

Wochenkommentar 30/2024 von Matthias Zehnder

Wann ist man zu alt – und wie merkt man das?

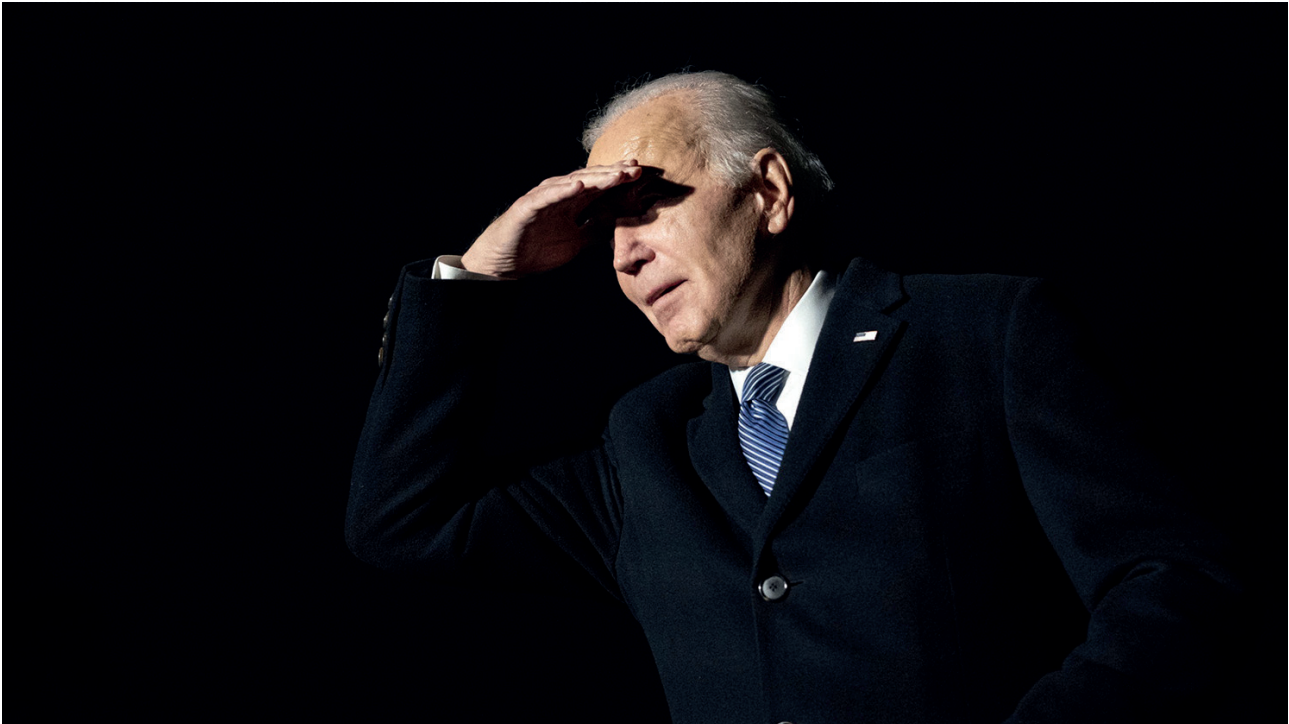


Bild: KEYSTONE/EPA/BONNIE CASH/POOL

US-Präsident Joe Biden auf dem Südrasen des Weissen Hauses in Washington DC, im Dezember 2023.

«Der beste Weg nach vorne besteht darin, die Fackel an eine neue Generation weiterzugeben.» Das sagte US-Präsident Joe Biden diese Woche, als er sich aus dem Oval Office an die Nation wandte, um seinen Verzicht auf eine zweite Amtszeit zu begründen. Er sprach mit leiser Stimme, aber entschieden: Ein alter Mann, der eingesehen hat, dass er zu alt ist für das anspruchsvollste Amt der Welt. Joe Biden wird das Oval Office verlassen, ungebeugt, mit geradem Rücken. Nicht ganz freiwillig, aber aus freien Stücken. Das verdient Respekt. Und wirft doch Fragen auf. Er selbst hatte sich eine zweite Amtszeit zugetraut und war drauf und dran, zur tragischen Figur zu werden. Offensichtlich ist es schwierig, das eigene Alter und die eigenen Fähigkeiten richtig einzuschätzen. Das Alter kann man nicht spüren, höchstens die Folgen davon. Aber wie sollen wir dann merken, wann wir für eine Aufgabe zu alt sind? Wie können wir sinnvoll mit dem eigenen Alter umgehen? Mein Wochenkommentar zur Frage: Wann ist man zu alt und wie merkt man das?

