleben zu versuchen.

Old is great – eigentlich beschäftigt sich auch mit dem „eigentlich“, weil es immer wieder unsere eigenen inneren Widerstände sind, die es uns schwer machen, auch im Alter das Leben zu genießen. Denn wir tappen, ohne es zu wollen, in viele Fallen. Das Buch möchte auch unsere Aufmerksamkeit schärfen, damit wir es merken, wenn wir uns wieder einmal älter denken, als wir eigentlich sind.

Die überachtigjährige Psychotherapeutin, Brigitte Halenta, führt zwölf Gespräche mit einem Paar im Ruhestand. Annalena und Gregor waren in ihrer Jugend ein Liebespaar, haben sich nun im Alter wiedergetroffen und möchten herausfinden, wie es ihnen gelingen könnte, zusammenziehen und gemeinsam glücklich zu altern. Die Leser*innen können sich entweder mit dem Skeptiker Gregor oder mit der lebenslustigen Annalena identifizieren und mit ihnen Alter als ein Abenteuer erleben, auf dem es immer noch viel zu entdecken gibt.

Brigitte Halenta

OLD IS GREAT

- *eigentlich*

Wegweiser zum glücklichen Altern

Impressum:

© 2020 Brigitte Halenta, 1. Auflage

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

Satz und Layout: BookDesigns

Umschlag: David Halenta

Druck und Vertrieb: tredition GmbH, Hamburg

ISBN: 978-3-347-20227-6

ISBN ebook: 978-3-347-20229-0

Erfahren Sie mehr über die Autorin auf brigittehalenta.de

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Vorwort

Wenn Sie ein Mensch sind, der gerne schnell zur Sache kommt, dann können Sie das 2. Vorwort überschlagen. Sie müssen nur wissen, dass ich eine achtzigjährige ehemalige Psychotherapeutin bin, die sich einmal in der Woche mit einem jüngeren Paar trifft. Annalena und Gregor sind Mitte sechzig, seit kurzem ein Liebespaar, aber sie wohnen getrennt. Sie erwägen zusammenzuziehen und möchten von mir wissen, welche Chancen ich für Glück im Alter sehe. Mit meinem Vorsprung an Jahren und Erfahrungen will ich ihnen gerne erzählen, was man dafür tun kann, im Alter ein glücklicher Mensch zu sein.

2. Vorwort

Annalena Himmelblau. Der Name fiel mir sofort ein. Solch einen Namen vergisst man nicht. Sie wartete an der Käsetheke und wippte ungeduldig mit den Füßen. Unverkennbar. Annalena. Ich habe mindestens zwanzig Jahre nicht mehr an sie gedacht. Aber als gestern unvermutet mein Blick auf sie fiel, war sie mir auf der Stelle so gegenwärtig wie an dem Tag, als sie in meine Praxis rauschte: bebend vor Entschlossenheit. Ihre durchaus attraktive Fülle war nachlässig von mehreren Schichten bunter Stoffe verhüllt, ihre fast schwarzen Locken trug sie zu Rasterzöpfen geflochten, die in bunten Bändern endeten. Sie setzte sich auf meiner Couch mit übereinandergeschlagenen Beinen und vorgerecktem Busen in Szene, als sei ich ein Mann, den sie verführen wollte. Das muss Ende der Neunzigerjahre gewesen sein. Zwar war ich eine Frau ohne lesbische Neigungen, aber beeindruckt war ich

trotzdem. Es gab nicht viele Patienten, die so viel frischen Wind mit hereinbrachten. So viel Energie, die ein Ziel suchte.

Annalena war auch damals schon nicht mehr die Jüngste. Mitte vierzig schätze ich, aber die Lachfältchen um ihre braunen Augen taten ihrer mediterranen Schönheit keinen Abbruch. Im Gegenteil. Sie waren der Akzent, die liebenswerte Unregelmäßigkeit, die ihr klassisch proportioniertes Gesicht davor bewahrte, langweilig perfekt zu wirken. Therapiebedürftig fühlte sie sich nicht, denn sie war der Meinung, ihr herrschsüchtiger, ewig an ihr herumnörgelnder Ehemann müsse sich nur ändern, dann würde ihr das Leben auch wieder mehr Spaß machen. Annalena war nicht depressiv, sie war wütend. Wir kamen schnell überein, dass sie in einer Gruppe besser aufgehoben sei als in einer Einzeltherapie. So wurde Annalena für zwei Jahre Mitglied in einer der Psychodrama-Gruppen, die ich damals leitete, und begriff schnell, dass man nur sich selbst und nicht die anderen ändern konnte.

