

## Unsere Aufgaben beim Altern – wenn der Körper sich verändert

Die Herausforderung liegt nicht im körperlichen Verfall, sondern im Umgang damit!

- **Akzeptanz statt Verdrängung**

Hinschauen – Annehmen. Der Körper altert – das ist keine Krankheit, sondern ein Zeichen von Leben. Akzeptanz bedeutet: ich nehme wahr, was ist, ohne es zu dramatisieren.

- **Den Körper pflegen ohne Perfektionismus**

Bewegung, gute Ernährung etc.... als liebevolle Fürsorge für den Körper

- **Die Identität neu definieren**

Wer bin ich jenseits von Jugendlichkeit und Leistung? Das ist die spirituelle Aufgabe des Alterns.

- **Mit der Angst in Beziehung gehen.**

Die Angst ist da. Sie gehört zu jeder größeren Veränderung im Leben. Lerne ihr beherzt zu begegnen und erfahre, wie sie sich auflöst. Das braucht Übung und viel Geduld – erst mit kleinen Widerständen arbeiten, dann steigern und schwierigen Gefühlen begegnen. Ein essentieller Teil buddhistischer Praxis (siehe geleitete Medi:

- **6. Humor und Leichtigkeit kultivieren**

**Lerne von jenen, die uns vorausgegangen sind, z.B.**

**Ilse Helbich**, die mit 100 Jahren starb und bis kurz vorher schrieb, hatte diese wunderbare Leichtigkeit im Umgang mit dem Altern. Sie beobachtete sich selbst – auch ihr Vergessen, ihre körperlichen Einschränkungen – mit einer Mischung aus Neugier und mildem Humor.

**Elke Heidenreich** - eine sehr erfolgreiche Autorin und Literaturkritikerin - auch sie beschreibt das Altern mit entwaffnendem humor und großer Leichtigkeit – ehrlich, selbstironisch und ohne Jammern.

### **Zusammengefasst: Unsere Aufgabe beim Altern**

- Hinschauen: Was verändert sich wirklich?
- Annehmen: Der Körper altert. Das ist in Ordnung.
- Unterscheiden: Was ist Angst, was ist Realität?
- Pflegen: Den Körper gut behandeln, ohne Perfektionismus
- Neu definieren: Wer bin ich jenseits von Jugendlichkeit? Den Sinn finden!
- Mit der Angst beherzt in Beziehung treten
- Leichtigkeit bewahren: Auch über sich selbst lachen können
- Vorbereitet sein: Praktisch handeln, ohne in Angst zu erstarren
- Lebendig bleiben: Neugierig, offen, im Kontakt mit dem Leben
- Die tiefste Wahrheit: Das Altern konfrontiert uns mit unserer Vergänglichkeit. Das kann erschüttern, ist aber es ist auch eine spirituelle Einladung: Tiefer werden statt verzweifeln. Weiser werden statt verbittern. Freier werden statt enger. Somit: das Alter als spirituelle Reifung verstehen! Ein spiritueller Weg im Alter ist auch eine bewusste Vorbereitung auf das Sterben – dazu bedarf es eines anderen Blickwinkels: der einer befreienden Einsicht auf die Realität.

**Lebe jetzt. Mit diesem Körper, in diesem Moment. Nicht in der Angst vor morgen, sondern in der Zuneigung zum Leben, das gerade ist.**

### Buchempfehlungen:

**Autor\*innen, die unmittelbar aus ihren Erfahrungen des Älterwerdens schreiben:**

- **Ilse Helbich:** zum Einstieg geeignet:  
Schwalbenschrift, 2003  
Das Haus, 2003  
Gedankenspiele über die Gelassenheit, 2021
- **Ram Dass:** Die Reise geht weiter - Den Kreislauf von Leben und Tod annehmen, 2001  
Leider vergriffen
- **Elke Heidenreich:** Altern, 2024
- **Iring Yalom:** Die Stunde des Herzens: Sich begegnen im Hier und Jetzt, 2025

*Es folgen weitere Literaturhinweise ...*

## **Alles wurscht!**

**"Ich denke mir manchmal: Wo bin ich denn, ich?"**

*Ilse Helbich über das hohe Alter*

*befragt von Julia Kospach*

---

*Die Schriftstellerin Ilse Helbich im Gespräch mit der Frankfurter Rundschau über die seltsamen und unidyllischen Seiten des Alt-Seins und die Annäherung von Härte und Heiterkeit.*

*In einer Ihrer Erzählungen schreit eine Enkelin ihre Großeltern an: "Ihr könnt mir nicht helfen, denn ihr seid alt, alt und darum böse." Verstehen Sie den Hass aufs Alter?*

*Hass ist zu stark. Dem Alter gegenüber existiert eher ein Gefühl von Abscheu. Das empfinde ich sehr deutlich. Das andere, das mir jetzt, je älter und hilfsbedürftiger ich werde, immer öfter passiert, ist eine gewisse sachliche Zuneigung, mit der mir geholfen wird. Mit dieser Stufe des Alters können die Leute besser umgehen.*

