



»Es ist ein Reisetagebuch in das Land, das wir alle eines Tages bewohnen werden, das Land, von dem wir nicht wissen, wie wir es nennen sollen: das Alter? Die Worte entziehen sich. Schämen wir uns in unserer Gesellschaft dafür, älter zu werden? Mehr als fünfzig Jahre nach Simone de Beauvoirs meisterhaftem Werk über das Alter versuche ich, das Wesen unserer Endlichkeit erfahrbar zu machen. Dieses Buch ist keinesfalls ein Ratgeber für gutes Altern, sondern eine subjektive Beschreibung dessen, was es bedeutet, alt zu werden, sowie ein Aufschrei der Wut über das, was die Gesellschaft den Alten antut. Das Alter bleibt ein Unwort. Simone de Beauvoir hatte recht: Es ist eine Frage der Zivilisation.« *Laure Adler*

LAURE ADLER wurde 1950 in Caen geboren. Nach der Promotion begann sie ihre Karriere als Journalistin. 1990 wurde sie Kulturbeauftragte des Elysée. Heute leitet sie den Radiosender France Culture. Sie hat einige Bücher zu Frauen in Geschichte und Gesellschaft geschrieben und erhielt 1998 den Prix Fémina de l'essai für ihre Biografie über Marguerite Duras. Laure Adler lebt in Paris.

LAURE ADLER

**DIE  
REISENDE  
DER  
NACHT**

**ÜBER  
DAS ALTERN**

*Aus dem Französischen  
von Barbara Heber-Schärer*

**btb**

Die französische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel  
»La voyageuse de nuit« bei Éditions Grasset & Fasquelle, Paris.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Genehmigte Taschenbuchausgabe Mai 2025

btb Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © der Originalausgabe 2020 by Laure Adler

© der deutschsprachigen Ausgabe 2023 by

Verlag Klaus Bittermann, Edition Tiamat  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: semper smile | München  
unter Verwendung eines Motivs von:

© Bridgeman Images / Fitzwilliam Museum

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

MSP · Herstellung: han

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-77526-2

[www.btb-verlag.de](http://www.btb-verlag.de)

[www.facebook.com/penguinbuecher](https://www.facebook.com/penguinbuecher)

»Ich habe ungeduldig darauf gewartet,  
alt zu werden. Weil es womöglich ein  
Mittel war, den Erwartungen der Leute  
zu entkommen.«

LARS NORÉN



Die Stunde der Siesta an einem Hochsommertag. Im Ferienhaus schlafen alle. Ich gehe auf einem wurzelüberwachsenen Pfad den Steilhang hinauf auf die Felsen, von denen man ins Wasser springen kann. Vor mir joggt ein Mann. Enganliegendes T-Shirt und Shorts. Trotz der Hitze scheint es ihn nicht anzustrengen. Langgestreckter Körper, ausgeprägte Muskulatur. Ich beneide ihn und verfluche mein Alter, das mir dieses Vergnügen nicht mehr erlaubt. Oben angekommen bleibt der Mann vor einem Auto stehen, öffnet den Kofferraum. Ich sehe ihn von hinten. Er nimmt ein Handtuch heraus, um sich den Schweiß abzuwischen, und dreht sich um. Der Mann ist älter oder alt – man weiß nicht, wie man diese unsichtbare, zugleich subjektive und objektive Grenze nennen soll, hinter der man weder sich selbst noch den anderen mehr etwas vormachen kann. Ich habe das Gefühl, getäuscht worden zu sein. Warum? Haben die Alten kein Recht, auszusehen wie junge Leute? Ahmen sie verzweifelt die Jungen nach, weil sie ihr Alter nicht akzeptieren? Warum wollen sie um keinen Preis alt erscheinen und verleugnen die Wahrheit ihres Alters? Aber was bedeutet die Wahrheit des Alters?