Wie ihr Leben weiter verlaufen war, wusste ich nicht. Ob sie ihr Graphik-Studium wiederaufgenommen hatte, ob sie sich von ihrem Mann, der Richter am Landgericht war, getrennt hatte, war

nicht mehr zu mir gedrungen. Sie hatte beides vor. Aber offensichtlich musste sie heute mit sechzig plus nicht mehr in einer Protest-Aufmachung gegen alles Bürgerliche herumlaufen. An der Käsetheke zwischen den anderen Wartenden fiel sie höchstens durch ihre Eleganz auf. Sie trug schmale dunkelgraue Hosen und eine aparte violette Tunika. Als sie der Bedienung hinter der Theke ihre Wünsche mitteilte, sah ich ihr römisches Profil, so wie ich es in Erinnerung hatte, nur mit kaum angedeutet erschlafften Hautpartien am unteren Kieferbogen. Der kurze Bob, noch immer dunkel, stand ihr gut.

Ich beschloss, einer Begegnung aus dem Weg zu gehen. Begegnungen mit früheren Patienten sind zwiespältig. Manche sind begeistert, mich zu treffen, und wollen mir sofort erzählen, was sich nach dem Therapieende alles ereignet hat, andere sind unangenehm berührt, weil ich sie an Zeiten des Leidens und der Schwäche erinnere. Zwischen diesen beiden Polen sind alle möglichen Abstufungen denkbar. Aber auch meine Reaktionen haben eine Bandbreite und bewegen sich von erfreut bis peinlich. Letzteres dann, wenn ich mich partout nicht an den Namen erinnern kann und an das Gesicht auch

nur noch vage. Nach fünfundzwanzig Jahren Praxis und mittlerweile zehn Jahren Ruhestand nehme ich mir das nicht übel, aber ich möchte niemand kränken. Annalena Himmelblau war eine Lieblingspatientin wie eine große Zahl anderer auch. Ich erinnere mich an ihre Gesichter, ihre Namen und ihre Geschichten. Sie sind allesamt aufbewahrt in einem extra Archiv mit der Überschrift: *Meine Jahre als Psychotherapeutin*.

Gegenwärtig befindet sich mich in einem Lebensabschnitt, den ich mit *Meine letzten Jahre als Autorin* überschreibe. Alles, was ich in meinem Leben erlebt und gelernt habe, ist nicht vergessen, sondern fließt jetzt zusammen. Es ist eine reiche Zeit der Ernte, und ich bin glücklich, wenn es mir gelingt, in meinen Romanen meinen Lesern und Leserinnen etwas davon mitzuteilen.

Ich wendete mich also statt der Käsetheke und Annalena den Weinregalen im hinteren Teil des Ladens zu. Ich bin keine gute Weinkennerin, aber für meine Gäste kaufe ich gerne das Beste ein. Über meinem Schwanken zwischen einem Merlot aus Sizilien und einem Kaiserstühler vergaß ich Annalena Himmelblau vollkommen.

Ich bin fasziniert von der Quantenphysik. Zwar bin ich weit entfernt davon, sie zu verstehen,

aber das Wenige, das mir davon zugänglich ist, hat schon so ungeheuerliche Implikationen für mein Leben, dass mir manchmal ganz schwindelig wird. Gestern im Supermarkt ging es nur um ein Alltagsphänomen, das, will man nicht den Zufall bemühen, mit quantenphysikalischen Theorien erklärbar wäre. Ich erledigte also meinen Einkauf und dachte dabei an meine Gäste am Abend, für die ich ein kleines Menü plante. Weil mein Supermarkt von beträchtlicher Größe und sehr besucht ist, gibt es am Ausgang sechs Kassen nebeneinander, von denen immer mindestens vier besetzt sind. Das ist mir wichtig. Ich möchte nicht gerne lange warten. Ich suchte mir deshalb wie immer die kürzeste Kassenschlange aus. Drei Kunden waren vor mir. Genau in dem Augenblick, als ich meine erste Weinflasche auf das Band legte, schaute ich unwillkürlich hoch, und mein Blick traf Annalenas Blick. Sie stand in der Nebenschlange und legte genau in demselben Augenblick eine Packung Nudeln auf das Band. Spukhafte Verschränkung hat Einstein das spöttisch genannt. Es war kein Zufall, dass wir uns treffen sollten, es war zwingend.