*Jüngere Alte sind quasi die gefährlicheren Alten?*

*Wenn man eine Alte sieht, die sozusagen noch nahe an einem Leistungsalter ist, stellen sich junge Leute vor, dass sie auch einmal so werden könnten, blocken ab und verhalten sich feindlich.*

*Nach dem Motto: "Die soll sich bitte zusammennehmen!"*

*Durchaus denkbar. Das Schwierige ist aber eben, dass von außen nicht einzuschätzen ist, wie die Leistungsfähigkeit und innere Leistungsbereitschaft eines alten Menschen wirklich ist. Jüngere überschätzen oder unterschätzen das. Beides ist nicht sehr gesund.*

*Warum verschätzt man sich da so leicht?*

*Wenn man alt ist, hat man zumindest eine historische Kenntnis von allen Lebensabschnitten, die vorher waren. Die Erfahrung alt zu sein, kann man aber nicht haben, wenn man nicht schon in diesem Zustand ist. Es ist ein unbekanntes Land. Man kann sich nicht vorstellen, wie das Alter von innen aussieht.*

*Sie werden dieses Jahr 87. Wie schaut es für Sie von innen aus?*

*Eine der wesentlichen Erfahrungen ist, dass man sich im Alter fremder wird. Ich habe für gewisse meiner Reaktionen keine Erklärungen. Ich suche auch keine. Aber das Gefühl, dass jeder Moment sich von den Gefühlen her total drehen kann und daher auch meine Handlungen für mich plötzlich fremdartig werden, ist sehr stark. Meine Konstitution ist verhältnismäßig noch so gut, dass ich das spannend finden kann. Ich weiß nicht, wie es ist, wenn man sich darin gefangen fühlt.*

*Woher kommt das?*

*Ich glaube, dass sich im Alter verborgene Schlüssel und Lebensmotive zeigen. Die kann man nie benennen. Jeder Mensch ist sich selbst ein Rätsel. Ich bin jetzt meinen Emotionen mehr ausgeliefert als ich das, mit Ausnahme der Pubertät, je empfunden habe. Das ist manchmal sehr angenehm, weil man das Gefühl hat, man kommt in sehr ursprüngliche Schichten. Man ist von so tief unten bewegt, wie das nie vorher im Leben war. Ein fast spirituelles Gefühl.*

*Vielleicht fehlt auch die Kraft, es zu unterdrücken?*

*Das glaube ich auch. Für mich war schon früher das Bild des skurrilen Alten sehr interessant, der es sich erlaubt, wahnwitzige Dinge zu machen. Dieses "Alles wurscht!" spüre ich jetzt auch und empfinde es als lustig.*

*Ein echter Zugewinn des Alt-Seins. Gibt es noch andere?*

*Was ich früher nie hatte und jetzt habe, ist das Gefühl einer Geborgenheit im Letzten. Ich weiß nicht, ob das religiös ist oder darwinistisch oder ob es einfach meine körperlichen Anlagen sind, die irgendwie auf Fliegen geschaltet haben. Dazu kommt, dass ich draufgekommen bin, dass ich mich in irgendeinem Moment dem Tod zugewandt habe.*

*Was heißt das?*

*Es hat einen Moment gegeben, in dem ich mir gesagt habe: "Okay, ich werde in sehr absehbarer Zeit sterben, und ich gehe jetzt diesem Zustand entgegen." Ich habe mich sozusagen in eine andere Richtung, zum Weggehen, gewandt. Das ist erstaunlicherweise sehr befreiend.*

*Ist die Angst dadurch weniger geworden?*

*Angst habe ich schon lange nicht mehr, wobei auch das ein Naturzustand ist, für den ich nichts getan habe. Jetzt ist ein Zustand der Leichtigkeit eingetreten. Die Zuwendung zum Tod hindert mich nicht, das zu tun, was ich jetzt an Lebendigem noch zusammenbringe. Ich schreibe zum Beispiel viel lieber als früher.*

*Gibt es auch Dinge, unter deren Verlust Sie leiden?*

*Wenn ich irgendwo bin, wo Leute skifahren, dann denk ich mir schon: Ich möchte so gern diesen Hang hinunterbrausen! Ich würde auch gerne wieder im Meer schwimmen, ohne Angst haben zu müssen, dass ich ertrinke. Diese Sachen sind sehr stark. Noch etwas ist sehr stark: Das Alter ist keine Zeit des Idyllischen oder Friedlichen. Mir kommen durch irgendein Loch in meinem Gedächtnis Dinge in den Sinn, die unglaublich hart sind und die ich früher nicht zu denken gewagt hätte.*

*Wie erklären Sie sich das?*

*Ich habe einfach das Gefühl, dass es gleichgültig ist, ob etwas furchtbar tragisch oder furchtbar heiter ist. Diese Gleichgewichtung der Dinge ist schwer zu verstehen für Menschen, die nicht sehr alt sind. Die wollen, dass das Alter und das Ende friedlich sind.*