Und ich, wie alt bin ich? Siebzig. Bald werde ich alt sein, auch wenn ein Teil von mir nicht daran denken will. Ich weiß, dass ich älter bin, aber noch nicht tatsächlich alt, hoffe ich. Ich befinde mich in einer Art Durchgangsphase. Die Folgen des Alterns haben mich noch nicht allzusehr gezeichnet, auch wenn gewisse physische und psychische Wunden des Lebens nicht mehr verschwinden werden. Ich strecke mich auf den Felsen aus. Woher nehme ich die Vermessenheit zu glauben, dass ich mehr mit mir selbst im Einklang bin als der Mann, der so tut, als wäre er immer noch dreißig? Ich schlafe über der Frage ein, wie alt ich gern wäre, wenn ich die Möglichkeit hätte, es mir auszusuchen. Sicher nicht zwanzig. Ich habe alles zu schnell, zu früh gemacht. Mit zwanzig war ich bereits eine alte Erwachsene mit den Verantwortlichkeiten einer Erwachsenen und lebte mit sehr viel älteren Leuten zusammen. Ich spielte erwachsen und schaffte nicht, es zu sein. Wie Paul Nizan sagt: »Alles droht einen jungen Mann zu ruinieren: die Liebe, die Ideen, der Verlust der Familie, der Eintritt in die Welt der Großen. Es ist schwierig, seinen Part in der Gesellschaft zu lernen.« Auch für eine junge Frau ist es schwierig, mit zwanzig ihre Rolle in der Gesellschaft zu finden, vor allem, wenn sie so tut, als kenne sie die Schwierigkeiten nicht, und sich verhält, als ginge alles bestens. Wie der Autor der *Verschwörung* werde ich die Behauptung, zwanzig sei das schönste Alter im Leben, nie unwidersprochen stehen lassen.

Ich sitze bei brütender Hitze in einem Zug von Lyon nach Clermont-Ferrand. Zum Mittagessen gehe ich in die Bar, die an diesem Ferientag fast leer ist. Vor mir in der Warteschlange steht ein Mann. Sein Mobiltelefon klingelt. Er antwortet ärgerlich und laut, zu laut: »Ja, ja, alles in



Ordnung. Warum bist du denn besorgt? Hältst du mich für einen kindischen Alten oder was?« Der Ton wird schärfer, die Litanei seiner Vorwürfe hört gar nicht mehr auf. Die wenigen Passagiere tun so, als hörten sie nichts. An der Bar angekommen, beendet er das Telefonat und spricht den Kellner an: »Das war mein Sohn. Er hält mich für debil. Bloß weil ich alt bin, ist er nervös, wenn ich allein reise.« – »Sie sollten froh sein, dass jemand auf Sie aufpasst«, antwortet der junge Mann, so ernst, dass sein Gegenüber ihn mit offenem Mund anstarrt. Daran hatte er vielleicht noch nie gedacht.

Wer kümmert sich in unserer Gesellschaft um die Alten? Die wirklich alten Alten? Einst sagte man Greise, das traut man sich heute nicht mehr. In der Regel fällt ihren Kindern diese Aufgabe zu. Um welchen Preis? Wie? Ab welchem Zeitpunkt soll man sich um die eigenen Eltern kümmern, während diese wieder zu großen Kindern werden? Die Verantwortung für sie übernehmen zu müssen wird zur Lebensweise, zur Zwangsvorstellung, zur Pein und führt dazu, dass man wider Willen die Abfolge der Lebensalter auf den Kopf stellt und den eigenen Bezug zur Zeit verliert. In was für einer Gesellschaft leben wir, in der die Wirklichkeitsblindheit – über fünfzehn Millionen Menschen sind heute über sechzig – so groß ist wie die Unehrlichkeit der politischen Instanzen, die uns, nicht ohne humanistische Bekenntnisse zuweilen, glauben machen wollen, sie kümmern sich um ein Viertel von uns – während sie es in Wirklichkeit zusammen mit den Familien im Stich lassen?