Über Annalenas Gesicht ging ein Strahlen, sie gestikulierte wild in Richtung der Cafeteria.

Schon klar. Es war jetzt unser Schicksal, eine Tasse Kaffee miteinander zu trinken und alte Zeiten heraufzubeschwören. In der Gruppe hatten wir uns geduzt. Ich fühlte mich aber nicht in der Lage, diese fremde Frau, zu der sie in der Zwischenzeit geworden war, mit Du anzusprechen. Ob es ihr ähnlich ging? Ohne uns darüber verbal zu verständigen, siezten wir uns, benutzten aber unsere Vornamen. Eine gute Mischung von alter Vertrautheit und jetziger Fremdheit. Annalena ging mit dem Kaffeepott in der Hand voran auf der Suche nach einem ungestörten Eckchen. Ich folgte, ich leugne es nicht, zögerlich. Ich fühlte mich überrumpelt. Ich hätte mich lieber den Vorbereitungen für meine Gäste gewidmet, als mit einer ehemaligen Patientin, mit der mich nichts mehr verband, ein Gespräch zu führen. Ein Gespräch, das in aller Regel darauf hinauslief, dass die oder der andere seine derzeitige Lebenssituation beschrieb, was ich mit den jeweils richtigen einfühlsamen Bemerkungen begleitete. Mit Lieblingspatienten lief das allerdings dann doch anders, und mit Annalena Himmelblau sowieso. Schnell fand ich wieder an ihrer intensiven Art zu sprechen Gefallen, und ihr ganz eigener Charme bestrickte mich derart,

dass mir meine Abend-Einladung ganz aus dem Sinn geriet.

Ich erfuhr, dass der Tod sie – noch gerade rechtzeitig, wie sie ironisch bemerkte – von ihrem nörgelnden Richter erlöst hatte. Jetzt lebte sie schon zehn Jahre allein und überdies komfortabel in dem Haus, das er ihr hinterlassen hatte. Die Witwenpension und gelegentliche Aufträge für Illustrationen enthoben sie aller finanziellen Sorgen. Aber leider sei es nun – genaugenommen seit vier Monaten – mit ihrer inneren Ruhe vorbei. Die Behaglichkeit, mit der sie vor sich hingelebt habe, sei endgültig dahin. Ich muss sie sorgenvoll angesehen haben, denn sie tröstete mich gleich. Nichts Ernstes, nur ein Luxusproblem. Erleichtert stimmte ich in ihr Lachen mit ein. Ich fühle mich nicht mehr zuständig für Ernstes, aber Luxusprobleme interessieren mich schon noch.

Wie konnte es anders sein. Es ging um einen Mann. Es geht immer um einen Mann, respektive um eine Frau. Also um die Liebe und um all die unvernünftigen Wünsche, die sofort mit ihr aufwachen und keine Ruhe mehr geben, bis man sich zugrunde gerichtet hat. Annalena hatte einen Jugendfreund wiedergetroffen. Oder besser gesagt: Der Jugendfreund hatte sie gezielt

gesucht und gefunden. Gregor Rehberg. (Meiner Meinung nach sind Jugendfreunde, die im Alter wieder auftauchen, wie ein unverhoffter Sahneklecks auf einem zu schwarzen Kaffee. Man kennt sich noch jung, schön und unbeschrieben, und die Veränderungen, die einem die gelebten Jahre zugefügt haben, wirken im erinnerungsseligem Auge des anderen – wenigstens eine Weile – nur wie hässliche Verkleidungen, die man auch ablegen könnte, bis sie sich dann im Laufe der Zeit als angewachsen erweisen.) Gregor Rehberg also, ein Architekt. Die beiden waren schon zusammen zur Schule gegangen und hatten gemeinsam ein Architekturstudium in Aachen begonnen. Ein Paar wurden sie erst in den letzten Tagen des zweiten Semesters, als Annalena sich entschlossen hatte, doch lieber Graphik Design zu studieren, und schon ein Zimmer in München angemietet hatte. „Es war nur aus Abschiedsschmerz“, sagte Annalena, „ich habe mir weiter nicht viel dabei gedacht, wir haben uns schnell aus den Augen verloren.“

