

dtv

»Alt und Alt ist zweierlei.« Den Beweis dafür treten die beiden niederländischen Journalistinnen Anne Biegel und Heleen Swildens in ihrem Briefwechsel an. Vierzig Jahre lang waren sie Kolleginnen, haben gemeinsam Artikel verfaßt, Pläne geschmiedet und eine ganze Skala von Emotionen durchlebt. Im Laufe der Zeit vertrauten sie sich gegenseitig all jene ungreifbaren Dinge an, die dem Menschen widerfahren, wenn er älter wird. »Sie schrecken vor keinem Tabu zurück und gehen mit ihren Erkenntnissen, mit allen Gedanken und Empfindungen, die zum Altern gehören, weder sentimental noch zimperlich um. Ein Buch, das zum Nachdenken auffordert über eigene Erfahrungen, eigenes Erleben. Ein Buch auch, das mit seinem leisen Humor und einem Hauch von Wehmut und Abschiednehmen nicht schnell vergessen werden kann.« (Zeitlupe)

Anne Biegel
Heleen Swildens

Wo ist denn meine Brille?

Briefwechsel zweier Frauen
über das Älterwerden

Aus dem Niederländischen
von Hanne Schleich

Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Anne Biegel und Heleen Swildens
sind im Deutschen Taschenbuch Verlag erschienen:
Mitredden ist Gold (dtv großdruck 25107)
Lust und Plage der späten Tage (dtv großdruck 25145)

Ungekürzte Ausgabe

April 1995

15. Auflage August 2007

Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,
München
www.dtv.de

© 1987 Uitgeverij J. H. Gottmer/H. J. W. Becht b. v.
2060 AD Bloemendaal

Titel der niederländischen Originalausgabe:
›M'n bril in de ijskast‹

© 2002 der deutschsprachigen Ausgabe:

Verlag Ernst Kaufmann GmbH, Lahr

Deutsche Erstveröffentlichung: Heilbronn 1989

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlagbild: Rotraut Susanne Berner

Gesamtherstellung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-25100-6

Gebet eines Klosterfräuleins
aus versunkener Zeit

O Herr –
Du weißt es besser als ich selbst:
Ich bin nicht mehr die Jüngste,
und bald werd' ich sein
ein altes Weib.

Gib,
daß ich weder der Geschwätzigkeit verfall
noch dem eitlen Drang,
das Wort zu reden
jedem Thema,
jeglicher Gelegenheit.

Befrei' mich von der Sucht
zu lösen jedermanns Problem.
Bewahre meinen Geist
vor der Versuchung,
endlos abzuschweifen in Details –
laß ihn gesammelt
und auf sanfter Schwinge
flugs gelangen zu der Dinge Kern.

Verleih' mir soviel Taktgefühl
als wie es braucht,
die Klage eines Trostbedürftigen

Liebe Ann –

bevor alte Menschen völlig emanzipiert und als solche in die Gesellschaft integriert sind, wird wohl noch viel Zeit vergehen. Es würde voraussetzen, daß man sich selbst annähme – und damit tue ich mich ziemlich schwer. Ich sehe mich so, wie mich ein Unbeteiligter betrachten würde: alt, ein bißchen verschrumpelt. Was? Du willst noch mitmischen? Na, hör mal!

Das wäre ja weiter nicht tragisch, wenn ich mir nicht selbst all der Gebrechen und Mängel bewußt wäre, mit denen ich zu kämpfen habe.

Es geht los bei ganz harmlosen Dingen; da flattert mir zum Beispiel die Einladung zu einer kleinen Feier auf den Schreibtisch – »U. A. w. g.«*

Meine erste Reaktion ist Freude: Ach ja, wie nett! Leute treffen, denen man sonst nur selten begegnet...

Doch dann: Was – um Himmels willen – soll ich da! Freut sich überhaupt jemand, wenn ich komme? Außerdem hat mich die Erfahrung gelehrt, daß ich mich auf Parties zumeist todunglücklich fühle.

Ich sage also ab, und nachher tut's mir leid. Woraus zu folgern wäre, daß man seine eigene

* Um Antwort wird gebeten.

geduldig anzuhör'n,
doch mir versiegele die Lippen
vor dem eig'nen Leid;
es werden meiner Mißlichkeiten mehr und mehr,
und mit der Zeit
wächst auch die Lust daran,
sie aufzuzähl'n.

Schenk mir die glorreiche Erkenntnis,
daß auch ich
mich irren könnt'!

Gib mir an Liebenswürdigkeit
ein redlich Maß.
Möcht' keine Heilige zwar sein
(als Nachbarn sind sie schrecklich unbequem!),
doch keins auch jener säuerlichen alten Weiber,
die des Teufels Freude sind.