Wir leben in einem Land der Betagten, das immer älter werden wird, und tun, als bemerkten wir das nicht – im Lauf der letzten dreißig Jahre ist die Lebenserwartung um

30 % gestiegen, und bei 80 % der über die durchschnittliche Lebenserwartung alt Gewordenen tritt keine offenkundige Behinderung auf. 2050 werden fünf Millionen Frauen in den Neunzigern sein. 2070 wird jede zweite Person über fünfundsechzig sein, und 2100 wird die mittlere Lebenserwartung bei fünfundneunzig liegen. Es geht mir hier nicht darum, die Daten der Demographen, Statistiker und Gerontologen aufzuzählen... Aber warum betrachtet man das, was ein demokratischer Fortschritt und ein qualitativer Sprung sein sollte – denn ich rede hier nicht von leidenden alten Frauen und Männern, sondern von solchen bei guter Gesundheit – als kollektive Katastrophe, als nationales Problem, als Zeichen der Verwahrlosung unserer Gesellschaft, die angeblich vereinnahmt und verdorben wird von den Alten, die man mehr fürchtet als verehrt und lieber versteckt als anhört? Warum? Schämen wir uns? Welchen Teil von uns verlieren wir, wenn wir das stillschweigend hinnehmen?

»Der Mensch aber ist keine Sache, mithin nicht etwas, das bloß als Mittel gebraucht werden kann, sondern muss bei allen seinen Handlungen jederzeit als Zweck an sich selbst betrachtet werden.« Das sagte Immanuel Kant vor dreihundert Jahren. Wenn wir die Alten als überzählig betrachten, als etwas, das entsorgt werden muss, verlieren wir unsere Menschlichkeit. Warum vor allem wir?

Während in anderen europäischen Ländern das Alter ein Anlass zur Sorgfalt ist, sind hierzulande die Alten störende Körper geworden, ein derart uninteressantes, ja peinliches Thema, dass man es lieber unter den Teppich kehrt und nicht darüber redet. Das Alter: betäubendes Schweigen. Das Alter: schreiende Hoffnungslosigkeit. Dabei ist das Alter ein vitales, grundsätzliches Thema, das uns alle angeht, wie alt wir auch sein mögen. Altern: Staatsbürger.

Altern: Wohlwollen. Altern: Selbstlosigkeit. Altern: eminentes Rechtsprinzip, das unsere Beziehung zu anderen steuert. Wir alle haben das Recht und die Fähigkeit, alt zu werden, ohne in den Mülleimer der postmodernen Geschichte geworfen zu werden.

Wie oft im Lauf dieser Untersuchung hat man mir nicht gesagt: Hast du denn keine Angst? Was für ein trauriges Thema! Bist du masochistisch? Und warum versteifst du dich darauf? Darüber will niemand reden ... Doch ich habe mich im Laufe meiner Beschäftigung mit dem Thema gut amüsiert, zudem nehme ich – bescheiden – nur dasjenige wieder auf, das Simone de Beauvoir im letzten Abschnitt ihres Lebens so sehr beschäftigt hat. Mit ihrem bemerkenswerten Werk *Das Alter*, das bei seinem Erscheinen auf wenig Interesse stieß, wollte sie die Verschwörung des Schweigens brechen und machte sich Sorgen wegen der Gefährdung einer Gesellschaft, die ihre Alten verachtet und schlecht behandelt. Heute, muss man feststellen, hat sich der Befund noch verschlimmert, die Gleichgültigkeit siegt, die ökonomischen und sozialen Ungleichheiten sind sehr viel ausgeprägter und Altern ist für die Reichen, die die Mittel haben, sich zu wehren, bestenfalls ein Fehler geworden, für die meisten von uns bedeutet es Pech und Herabsetzung, und für die Schwächsten ein katastrophales Leben. Dass unsere Zukunft derart ins symbolische Abseits gestellt wird, ist in mehrerlei Hinsicht besorgniserregend: politisch, ökonomisch, sozial, aber auch im Hinblick auf die Definition und das Verständnis, was es bedeutet, zu leben, auf der Welt zu sein. Werden wir weiter einer systematischen Dehumanisierung von Altersstufen zusehen – es gibt eine wachsende Zahl sehr sehr Alter –, ohne uns zu wehren und uns für Lösungen einzusetzen, die