Vielleicht hatte sich Gregor schon damals mehr dabei gedacht und versucht, den Kontakt zu der schönen Annalena aufrechtzuerhalten. Jetzt jedenfalls, gut vierzig Jahre später, hatte

er das von ihm vor Jahren für einen Onkel entworfene Haus in Bad Oldesloe bezogen und begehrte nicht weniger und nicht mehr, als mit Annalena zusammenzuziehen, *um*, wie er es ausdrückte, *sich im Alter mit Rat und Tat zur Seite zu stehen*. Annalena schüttelte sich. „Er ist immer so negativ, wissen Sie. Das hört sich für mich eher nach gegenseitiger Pflege als nach Liebe an.“ – „Aber dieses Angebot bringt Sie um Ihre Ruhe“, warf ich ein und ärgerte mich, denn derart quasi-therapeutische Sätze wollte ich nicht mehr sagen. Annalena lachte: „Also das Pflegeangebot bringt mich nicht aus meiner Ruhe, zur Zeit geht es noch um Liebe. Wir haben uns in Oldesloe ein Liebesnest eingerichtet, kein Pflegenest.“ Sie nahm meine Hand und flüsterte mir zu: „Unglaublich! Jede Begegnung bringt eine neue Überraschung, ich meine, ich überrasche mich auch selbst, daran hatte ich schon gar nicht mehr gedacht! Und er ist entzückend! Hinreißend, witzig, klug natürlich. Ein Glücksfall.“ Ich unterdrückte die professionelle Frage nach dem Problem. Annalena kam auch sofort ganz von selbst darauf zu sprechen, nahm ihre Hand zurück und sagte in einem anderen Ton: „In intimen Situationen ist Gregor, weil er dann

nicht so viel denkt, ein Schatz, aber im Alltag verdirbt er mir die Laune. Oder wie würden Sie das finden, wenn Sie sich in einer tomatenroten, engen Leggins gerade absolut unwiderstehlich finden und der Typ, mit dem Sie zusammen sind, sagt: *In dem Knaller willst du doch jetzt wohl nicht auf die Straße gehen, in deinem Alter wirkt das einfach lächerlich?*“

„Nicht so gut“, sagte ich und trank meinen letzten Schluck Kaffee.

„Es ist, als wenn Gregor ein Raster über das ganze Leben legt“, fuhr sie fort. „Das Raster trägt die Überschrift: *In unserem Alter*, und in jedem Planquadrat werden zu jedem Verhalten Bewertungen abgegeben, abwertende natürlich: Mein Lieblings-Sommerkleid zu ausgeschnitten und bunt, also zu auffällig in unserem Alter; sein Ellbogenbruch zu kompliziert, um in unserem Alter folgenlos zu heilen; Chinesisch zu komplex, um es in unserem Alter noch zu lernen. Und so weiter.“

Es fiel mir nicht schwer, mir Gregor vorzustellen. Er ist kein Einzelfall. Das Foto, das Annalena aus ihrer Tasche kramte, ergänzte nur die Merkmale seiner äußereren Erscheinung. Gregor war ein großer, schlanker Mann, ein wenig schon

nach vorne geneigt, aber mit den feinen vergeistigten Gesichtszügen neugieriger Menschen, die nachts allein in ihren Laboratorien forschen. Ich fand, er sah eher wie ein Wissenschaftler aus als wie ein Architekt, den ich mir immer irgendwie bodenständig vorgestellt hatte. Annalena und Gregor waren beide Lübecker und hatten an der Oberschule zum Dom Abitur gemacht. Aber während Annalena die meiste Zeit ihres Lebens in Lübeck verbrachte, war Gregor in der Welt herumgekommen und hatte zuletzt in Hamburg als Architekt und Städteplaner genügend Erfolg, um ein gutschürtiges Leben zu führen. Seine Frau war vor fünf Jahren bei einem Autounfall in den USA ums Leben gekommen, sein einziger Sohn lebte in New York und sah keinen Grund, jemals wieder nach Deutschland zurückzukehren. Einmal im Jahr flog Gregor in die USA, um für ein paar Wochen seine beiden Enkelkinder zu besuchen. Damit sah er seine Familie beziehungsweise das, was von ihr übriggeblieben war, auch nicht öfter als Annalena ihre. Ihre zwei Töchter hatte es nach Flensburg und Hannover verschlagen. Beide Mädchen waren verheiratet und versuchten, Kleinkinder und Job unter einen Hut zu bringen. Eine kilometerweit entfernt