Mach, Herr, mich weise,
aber laß nicht zu,
daß ich ein Besserwisser sei.

Amen

Person für nicht weniger wichtig halten sollte als andere. Es gibt nur ganz wenige Menschen, deren Bedeutsamkeit man auch dann erkennen würde, wenn sie sich in eine Ecke verkriechen oder sonstwie unsichtbar zu machen versuchten.

Gottlob ist die Wirklichkeit ja zuweilen gnädiger mit uns, als wir selbst es sind, so daß man gelegentlich auch mal Pluspunkte sammeln kann. Gestern war ich auf einem Kongreß, und ich bemerkte, daß der Herr am Podium aufmunternd zu mir herüberblickte.

»Kennen Sie mich?« fragte ich zögernd, und er darauf: »Aber sicher!«

Also geht man doch nicht einfach unter in der zunehmenden Masse ergrauter Häupter.

Wobei ich zugeben will, daß ich die wachsende Überalterung manchmal selber beängstigend finde. Wo steuern wir hin – mit diesem erschreckenden Prozentsatz von alten Menschen? Es ist etwas Niedagewesenes; wir werden lernen müssen, damit zu leben, und zwar nicht nur wir Alten selbst, sondern auch die jungen Leute und die des »midlife«. Wir sollten uns vor allem wehren gegen die Verherrlichung des Jungseins, womit wir ja von allen Seiten her konfrontiert werden; es wird uns zugerufen, zugesungen und spöttisch klargemacht, daß nur die Jugend, das Jungsein und das uneingeschränkte Sichausleben das menschliche Dasein lebenswert zu machen vermöchten.

Wir aber – wir sind weiter nichts als alt; wir nehmen anderen den Arbeitsplatz weg oder kassieren Renten und Pensionen. Zum Glück nehmen wir – die Alten – im ökonomischen Umfeld dennoch einen wichtigen Platz ein: Das Geld, das wir einheimsen (auf welche Weise auch immer), wandert nicht in den Sparstrumpf, sondern fließt munter in ein Verteilersystem und hilft mit »to make the world go round«. In unserer gegenwärtigen Wirtschaftsordnung wiegt der Konsum genau so schwer wie die Produktion. Und weil wir Geld zum Ausgeben haben, sind auch wir von Bedeutung für andere.

Das Allerwichtigste aber ist und bleibt unser Gefühl für den eigenen Wert; wir sollten ihn uns nicht abschwatzen lassen!

Heleen

Meine liebe Taube –

so nenne ich dich (auch wenn »Heleen« ein schöner Name ist), seitdem wir vor zwölf Jahren in Leningrad waren und du eine freundliche kleine Russin nach dem Weg fragtest – »... geradeaus, mein Täubchen«, sagte sie. Ich fand es köstlich.

Es fällt dir schwer, dich selbst als alternden Menschen zu akzeptieren – du siehst dich mit den Augen anderer. Meine eigene Erfahrung läuft darauf hinaus, daß ich mein Altsein ein wenig wie ein Chamäleon erlebe: Für junge Menschen spiele ich die Rolle einer alten Frau, während ich mit Gleichaltrigen in ganz natürlicher Wechselwirkung stehe – wir befinden uns im gleichen Lebensklima.

Es ging fast unmerklich, daß ich mir dieser Art Echo bewußt wurde. Trotzdem: Wenn ich mit jemandem guten Kontakt habe, halte ich mich mit derlei Definitionen nicht besonders lange auf; dann bin ich einfach das, was mein »Inhalt« ist, und meine grauen Haare und die Falten in meinem Gesicht gehören dazu.

Ganz anders ist es, wenn ich mit dem Zug fahre (*nicht* mit dem Bus, denn Busse sind *das* Beförderungsmittel für *Alte!*). In einem netzenhosengefüllten Abteil kann ich förmlich *fühlen*, was man

denkt: »Das alte Mensch«...* Dennoch – es bewirkt, daß ich nicht in der Masse verschwinde, sondern daß ich etwas bin: »Das alte Mensch« eben. Ansonsten sind wir in dieser auf »Jungsein« fixierten Welt einfach nicht mehr »in«.