*So wie Sie es beschreiben, sind Heiterkeit und Härte kein Widerspruch.*

*Gar nicht. Es ist wie bei Shakespeare. Manche seiner Kritiker haben ihn als eine eigentlich unmenschliche Kraft bezeichnet. Gerade, weil er fast keine Empathie zeigt. Er beschreibt. Das ist wirklich eine Naturgewalt. Und anscheinend ist das ein Lebensprinzip, das im Alter stark herauskommt. Dass man sagt: So ist es.*

*Dafür muss man aufs Sentimentale verzichten können.*

*Und auch auf das manifeste Glück. Was wirklich das Glück ausmacht, ist nicht der gelungene Moment, das gelungene Jahr oder das gelungene Werk, sondern ein Zustand, der auch die Erkenntnis zulässt, dass etwas schief geht.*

*Stimmt es, dass man hineinwächst ins Altsein?*

*Ja, wobei die Frage ist, wieweit man dieses Wachsen zulässt. Wenn man sich wehrt, entsteht sozusagen ein verkrüppelter Baum.*

*Spielt es sich für Männer anders ab als für Frauen?*

*Die skurrilen Gestalten im Alter sind in meinen Augen eher Frauen. Männer werden eher Sonderlinge, die sich vom Schicksal in irgendeine Position drängen lassen. Bei Frauen habe ich das Gefühl einer gewissen Souveränität.*

*Unterscheidet sich der Blick von außen?*

*Männer haben da ein Privileg. Sie dürfen spinnen, sie dürfen grantig sein und alles auf die Umwelt abladen. Von Frauen verlangt man schon mehr Pflichtgefühl - bis zuletzt. Das ist sehr ungerecht.*

*Fühlen Sie sich von Ihrer Umwelt entsprechend Ihrer Selbstwahrnehmung behandelt?*

*Da hat sich viel geändert. Vor 15 Jahren war ich sehr aggressiv, weil ich gespürt habe, dass ich als Alte eine Bedrohung bin. Davon merke ich jetzt sehr selten etwas. Ich glaube, das liegt an meiner friedlich gewordenen Haltung. Wenn ich jetzt in einen Copyshop gehe und sage: "Es tut mir leid, ich kann das Gerät nicht bedienen, weder mit Brille noch ohne. Können Sie mir helfen?", dann wird mir ganz freundlich geholfen. Das funktioniert wunderbar.*

*Wann hatten Sie zum ersten Mal den Gedanken: "So: Das ist jetzt das Alter"?*

*Sehr spät und eigentlich erst durch Außenreaktionen. Weil ich so leicht gehe, habe ich mich bis vor kurzem jung gefühlt. Jetzt erst merke ich, dass ich die Beine nicht mehr ordentlich heben kann und meine Leichtigkeit weg ist. Das ist oft schwer. Nicht weil es ein Gebrechen ist, sondern weil ich mich in meiner Eigenart nicht wiederfinde. Ich denke mir manchmal: Wo bin ich denn, ich?*

*Das gewohnte Gesten-Repertoire funktioniert nicht mehr?*

*Nein, und ich weiß nicht, ob ich im neuen Repertoire zuhause bin. Man hat manchmal das Gefühl, der Körper wäre eine feste Form und man will von innen dagegen an.*

*Verändert das die Wahrnehmung?*

*Ich weiß zum Beispiel, dass ich schlecht höre und sehe. Und ich kriege immer wieder gezeigt, dass ich das Bisschen, das ich sehe und höre, falsch interpretiere. Im Ganzen denke ich mir, ich habe eine Wahrnehmung und Innenwahrnehmung, die von der Wirklichkeit abweichen.*

*Ist Ihnen das unheimlich?*

*Weniger als man glaubt. Vielleicht weil ich denke, dass es ohnehin keine ganz der Realität entsprechende subjektive Wahrnehmung gibt. Ich weiche einfach nur ein wenig mehr und vielleicht ein wenig skurriler ab.*

\*\*\*\*\*

Interview: Julia Kospach

Zur Person

*Ilse Helbich, 1923 geboren, wuchs in Wien auf. Sie ist promovierte Germanistin und war als Publizistin und Übersetzerin tätig. Helbich schrieb unter anderem Radio-Collagen. Seit 1985 lebt sie im Kamptal und in Wien. Ihren ersten Roman hat Ilse Helbich als 80-Jährige 2003 unter dem Titel "Schwalbenschrift" veröffentlicht, 2004 folgte die Erzählung "Die alten Tage" und 2007 der Band "Iststand. Sieben Erzählungen aus dem späten Leben". Zuletzt erschien 2009 im Droschl Verlag "Das Haus". (fr)*

Artikel URL: <http://www.fr-online.de/literatur/ilse-helbich-ueber-das-hohe-alter-alles-wurscht-,1472266,2762754.html>

Copyright © 2013 Frankfurter Rundschau