anderswo schon praktiziert werden? Das glaube ich eher nicht, denn in unserem Land gibt es so viele vorbildliche, stille Helfer beiderlei Geschlechts, die Familienstrukturen sind bemerkenswert widerstandsfähig, immer mehr einfallreiche und kreative privatrechtliche Hilfsvereine werden gegründet, und Ärzte und Forscher machen tagtäglich Fortschritte, entdecken neue Mittel für die Pflege dieser unsichtbar gemachten Bevölkerung.

Man ist immer die oder der Alte von jemandem. Deshalb sollte man sich vorbereiten.

Ich schwimme in der für Brustschwimmer reservierten Bahn im städtischen Schwimmbad meines Viertels.

Ich gehe spätnachmittags dorthin, wenn nur noch wenige breitschultrige Tätowierte ostentativ ihre Rückencrawl-Bahnen ziehen. Eine Dame in meinem Alter überholt ruhig einen Dreißigjährigen. Einmal, zweimal, dreimal. Sie bewegt sich so anmutig und effektiv wie eine Spitzensportlerin, die sie früher wohl gewesen ist. Der junge Mann versperrt ihr in der Mitte des Beckens die Bahn, um sie zu zwingen, langsamer zu werden. Sie holt Luft, taucht unter ihm durch und schwimmt weiter. Am anderen Ende versperrt er ihr wieder die Bahn, nimmt seine Schwimmbrille ab, spuckt ihr ins Gesicht und brüllt: »Fick dich, alte Schlampe, statt uns auf die Nerven zu gehen und tu nicht so, als wärst du besser als wir.« Die Dame steigt ohne ein Wort die Leiter hinauf, nimmt ihre Flipflops und verschwindet.

Gesehene Dinge, um Victor Hugo zu paraphrasieren, der so großartig über das Alter geschrieben hat, wird es viele in diesem Text geben, der eher ein Notizbuch ist als ein

gelehrtes Buch, ein zärtliches Umherschweifen im Land der Literatur und Dichtung, eine Erkundung in den sogenannten »Ruhestands«-Heimen, offen für den Zauber von Begegnungen und zufälligen Interviews.

Bin ich alt geworden? Wie wird man das? Warum will man es die meiste Zeit nicht bemerken? Bei welchen Zeichen sagt man sich, dass man die Grenze überschritten hat? Dass es einem gelungen ist, die Brandung zu durchqueren, wie die des Atlantiks, hinter der man sicher im offenen Meer schwimmen kann?

Ich erinnere mich, als ich ganz klein war, feierte meine Urgroßtante den 15. August bei meinen Großeltern in der Auvergne. Sie war ein altes Mädchen, wie man damals sagte, grau in grau gekleidet, mit dicken, Falten werfenden Wollstrümpfen und einem Geruch nach leicht verblühten Veilchen. Besonderes Kennzeichen: Sie hatte Haare rund um den Mund. Und als sie mir Kuchen brachte, kam der Moment, wo ich sie zum Dank küssen musste. Über den damals empfundenen Schrecken habe ich nie ein Wort gesagt, so unschicklich wäre es gewesen, derartig über Alte zu reden.

Meine Großmutter wurde schon in jungen Jahren Witwe. Sie ist an dem Tag alt geworden, als ihr Mann starb. Von da an trug sie, was man ein »Alterskostüm« nannte, das sie in Paris im Kaufhaus La Belle Jardinière in der Spezialabteilung gekauft hatte. Die einzige Phantasie, die sie sich erlaubte, war eine Gagatbrosche, die sie sich ans Kostüm steckte. Sie ähnelte allen anderen alten Damen, deren Alter man unter ihren Kostümen nicht erraten konnte.