Kürzlich stolperte ich auf einem handtuchschmalen Bürgersteig – eine noch ältere Frau am Arm führend – über zwei Burschen. Für sie waren wir nichts als ein lästiges Hindernis auf ihrem Weg, und der eine sprach es ungeniert aus: »Alte Leute sollten verrecken.«

Die Zunahme von alten Menschen ist erschreckend – damit hast du recht. Ich verstehe sogar, was die Jungen beim Umgang mit Alternden so irritiert: ihre Trägheit, die Begriffsstutzigkeit, das zögernde und oftmals törichte Verhalten im Verkehr, das Jammern über ihre Wehwechen und das an den unmöglichsten Stellen angebrachte »... früher war das alles ganz anders –«. Dennoch: Alt und Alt ist zweierlei. Wir haben es selbst in der Hand – wir selbst können mithelfen, das fatale Image »altes Mensch« zu entzerren. Wir haben eine Menge Wertvolles anzubieten: Erfahrung,

* *das ... Mensch* ist in diesem spezifischen Sinne nicht zu übersetzen. Damit gemeint ist – mit welchem Zusatz auch immer – ein *weiblicher* Mensch. Ohne Adjektiv (... das Mensch –) wird ein Gefühl des Mitleids oder des Mitfühlens, gelegentlich auch der Geringschätzung ausgedrückt.

Ruhe und ein untrügliches Gefühl für den relativen Wert der Dinge.

Übrigens: »*Altes Mensch*« – das gilt nie für einen Mann, sondern nur für Frauen. Und wenn ich's mir recht überlege, dann gibt es auch für den Begriff »altes Weib« kein männliches Äquivalent. Daß sich die Unduldsamkeit mit dem Alter hauptsächlich gegen alte Frauen richtet, mag daher kommen, daß sie von jeher in der Überzahl waren.

Das einzige, wodurch wir das Wohlwollen unserer Mitmenschen erobern können, ist das Bewußtsein der eigenen Würde. Wir sollten uns nicht mit der Rolle geduldeter Mitläufer abfinden, sondern uns als positiv Dazugehörige zeigen. Voraussetzung dafür ist allerdings, sich selbst zu akzeptieren. Und weißt du, was ich dabei für unabdingbar halte –? Den Humor. Wenn du merkst, daß du dich irgendwie blödsinnig benimmst: in den falschen Zug steigst, Schwierigkeiten mit der richtigen Uhrzeit hast oder zu stottern anfängst, wenn dir irgend jemandes Namen nicht rasch genug einfällt, mußt du dich darüber amüsieren können; in Deutschland sagt man: Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

Ann

ich fürchte, daß mein Gefühl für Humor nicht besonders stark entwickelt ist. Meine Zerstreutheit währt jetzt schon seit so vielen Jahren, daß ich es nicht einmal mehr komisch finden kann. Im Gegenteil – es macht mich nervös und veranlaßt mich zu unfreundlichen Monologen. »... immer das gleiche!« (das ist die fast stereotype Einleitung –) »Warum paßt du nicht besser auf – benutz gefälligst deinen Verstand!« Und das sage ich nicht nur wehmutsvoll seufzend, sondern notfalls auch laut und grob.

Andererseits bin ich gelegentlich ganz erstaunt über das Maß dessen, was ich mit Gleichmut zur Kenntnis nehme: ein bißchen schlechter zu sehen oder zu hören, oder auch die Stelle auf meinem Kopf, wo das Haar nicht mehr so üppig sprießen will. Natürlich sollte es sich in Grenzen halten, aber was ich in früheren Jahren als Katastrophe betrachtet hätte, das nehme ich jetzt einfach hin und lebe damit weiter.

In schlaflosen Nächten schlage ich mich zwar auch einmal mit dem Gedanken herum, welche Formen der Verfall schließlich annehmen könnte, aber am nächsten Morgen stehe ich auf (ein bißchen angeschlagen zwar – schließlich braucht der Mensch seinen Schlaf) und bemühe mich,

mein Dasein wieder in die richtigen Proportionen zu bringen.

Wenn du übrigens sagst, daß du dich in einem Abteil voll Nietenhosenvolk nicht wohlfühlst, dann beschreibst du genau das, was ich selbst auch so ausdrücken würde: Zu Hause und in gewohnter Umgebung akzeptiert man sich selbst und weiß, daß man auch von anderen angenommen wird. Doch sobald man sich als Individuum von einem Hintergrund abhebt, der einem nicht ohne weiteres wohlgesonnen ist, überfällt einen rasch wachsende Unsicherheit; als Beispiel: Zusammenarbeit mit Leuten, die jünger sind, als man selbst es ist. Gottlob ist heutzutage *jedermann* zerstreut und vergeßlich – was möglicherweise zusammenhängt mit dem Übermaß an Informationen und Zerstreung, das sich über unsere Häupter ergießt. Ich habe mir sagen lassen, daß manche Leute sich allein fürs Wochenende zehn oder zwölf Videofilme ausleihen und sich dann zwei Tage lang den Magen damit überladen. Wie verträgt ein denkender Mensch solche Vergewaltigung –?