Wie alt fühlen Sie sich? Zugegeben, es gibt Situationen, in denen ich mich alt fühle. Wenn ich nach einem langen Arbeitstag im Tram sitze und ein Baby schreit, spüre ich manchmal jedes Nervenende in meinem Kopf. Oder wenn einer dieser tiefergelegten Schlitten im Schritttempo mit wummernden Bässen an mir vorbeifährt. Wenn ein Nachbar nach Feierabend mit seinem Benziner den Rasen mäht. Oder ein Halbstarker mitten in der Nacht testet, wie hoch er den Motor seines Motorrads dre-

hen kann. Dann schiesst der Ärger schwefelgelb in mir hoch – und ich erinnere mich an meinen Vater, der sich auch immer über solche Lärm-belästigungen nervte und lache leise. So alt bin ich also schon.

Von solchen Situationen abgesehen fühle ich in mir kein Alter. Ich bin im Gegenteil manchmal überrascht, wie alt das Gesicht aussieht, das mich im Spiegel anschaut. In mir drin fühle ich mich wie immer. Da sind mehr Erinnerungen als früher, klar, mehr Erfahrung und mehr Sicherheit im Beruf, aber sonst? Wenn ich es nicht wüsste, könnte ich nicht sagen, wie alt ich bin. Ein Blick in die Fachliteratur bestätigt das: Man kann das Alter nicht spüren, höchstens seine Folgen.

Fit für weitere vier Jahre?

Vielleicht geht es Joe Biden ähnlich. Innerlich fühlt er sich wahrscheinlich wie immer. Gestottert und nach Worten gerungen hat er sein Leben lang. Dass das Gehirn nicht mehr so schnell schaltet wie früher, das kann das Gehirn selbst nicht merken. Joe Biden hat auf sein Umfeld gehört und verzichtet auf seine Kandidatur, obwohl er davon überzeugt ist, dass er in der Lage wäre, seine Pflichten vier Jahre lang in einer zweiten Amtszeit zu erfüllen. Das erklärte Karine Jean-Pierre, die Pressesprecherin des Weissen Hauses, am Mittwoch an einer Pressekonferenz. Joe Biden wird am 20. November 82 Jahre alt und traut sich immer noch zu, das schwierigste Amt der Welt auszuüben. Es zeugt von Grösse, dass er dennoch darauf verzichtet. Im Oval Office erklärte er, dass er das Wohl des Landes über seine politischen Ambitionen gestellt habe: «Nichts darf der Rettung unserer Demokratie im Wege stehen», sagte Biden. «Das schliesst persönlichen Ehrgeiz ein.» Damit hat er, wenn auch etwas spät, jene Grösse und Weisheit bewiesen, die seinem Kontrahenten abgeht.

Bei mir hat das eine Frage ausgelöst: Wann ist man zu alt und wie merkt man das? Wie kann man das merken, wenn man das Alter in sich drin nicht fühlt? Vielleicht schmerzen die Knie manchmal beim Wandern, der Schlaf ist nicht mehr ganz so tief und es gibt Namen, die fallen mir einfach nicht mehr ein. Aber ich hatte schon immer ein schlechtes Namensgedächtnis, die Knie sind seit einem Skiunfall als Teenager launisch und als unsere Kinder klein waren, haben sie uns das Durchschlafen quasi abgewöhnt. Wann also ist alt zu alt?

