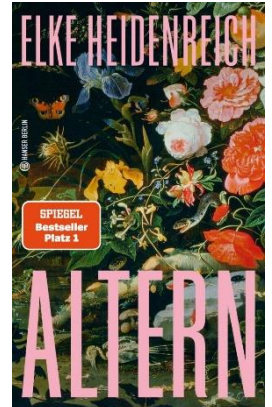




Altern ¹

Elke Heidenreich studierte Germanistik und Theaterwissenschaft und ist bekannt aus Radio und Fernsehen. Sie ist 23-mal umgezogen, nun lebt die 81-jährige Autorin in Köln. Die Rastlose sagt von sich, sie sei keine nette Alte. Sie war nie Mutter und trägt nur für sich Verantwortung und ist daher auch eine frühe Feministin, weil sie immer Angst vor Abhängigkeit hatte. Ihr Lebensmotto: Mein Wille lässt mich beben - und leben!



„Altern“ ist ein 110 Seiten starkes Werk über Haben, Lieben und Sein. Extrem verdichtet, schnörkellos, direkt und ehrlich. Es beginnt mit einer Einleitung von absoluter Weltklasse - das erinnert an die Mehrdimensionalität der Filme von Robert Zemeckis.

Dann aber folgt ein Reigen von Namen- und Zitate-Dropping, das einem Hören und Sehen vergeht. „Nietzsche sagt, Glück ist in Schöpfung nicht vorgesehen, das muss man erst erarbeiten“, gibt sie in einem NZZ-Interview zum Besten. Das Zitat stammt zwar von Freud und hätte wohl vor allem auf Schoppenhauer gepasst - aber bei so vielen Zitaten kann man ja schon mal was durcheinander kommen...

Heidenreich hatte ein sehr bewegtes Leben, aber sie ist dankbar und vom Gefühl 20 Jahre jünger: „Nicht unsere Jahre zählen, sondern unsere Lebensqualität, unsere soziale Stellung, unser Umfeld.“ Ihr wichtigster Rat an uns: „Nie bitter werden über Fehler, Verpasstes, falsche Entscheidungen, seltsame Entwicklungen. Nur akzeptieren!“ und „Man soll aus seinem Leben etwas machen, man soll es mit Sinn aufladen. Immer.“

Warten hält sie für die schlechteste aller Lebensformen: „Langweile macht alt.“ Sie ist ein Vorbild einer starken Frau, die das Leben genießt und den Tod nicht fürchtet. Aber auch eine Vorkämpferin für ein aktives Leben im Alter in unserer „Gerontokratie“. Sie wehrt sich gegen das Diktum von Susan Sontag, wonach Frauen verblühen, Männer dagegen reifen. Sie sieht das Alter nicht als Kerker, sondern als Balkon, von dem man zugleich weiter und genauer sieht (nach Marie Luise Kaschnitz).

Der Sinn des Lebens sei, das Leben zu leben, vom ersten Atemzug bis zum letzten (nach dem japanischen Prinzip „Ikigai“ ergibt sich aus der Kombination von Leidenschaft, Aufgabe, Berufung und Beruf, das Glück und den Sinn fürs Leben) Oder mit Søren Kierkegaard: „Wehmütig grüsst der, der ich bin, den, der ich sein möchte“.

© Reto Spring

Dipl. Finanzplanungsexperte NDS HF, CFP®. Präsident Finanzplaner Verband Schweiz, Zug

¹ Elke Heidenreich. Altern. Carl Hanser Verlag, München, 2024. ISBN 978-3-446-27964-3