Sicher, ich bin's nicht allein, die allerhand wichtige Einzelheiten einfach vergißt, aber wenn solche Dinge dann zur Sprache kommen und jemand anderer ruft erleichtert aus »... ach ja, das stimmt! Jetzt erinnere ich mich genau –«, dann kann es mir passieren, daß ich Stein und Bein schwöre, noch

nie davon gehört zu haben; bei anderen scheinen solche Dinge in eine Art Vorratskammer zu fallen, während sie bei mir im »outer space«* landen – irgendwo im Weltraum und auf Nimmerwiedersehen. Mein Gedächtnis muß so etwas wie ein grobes Sieb sein, durch dessen Löcher jeden Augenblick etwas Wichtiges verlorengehen kann; vielleicht schwebt es noch eine Zeitlang zwischen Himmel und Erde herum, und gelegentlich findet auch ein Fetzen davon in meine grauen Zellen zurück, aber alles in allem muß ich einfach zugeben, daß mein Erinnerungsvermögen sehr unzuverlässig geworden ist. Vor längerer Zeit habe ich einen Artikel geschrieben, den ich ›Guten Tag, Gedanken!‹ nannte und worin ich mich über diese Unzuverlässigkeit, die man in der Amtssprache als »Verheimlichung von Tatsachen« bezeichnen könnte, beklagt habe. Es brachte mir einen sehr ernsthaften Brief von einem Leser ein. Seine Frau leide an Gedächtnisverlust, schrieb er, und ob ich wisse, was man dagegen tun könne. Als ich es las, begriff ich plötzlich, daß ich noch gar kein Recht hatte, mich über ein solches Thema auszulassen. Denn es ist ja selbst heute noch so, daß ich allershand behalten kann: ausgefallene Namen oder ungewöhnliche Tatsachen. Das Vertrackte ist, daß mein Gedächtnis mich ausgerechnet an den aller-

* im Weltall

simpelsten Stellen im Stich läßt; heißt zum Beispiel der schrecklich wichtige Beamte, von dem ich etwas will, nun BRAUN oder WEISS? Oder ist sein Name um Himmels willen vielleicht *doch* SCHWARZ?? In diesem Zusammenhang zitiere ich immer gern meine Tante, die jemandem begegnete, von dem sie mit Sicherheit wußte, daß sein Name etwas mit militärischen Rängen zu tun hatte. Sie hob die Hand zum Gruß und rief fröhlich: »Hallo, Mijnheer Corporaal!«* Der Mann hieß ADMIRAAL –.

Nun ja – mit sowas kann man natürlich bei jung und alt stürmische Heiterkeit ernten!

Aber laß uns für einen Moment auf die Frage zurückkommen, ob alte Leute endgültig in Ungnade gefallen sind: Es gibt – trotz allem – noch das Bedürfnis, unsere Meinung zu hören; du selbst bist doch gerade erst – zum soundsovielten Mal – um eine Stellungnahme gebeten worden! Schreib mir mal, worum es ging.

Heleen

* Unteroffizier

ja, so ist es: Die Dinge verschwinden aus unserem Leben – ins »outer space«.

»Weißt du das *wirklich* nicht mehr«, fragt jemand mich ungläubig, »daß du mit diesem oder jenem da (oder dort) warst –?«

Nein, ich weiß nichts dergleichen; die Tür zum Damals, dahinter es verborgen sein muß, ist hermetisch verschlossen – ich kriege sie keinen Fingerbreit mehr auf. Manchmal ängstigt mich das sehr.

Mit vergessenen Namen ist es anders, bei intensivem Nachdenken stellen sie sich manchmal wieder ein. Man erinnert sich zum Beispiel daran – und das scheint auch anderen Leuten so zu gehn –, daß ein a oder o darin vorkommt, und komischerweise scheint der Klang eine große Rolle zu spielen – etwa so, als verfüge das Gedächtnis auch über ein Hörgerät.

In der Fachliteratur über Alte – (ach nein – so darf man sie ja nicht mehr bezeichnen!) – über Senioren also, entdecke ich, sofern ich mich überhaupt damit befasse, immer wieder Darlegungen von gelehrten Herren, wonach der Gedächtnisschwund zu den *lästigsten Beschwerden* des Altwerdens zählt. Sie versichern in wortreichen Umschreibungen, daß Abhilfe möglich sei. Gut – aber

wie? Das bleibt im Nebel. Noch sind sie ja nicht selbst davon betroffen, und sollten sie jemals so alt werden, daß sie sich darüber grämen müßten, den Namen ihres Hundes nicht mehr zu wissen, wäre es ohnehin zu spät – auch für sie.

