

Alt werden

Als ich geboren wurde, war es zwei Uhr morgens. Das wusste ich aus dem Tagebuch meines Vaters, aber das Geburtsdatum ist mir völlig unwichtig und das in der Geburtsurkunde eingetragene Datum halte ich für irrelevant. So weiß ich bewusst nicht über mein genaues Alter Bescheid und das ist auch gut so. Die anderen können denken was sie wollen und sie dürfen mein Alter schätzen wie sie es möchten. Bei amtlichen Angelegenheiten lege ich meinen Ausweis vor und bei privater Anfrage über mein Alter sage ich, dass es nicht wichtig ist. Ich lebe in der Gegenwart und es ist mir vollkommen egal, wie alt ich bin, weil die Zählung der Jahre nicht naturbedingt ist, sondern eine künstlich erfundene Vereinbarung. Außerdem möchte ich nicht wegen des Alters bevorzugt oder benachteiligt werden.

Soweit ich mich zurückerinnern kann war meine behütete Kindheit zugedeckt mit Verboten. Ich durfte nicht allein über die Straße, nicht im Fluss baden oder nicht auf Bäume klettern. Die liebevollen Befehle im jungen Alter waren ebenfalls identisch mit den Verboten. Ich musste früh ins Bett, früh aufstehen, fleißig lernen, Hausaufgaben erledigen, rechtzeitig nach Hause kommen und weiß Gott noch, was die anderen Diktate waren, unter welchen ich ständig gelitten habe. Als kleiner Mann hatte ich nicht den Mut oder Eifer die Anweisungen zu ignorieren. Dazu kam, dass mein Körper nicht genug Kraft besaß, sodass ich mich nicht gegen die Erwachsenen wehren konnte. Also zweifache Benachteiligung – jung und machtlos.

Nach dem Alter eines ungeborenen Kindes wird nicht gefragt - kaum ist das Baby auf der Welt, werden die Stunden, Tage, Wochen, Monate und Jahre gezählt. Das bedeutet, das Kind wird älter, vorausgesetzt es lebt weiter. Das Kind macht sich Gedanken über sein Alter, weil ihm deswegen Grenzen gesetzt werden. Das Kind wünscht sich deshalb älter zu werden, um Freiheiten zu erlangen – das aller Wichtigste des Lebens. Das Verlassen des Kindesalters und damit die Gefahr der Kindersterblichkeit, gehört zu einem besonderen und sicheren Lebensabschnitt. Allein aus diesem Grund sind die Erinnerungen bis zum Kindesalter sehr kompliziert. Viele Menschen können sich nicht mehr an die Zeit vor dem 6. Lebensjahr erinnern oder die wenigen Kindheitserinnerungen, die geblieben sind, sind sehr fade. Im jugendlichen Alter interessiert sich der Mensch kaum noch für seine Kindheit, sondern schaut nur in die Zukunft.

Dann erreichte ich ein Alter, wo mir meine Freunde zunehmend wichtiger wurden. Wir unterhielten uns über Dinge und Gegenstände, die mir ziemlich neu waren. Körperliche Veränderungen, Stimmbruch und die Vorstellungen vom anderen Geschlecht wurden häufige Gesprächsthemen. Ich fand ein Mädchen ist hübscher als das andere und so konnte ich mich nirgendwo fixieren - eine unruhige Seele voller Neugier. Zusätzliche Störfaktoren waren Pflichten wie Lernen oder Erledigungen, denen ich nachkommen musste. Im Laufe der Zeit beruhigten sich diese Dinge, aber dafür tauchten andere Probleme auf: Arbeiten, Geld verdienen, Familienpflege und gesellschaftliche Verpflichtungen absorbierten die verfügbare Lebenszeit.

Irgendwann, wie nach einem monatelangen Dauerregen, erschien hinter Schleierwolken die Sonne, die zunehmend heller wurde. Das Interesse an materiellen Dingen ebte allmählich ab. Ich verfügte über Zeit zum Nachdenken. So wurde das Leben immer ruhiger und freudiger. Habgier, Raffgier und Unzufriedenheit ließen nach. Ich fing an Erinnerungen abzurufen und wichtige Ereignisse aus der Vergangenheit wieder zu konzipieren. Ich sehe meine Kindheit unter liebevollen Befehlen, die Jugend wie ein Schiff in stürmischer See, das erwachsene Alter als verantwortungsvoller Arbeitsekel und jetzt endlich die Ruhe. Die Vergangenheit wird immer deutlicher, interessanter und die daraus visualisierte Zukunft wird vorstellbar. Ich habe nie gedacht, dass diese Zeit so schön sein kann.