Der alte Mann im Spiegel

Manchmal erschrecke ich, wenn ich in der Zeitung oder im Fernsehen einen alten Mann sehe und realisiere, dass er denselben Jahrgang hat wie ich. Wirke ich auf andere auch so alt? Bilde ich mir nur ein, dass ich noch einigermaßen frisch und leistungsfähig bin? Wir hatten eine Nachbarin, die war schon weit über neunzig Jahre alt, aber sie war immer noch neugierig wie ein Kind und ihre Augen funkelten lebendiger als die viel jüngerer Menschen. Sie weigerte sich, in ein Altersheim zu ziehen, weil es da nur langweilige, alte Leute habe. Sie blieb bis ins hohe Alter eine junge Frau. Bloss ihr Körper machte irgendwann nicht mehr mit.

Ich staune immer wieder, wenn ich Mick Jagger und Keith Richards sehe. Beide sind 2023 80 Jahre alt geworden. Vor allem die zufriedene Gelassenheit von Keith Richards gefällt mir. Auf YouTube gibt es ein Video, das Anfang des Jahres gedreht wurde. Es zeigt Keith Richards, wie er mit Freunden im Studio «I'm Waiting For The Man» von Lou Reed aufnimmt. Keith Richards hat dabei sichtlich Spass. Mit tief zerfurchtem Gesicht singt er und schrammelt dazu auf der Gitarre. Musikerkollege

Paul McCartney ist sogar noch zwei Jahre älter. Auch er spielt immer noch Bass, singt und gibt Konzerte. Herbert Blomstedt stellt sie alle in den Schatten: Der schwedische Dirigent gilt als der älteste, noch aktive Dirigent der Welt. Im Juni hat er in der Zürcher Tonhalle die Linzer- und die Jupiter-Sinfonie geleitet, zwei der bekanntesten Mozart-Sinfonien. Die «Neue Zürcher Zeitung» war begeistert: «Das traut sich heute fast niemand mehr. Und so gelassen, frisch und souverän gelingt es erst recht keinem», schrieb die NZZ. Kurz nach dem Konzert feierte Herbert Blomstedt seinen 97. Geburtstag. Ein Methusalem unter den Dirigenten.

Kaum mehr Alterslimiten

Nun werden Sie vielleicht einwenden, dass eine Gitarre oder der Taktstock etwas ganz anderes sind als die Nuklearcodes im Weissen Haus. Natürlich haben Sie Recht. Aber die allermeisten von uns arbeiten ja auch nicht im Oval Office. Oder im Cockpit. Aber auch dort gelten heute andere Regeln. Swiss-Piloten mussten früher mit 55 Jahren den Steuerknüppel aus der Hand legen. Heute dürfen sie bis 62 fliegen. In vielen anderen Berufen gibt es kaum mehr Alterslimiten. Selbst im Sport werden Grenzen verschoben. Der Portugiese Pepe war an der Fussball-Europameisterschaft der ältesten Feldspieler, der an einer EM je auf dem Feld stand. Bei seinem letzten Spiel, dem Viertelfinal zwischen Portugal und England, war er 41 Jahre und 130 Tage alt. Zum ältesten Trainer der englischen Premier League avancierte Anfang Jahr der ehemalige Schweizer Nationaltrainer Roy Hodgson: Im Februar 2024 trat er nach einem Schwächeanfall als Manager von Crystal Palace zurück. Kurz danach feierte er seinen 77. Geburtstag. Zu alt, um weiterhin Fussballtrainer zu sein. Oder stirbt ein guter Trainer an der Seitenlinie?