Bei jedem Erwachsenen sterben pro Tag fünfzigtausend Gehirnzellen ab. Das ist ganz normal und muß so sein – es bleiben uns immer noch Milliarden. Dennoch fürchte ich, daß etwa jenseits des sechzigsten Geburtstags die grauen Zellen – speziell die mit den Informationen für Namen – anfangen, einfach aus unserem Gehirn wegzufiegen. In einer Fachzeitschrift für Geriatrie schrieb eine alte Frau zum Kapitel Nicht-mehr-aufs-richtige-Wort-Kommen: »... als erstes verschwinden die Namen, dann die Hauptwörter; die Tätigkeitswörter haften am längsten.« Stimmt genau. Ich benötigte eine Schere, konnte aber nicht so schnell auf die Bezeichnung »Schere« kommen und sagte zu meiner Tochter: »Gib mir doch mal d... öh... och, verflix: das Ding zum Schneiden ...«

Eine Bekannte, die unter den gleichen Beschwerden zu leiden hat, formuliert es so: »Es liegt mir auf der Zunge, aber ich kann es nicht aussprechen.«

Das Ärgerlichste am Gedächtnisschwund ist das Unvermögen, Dinge, die eigentlich von selbst im Gedächtnis haften müßten, zu reflektieren – wieder »drauf zu kommen«. Ich gerate jedesmal in

Panik, wenn ich nach dem Einkaufen plötzlich nicht mehr weiß, wo ich mein Fahrrad abgestellt habe.

Vielleicht gibt es ja wirklich Arzneimittel, die dem einen oder anderen helfen, sein Konzentrationsvermögen ein bißchen auf Trab zu bringen. Aber ich vermute, daß Gedächtnisschwund als Altersfolge ebenso wenig zu reparieren ist wie ein Riß in der Borke eines alten Baumes.

Vor etwa 15 Jahren habe ich meinen Homöopathen gefragt, ob er mir etwas verschreiben könne, womit ich russische Vokabeln besser behielte (du weißt ja: Ich habe viel zu spät mit der russischen Sprache angefangen!). Er schrieb mir auch prompt etwas auf, aber leider weiß ich nicht mehr, was es war. Ich habe mir soeben die englische ›Materia Medica‹ – das Große Lexikon der homöopathischen Arzneimittel und ihrer Wirkung – angeschafft. Es ist eine ganze Reihe von Heilmitteln für Gedächtnisschwund darin aufgeführt, und zwar getrennt nach Vergeßlichkeit bei Personen- oder Straßennamen und für den Fall, daß man (verflix!) nicht auf ein bestimmtes Wort kommen kann. Nun, in puncto Altersvergeßlichkeit ist das letzte Wort bestimmt noch nicht gesprochen.

Du fragst nach den jungen Interviewerinnen, die in letzter Zeit bei mir waren, und ob sie sich gegenüber meinem Altsein ablehnend verhielten oder nicht. Mein Eindruck war, daß sie an dem,

was ich ihnen über meine Erfahrungen als eine der ersten Zeitungsjournalistinnen erzählen konnte, sehr interessiert waren. Jetzt, vierzig Jahre *nach* dieser Zeit, scheinen solche Informationen für junge Journalistinnen wichtig zu sein – einfach »in«. Nein, ich hatte keineswegs das Gefühl, als betrachteten sie mich als Fossil oder so was – im Gegenteil: Sie zeigten Neugier und großes Interesse für alles, was ich ihnen aus der Vergangenheit überliefern konnte.

Was mich betroffen machte, war, daß diese junge Generation keine Ahnung von der Art und Weise hat, wie völlig anders *vor* dem Weltkrieg über Frauen und von Frauen selbst gedacht wurde; und daß es – wenn man als Frau sein Leben in die eigene Hand nahm – einen ununterbrochenen Kampf gegen die öffentliche Meinung auszufechten galt.

Einer von ihnen versuchte ich deutlich zu machen, auf welch ungeahnte Weise die Frauen *nach* dem Krieg ihre Chance bekamen. Sie verstand es nicht. »Wieso?« drängte sie. »Wie kam das denn?« Ich begriff, daß diese Fünfundzwanzigjährige mit ihrem Mäusefraß-Haarschnitt – in knielanger Hose, Schlabberpulli und mit Freund auf der eigenen Bude, mit meiner Story auf Band und dann »up and away«* mit ihrem kleinen

* auf und davon