Viele Menschen haben eine falsche Vorstellung, dass sich im zunehmenden Alter die Krankheiten

häufen und der Körper immer invalider wird. Menschen kommen oft als Fehlgeburt zur Welt, viele sterben bei der Geburt, viele sterben als Säuglinge und viele sind die Opfer der Kindersterblichkeit. Diese Sterbearten haben das Wachstum der Menschheit immer unter Kontrolle gehalten. Die der Kindersterblichkeit entkommenen Menschen sind die glücklichsten, die sich über ein langes Leben auf der Erde freuen können, obwohl der Tod omnipräsent ist. Sterben, krank werden oder invalide sein ist zu jeder Zeit und in jedem Alter gleichermaßen möglich. Obwohl die anatomischen und physiologischen Aktivitäten in unterschiedlichem Alter nicht gleich sind. Es ist ein Kapitel für sich, warum ein Kleinkind keine Gefahren erkennen kann und ein erfahrener betagter Mensch oft viele Ängste in sich trägt.

Bis zum 6. Lebensjahr sollen die Geburtstage gefeiert werden, weil es sich hier um ein sehr kritisches Alter handelt. Ansonsten wird die Geburtstagsfeier im zunehmenden Alter zum Verhängnis. Der Mensch wird 30, 40, 50, 60, 70 oder 80 Jahre alt und fühlt eine Art Annäherung zu seinem Lebensende. Bei vielen Menschen, steigen die Ängste gegenüber dem Alter proportional, das bedeutet je höher das Alter, desto ängstlicher wird die Zukunftsvorstellung. Das führt zu Depression, Mutlosigkeit oder Demenzerkrankung. Die psychische Belastung führt zu körperlicher Degradierung und irgendwann wird dieser Mensch nicht mehr fähig sein, sich selbst zu helfen, braucht Fremdhilfe um am Leben bleiben zu können.

Um die körperliche Beweglichkeit zu erhalten, sollte ein Mensch immer auf seine Ernährung achten. Ein Löwe in der Natur kann acht bis zehn Jahre alt werden, dagegen erreicht seine Beute, ein Afrikanischer Büffel, der sich nur von Pflanzen ernährt, das Zwei- bis Dreifache des Löwenalters. Außerdem wird der Büffel im hohen Alter nicht so betagt sein wie der Löwe. Die Mahlzähne der Büffel reduzieren sich durch Abnutzung, aber der Löwe verliert seine Zähne und sein Lebensende ist viel schlimmer als das des Büffels. Der Mensch ist kein Karnivor und soll in seinem Bauch auch keine Halde von Tierkadavern einrichten. Frisches Wasser und pflanzliche Nahrung ermöglichen im hohen Alter ein begeistertes und erfreuliches Leben. Ansonsten profitieren diverse Industrien durch das Geschäft des Alters.

Viele Menschen fühlen sich wegen ihres Alters diskriminiert. So z.B. bei einer Autoanmietung, bei einem Versicherungsabschluss oder bei einer Arbeitsvermittlung. In der Tat sind Vor- und Nachteile in jedem Alter unterschiedlich ausgeprägt. Ebenso sind auch viele Altersvorteile im öffentlichen Leben weltweit verfügbar. Auf die angebotenen Altersvorteile kann mit der Äußerung "ich hatte genug im Leben" verzichtet werden. Es ist eleganter, wenn ein älterer Herr in einem vollbesetzten Bus seinen Platz für ein Kleinkind frei macht als ein Entgegennehmen solcher Angebote andersherum. Ein Bevorzugen in der Gesellschaft wegen des hohen Alters sollte nicht erwartet werden. Ältere Menschen sollten so weit wie möglich auf Fremdhilfe verzichten, Ängste vermeiden und ihrem eigenen Körper vertrauen.

Das Leben ist wie ein fahrender Bus, in dem viele Menschen ein- und aussteigen. Wie alle anderen Mitreisenden, verfüge auch ich über kein genaues Ziel und weiß nicht wie lange die Reise dauern wird bis ich aussteigen muss. Bis dahin bin ich ein Passagier dieses Busses und erlebe die Zeit mit den Anderen. Ich beobachte Menschen, teile das Leben mit ihnen, freue mich über das Dasein und denke über die vergängliche, schöne Zeit nach. Aber ich möchte auf gar keinen Fall ein Kind, ein Jugendlicher, ein Heranwachsender oder ein erwachsener Mensch sein, der viel Verantwortung hat. Ich finde das Leben im hohen Alter viel schöner als in allen anderen Altersstufen. Ich liebe diese Zeit im immer höher ansteigenden Alter, von wo aus ich die Vergangenheit immer besser beobachten kann. Mein größtes Vermögen sind meine Erinnerungen.

Autor: Salim M. Ali, 2020