«Was ein richtiger Seiltänzer ist, stirbt im Bett!», sagt Vater Knie in Carl Zuckmayers Theaterstück «Katharina Knie». Will heissen: Er überlebt seine Arbeit. Er merkt rechtzeitig, wann er nicht mehr aufs Seil steigen darf. Was für Seiltänzer gilt, sollte auch für Präsidenten, Piloten oder Fussballtrainer gelten. Wer im Amt stirbt, hat sich selbst falsch eingeschätzt. Bei Künstlern ist das anders. Elke Heidenreich und Franz Hohler sind jetzt 81 Jahre alt. Beide schreiben weiterhin und treten auch noch auf. Zur Freude ihres Publikums. Elke Heidenreich hat gerade ein [lesenswertes Buch über das Altern](#) publiziert. Sie zitiert darin Astrid Lindgren: «Es gibt kein Verbot für alte Weiber, auf Bäume zu klettern.» Sie sagt, sie sehe zwar ihre Falten am Hals und die Altersflecken auf den Händen und denke: «na ja, früher war ich glatter, schöner, aber unglücklicher». Nein, es gibt kein Verbot für alte Menschen, auf Bäume zu klettern, Gitarre zu spielen oder zu schreiben.

Das Alter ist kein Abstieg

Das Befreiende an Elke Heidenreichs Buch ist, dass sie zu ihrem Alter steht. Das ist keine Selbstverständlichkeit. Vielen gilt Alter als Schande, ja als Krankheit. Unsere Gesellschaft neigt immer noch dazu, das Alter (und die Alten) zu verstecken. Viele Menschen versuchen, jünger zu scheinen, als sie sind. Anti-Aging-Produkte sind ein Milliardenmarkt und zielen längst nicht mehr nur auf Frauen. Dabei wirken Keith Richards oder Elke Heidenreich so lebendig, weil sie authentisch sind. Authentisch alt. Ein schöneres Wort dafür ist «reif». Viele Menschen werden nie reif, nur alt.

Vielleicht erleben sie das Alter als Abstieg. So, wie es der deutsche Maler Fridolin Leiber in seinen Bildern dargestellt hat. In ihrem [neuen Buch](#)

[über die Lebensmitte](#) erzählt die Schweizer Philosophin Barbara Bleisch, dass in ihrem Elternhaus zwei Bilder von Fridolin Leiber hingen: «Das Stufenalter des Mannes» und «Das Stufenalter der Frau». Die Bilder stellen das Leben als Treppenbogen dar: Die Treppe beginnt mit der Geburt und steigt zunächst steil an, um nach der Lebensmitte ebenso steil wieder abzufallen. Die Botschaft dieser Bilder ist klar: Die zweite Hälfte des Lebens ist ein einziger Abstieg bis zum Tod. Ist das Leben mit fünfzig also quasi schon vorbei? Barbara Bleisch wehrt sich gegen diese Vorstellung: «Das Leben», schreibt sie «erscheint mir heute definitiv brüchiger als noch mit dreissig, aber in vielerlei Hinsicht auch tiefer und kostbarer.»

Die Zeit lässt sich nicht festhalten

Kein Abstieg also nach der Lebensmitte, aber auch keine Treppe, die stetig aufwärts führt. Was dann? Ein gewundener Pfad vielleicht, mit hellen Stellen, die viel Aussicht bieten, aber auch mit dunklen Ecken und Abgründen. Eines ist sicher: Die Zeit lässt sich nicht festhalten. Einer meiner Lieblingsfilme von Robin Williams ist «Hook», die Verfilmung der Geschichte von Peter Pan. Dustin Hoffman spielt darin Peters Gegenspieler Captain Hook, der Angst hat vor dem Vergehen der Zeit und dem Älterwerden – und gerade deshalb schrecklich alt wirkt. Robin Williams hingegen entdeckt als Peter das Kind in sich wieder und beweist, dass man in jedem Alter jung sein kann. Diese Rolle war Robin Williams auf den Leib geschrieben. Ich liebe die Szene am Schluss, wenn er sein Handy wegwirft, seine Arbeit links liegen lässt und sich ganz und gar seinen Kindern widmet. Das geht in jedem Alter. Oder?