Bin ich wirklich alt, und in den Augen von wem? Für mich selbst hängt das von den Tagen und Umständen ab. Es schwankt. Doch im Blick der anderen ist mein Schicksal besiegelt – wie lange schon?

Wenn es überhaupt etwas gibt, auf das ich keinen Einfluss habe, ist es mein Alter. Natürlich kann ich schummeln – ich kenne Leute, die das Risiko eingehen, ihre Ausweise zu fälschen –, ich kann lügen oder es einfach verschweigen. Es ist interessant, dass manche Schauspielerinnen und Schauspieler in ihrem Lebenslauf ihr Geburtsdatum nicht nennen, obwohl sie wissen, dass sie es nie vergessen werden. Jung für die anderen, alt für sich selbst? Es gibt den Ausdruck »so alt aussehen, wie man ist«. Er scheint vollkommen absurd. Man sieht nie so alt aus, wie man ist. An manchen Tagen glaubt man, dass man so aussieht, an anderen, dass man – noch – nicht so aussieht. Man kann sich sagen, ja, ich bin so alt, wie es in meinen Papieren steht, ohne es sich zu klarzumachen und/oder es zu glauben. Tatsächlich habe ich jedes Alter in mir, und auf meinem Gesicht das, was die anderen mir geben. Das entscheide nicht ich.

Marguerite Duras war am Ende ihres Lebens jenseits des Alters, wie sie in der Literatur jenseits aller Kategorien war. Sie sagte, sie sei alt, seit sie zwanzig war, ihr Gesicht sei in diesem Moment ihres Lebens für immer zerstört worden. Da sie es wusste, litt sie nicht darunter. Sie hat sogar ihren Vorteil daraus gezogen, indem sie sich sehr viel jüngere Liebhaber nahm, die sich zu alten Damen hingezogen fühlten. Daher hatte sie nicht das Gefühl zu altern. Am Anfang von *Der Liebhaber* schreibt sie: »Eines Tages, ich war schon alt, kam in der Halle eines öffent-

lichen Gebäudes ein Mann auf mich zu. Er stellte sich vor und sagte: »Ich kenne Sie seit jeher. Alle sagen, dass Sie schön gewesen sind, als Sie jung waren, ich bin gekommen, Ihnen zu sagen, daß ich Sie jetzt schöner finde als in Ihrer Jugend, ich mochte Ihr junges Gesicht weniger, als das von heute, das verwüstete.««

Auf dem Markt unten vor meinem Haus begann eine Freundin, als ein sehr alter Mann in der Schlange an ihr vorbeiging, ohne sich zu entschuldigen, laut und vernehmlich zu schimpfen: »Immer diese Alten, ich hab sie noch nie ertragen können. Schon als ich klein war konnte ich sie nicht leiden, und so ist es heute noch.« Ich wage meiner achtundsiebzigjährigen Freundin – sehr rüstig, aber doch achtundsiebzig – nicht zu sagen, dass sie längst selbst zu dieser Kategorie gehört.

Man spürt sich nicht altern. Ist es ein Zuwachs oder eine Verringerung des Lebens? Ist es eine Ablagerung von Erfahrungen oder sind es Schläge gegen unsere Vitalität?

Man weiß immer noch nicht, in welchem Alter das Alter beginnt, und man wird es wahrscheinlich nie wissen. Marcel Proust vermag uns in eine Raumzeit zu versetzen, die uns das pochende An- und Abschwollen der Existenz empfinden lässt. Er führt uns in unsere Psyche, und dank seinen Worten stellen wir – manchmal mit diebischer Schadenfreude – fest, wie alt die anderen werden, ohne zu bemerken, dass auch wir zu dieser Geschichte gehören. Jedenfalls in den Augen der anderen. Nicht unbedingt für uns selbst. Wie soll man wissen, wie alt man wirkt in einer Gesellschaft, die uns seit vier Jahrzehnten ständig mit Bildern, Slogans, Diktaten einhämmert, dass die Jugend – nicht einmal ein, sondern – DAS Vorbild ist, dass nur sie

erstrebenswert ist und unsere Werte verkörpert, unsere Neigungen antreibt, und dass nur sie unsere Hoffnungen und Erwartungen darstellt, in ständiger Überschreitung unserer eigenen Grenzen?