wohnende Oma war nicht eingeplant. Meistens verbrachte Annalena Ostern und Weihnachten abwechselnd in Flensburg und in Hannover.

Gregor und Annalena waren also frei und ohne Anhang. Sie hatten die nötigen Mittel und die nötige Phantasie, um ein anderes Leben zu zweit anzufangen. Und Gregor drängte. Bei jeder Gelegenheit wies er darauf hin, dass ihre Zeit ja schließlich nur noch kurz bemessen sei. Aber Annalena hatte Bedenken, Einwände, womöglich Ängste. Wenn der altersmelancholische Gregor sich nicht überzeugen ließe, dass Alter nicht nur ein Desaster, sondern immer auch noch Zukunft bedeutete, die man negativ oder positiv gestalten konnte, dann war es für sie keine gute Idee, mit ihm zusammenzuziehen. Ich konnte ihr nur zustimmen, denn wenn man schon nicht für sich alleine im Stande ist, ein glücklicher Mensch zu sein, dann gelingt das zu zweit erst recht nicht. Annalena selbst wähnte sich schon auf dem Weg in ein glückliches Alter. „Ich kenne jedenfalls die Richtung“, sagte sie, „aber Gregor müsste eine Kehrwendung machen. Im Grunde ist es die alte Geschichte mit dem Glas Wasser. Ist es nun halbleer oder halbvoll? Gregor müsste sich zu der Ansicht entschließen, dass heutzutage unser Glas noch halbvoll ist.“

„Ja“, pflichtete ich ihr bei, „so ein Entschluss kann ein ganzes Leben radikal verändern, sogar noch am allerletzten Tag.“

Und für mich dachte ich: Natürlich könnte sich Gregor genau wie 90% der relativ gesunden, in Frieden und genügend Wohlstand lebenden Europäer entschließen, statt eines melancholischen Alters wie bisher ein glückliches Alter zu erleben. Aber warum sollte er? Vielleicht wegen Annalena. Möglich ist alles. Denn solange wir schmerzfrei an einem sicheren Platz leben, es unter einem Dach warm und trocken haben und täglich satt zu essen und zu trinken, hängt unser Glücklich- oder Unglücklichsein von der Welt in unserem Kopf ab. Die sogenannte Wirklichkeit, auf die wir schwören, entsteht nicht außen, sie entsteht innen. Ein glückliches Alter ist möglich – wenn wir es wollen.

Annalena war entzückt, mich getroffen zu haben. „Wer, bitte, wenn nicht Sie“, rief sie emphatisch so laut in den Raum, dass sich andere Gäste nach uns umsahen, „wer, bitte, wenn nicht Sie als achtzigjährige ehemalige Psychotherapeutin, die einen – ich darf das mal sagen – sehr ausgeglichenen und glücklichen Eindruck auf mich macht, wäre eine bessere Gewährsfrau!“

Vielleicht war ihre Schmeichelei daran schuld oder der sprichwörtliche Annalena-Charme oder zu guter Letzt doch meine psychologische Neugier, aber nach zwei Stunden hatte ich einigermaßen gegen meine erklärten Absichten eine Vereinbarung mit ihr getroffen. Annalena und Gregor würden 12 Mal jeden Freitagnachmittag für zwei Stunden zu mir kommen, um bei einer Tasse Tee mit mir über das schillernde Phänomen Alter zu plaudern. Nach landläufiger Meinung bin ich nun seit bald zwanzig Jahren alt. Ich will es nicht leugnen. Es haben sich einige Erkenntnisse angesammelt, die ich gerne weitergebe. Denn ich bin überzeugt: **Ein glückliches Alter, solange es denn währt, ist möglich.**