Es beantwortet aber nicht unsere Frage, wann man zu alt ist und wie man das merkt. Joe Biden hat auf seine Berater und auf seine Familie gehört und sich dazu entschieden, *to pass the torch to a new generation* – die Fackel an die nächste Generation weiterzugeben. Er tut dies im Wortsinn *contre cœur* – sein Herz, seine Leidenschaft hängt an seinem Amt. Dass er dennoch Kamala Harris Platz macht, verdient höchsten Respekt. Joe Biden mag zu alt sein für das schwierigste Amt der Welt, aber er beweist mit seinem Verzicht, dass er nicht zu alt ist, auf andere zu hören und das Richtige zu tun. Das ist für mich der zentrale Punkt: Joe Biden hat zugehört. Das bringt mich zur Antwort auf meine Frage: Wann ist man zu alt? Wenn man nicht mehr zuhört. Wenn man nicht mehr auf andere hören kann. Die Frage ist, ob man das selber merkt. Was meinen Sie?

Basel, 28. Juni 2024, Matthias Zehnder mz@matthiaszehnder.ch

PS: Nicht vergessen – [Wochenkommentar abonnieren](#). Dann erhalten Sie jeden Freitag meinen Newsletter mit dem Hinweis auf den neuen Kommentar, einen Sachbuchtipp, einen Tipp für einen guten Roman und das aktuelle Fragebogeninterview. Einfach [hier klicken](#). Und wenn Sie den Wochenkommentar unterstützen möchten, finden Sie [hier](#) die entsprechenden Möglichkeiten – digital und analog.

Quellen

Bleisch, Barbara (2024): *Mitte des Lebens*. Berlin: Hanser Berlin. [; 26.7.2024].

Félix, Doreen St. (2024): *Kamala Harris, The Candidate*. In: The New Yorker. [<https://www.newyorker.com/culture/cultural-comment/kamala-harris-the-candidate>]; 26.7.2024].

Havertz, Rieke (2024): *Joe Bidens Rückzug: Ein letztes Mal das Land über alles stellen*. In: «Die Zeit». [<https://www.zeit.de/politik/ausland/2024-07/joe-biden-rueckzug-demokraten-kamala-harris>]; 26.7.2024].

Heidenreich, Elke (2024): *Altern*. Hamburg: Hanser.

Peitz, Dirk (2024): *US-Medien: Empathie alleine reicht nicht*. In: «Die Zeit». [<https://www.zeit.de/kultur/2024-07/us-medien-joe-biden-rueckzug-wahl-new-york-times-einfluss>]; 26.7.2024].

Richards, Keith (2024): *Keith Richards - I'm Waiting For The Man (Lou Reed Cover) (Official Video)*. In: YouTube. [<https://youtu.be/5NcJvi5TY-Ek?si=Akc--WamTuhz2Zpm>]; 26.7.2024].

Rogers, Katie (2024): *Biden Says It Is Time To Step Aside For A Fresh, Younger Voice*. In: The New York Times. [<https://www.nytimes.com/2024/07/24/us/politics/biden-address.html>]; 26.7.2024].

The White House (2024): *Full Transcript Of Biden's Speech On Ending His Run For Re-election*. In: The New York Times. [<https://www.nytimes.com/2024/07/24/us/politics/biden-speech-transcript.html>]; 26.7.2024].

Wildhagen, Christian (2023): *Lucerne Festival: Der älteste Aktive Dirigent Der Welt, Läuft Allen Anderen Den Rang Ab*. In: Neue Zürcher Zeitung. [<https://www.nzz.ch/feuilleton/der-ewig-muntere-methusalem-herbert-blomstedt-der-aelteste-aktive-dirigent-der-welt-laeuft-allen-anderen-den-rang-ab-ld.1754290>]; 26.7.2024].

Wildhagen, Christian (2024): *Herbert Blomstedt In Zürich: Als Mozart Beinahe Den Kopf Verlor*. In: Neue Zürcher Zeitung. [<https://www.nzz.ch/feuilleton/tonhalle-orchester-zuerich-herbert-blomstedt-als-mozart-beinahe-den-kopf-verlor-ld.1835883>]; 26.7.2024].

Werden Sie jetzt **Unterstützerin, Unterstützer**
des Wochenkommentars!

Hier können Sie mit allen digitalen Zahlungsmitteln spenden oder
sich bequem zu Hause einen Einzahlungsschein ausdrucken:

<https://www.matthiaszehnder.ch/unterstuetzen/>