Und wenn manche junge Leute schon seit ihrem zwanzigsten Lebensjahr kleine Alte wären? Und wenn wir, die Alten, auch und ebenso fähig wären, unsere Zukunft zu gestalten und nicht nur die beschränkte, die man für uns bereit hält? Wir haben das Recht zu fordern und zu hoffen. Hören wir auf, uns manchmal schon ab dem fünfzigsten Lebensjahr wie Nicht-Subjekte behandeln zu lassen, wie abgelaufene Lebensmittel, die die Supermarktangestellten bei Einbruch der Nacht in den Mülleimer werfen.

Ich gehöre zu einer Generation, die gesehen hat, wie ihre eigenen Eltern und die Schwester meiner Mutter meine Großmutter mütterlicherseits aufnahmen, beschützten und pflegten, die, noch ziemlich jung – damals, vor fünfzig Jahren, war sie sechzig – an einer schweren Depression erkrankte und sich nicht mehr bewegte und nicht mehr sprach; das einzige, was sie tat, war lächeln. Ich erinnere mich an ihre sehr blauen Augen und die Traurigkeit dieses Lächelns in dem Wohnzimmersessel, in dem sie den ganzen Tag bewegungslos saß.

Vor ein paar Tagen habe ich meine Mutter angerufen, um ihr zum Geburtstag zu gratulieren. Sie hat sich nicht gefreut und erklärte, das sei ein Nicht-Ereignis, es sei nachgerade obszön, zweiundneunzig zu werden. Obszön, dieses Wort benutzte sie. Als sie merkte, dass ich dieses heftige Adjektiv nicht verstand, korrigierte sie sich: lächerlich, wenn du willst. Als entschuldigte sie sich, dass



sie noch auf der Welt war. Jenseits des Alters, jenseits der Grenze, jenseits der Zeit. Zweiundneunzig ist zuviel, viel zuviel, fügte sie lachend hinzu.

Eines Spätnachmittags letzten Sommer sah ich auf einer Bank auf dem verlassenen Platz vor dem Glockenturm einen sehr alten Mann, der ein acht oder neun Monate altes Kind auf den Knien hielt. Die Atmosphäre in dieser mittelalterlichen Deutschschweizer Stadt war festlich, in den Cafés wurde getrunken und gesungen. Nur diese beiden unterhielten sich schweigend und betrachteten den Horizont.

Es gibt Schlimmeres als einen alten Mann: eine alte Frau. Es gibt Schlimmeres als eine alte Frau: einen alten Armen. Es gibt Schlimmeres als einen alten Armen: eine alte Arme. Und heute sind es diese – immer zahlreicheren – Frauen, die die schwächste Klasse bilden, auch die exponierteste. Sie werden zu rechtlosen Subjekten mit winzigen oder inexistenten Renten und schaffen es trotz der Bemühungen karitativer Vereine nicht, unter anständigen Bedingungen zu leben. Für sie und für alle, die ich in staatlichen Krankenhäusern oder EHPADS\* getroffen habe und die mir mit ihren Blicken und ihrer Hoffnung, besser behandelt zu werden, soviel gegeben haben, schreibe ich dieses Buch.

\* Abkürzung für *Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes* (Einrichtung zur Beherbergung abhängiger älterer Personen), das sind in Frankreich Altersheime zur sozialmedizinischen Versorgung von Menschen ab 60, und der Betrieb ist gesetzlich geregelt. Siehe auch weiter hinten.



*Das Gefühl des Alters*

»Seit wann bist du alt? Seit morgen.«

ELIAS CANETTI

*Das Buch gegen den Tod*

