



Freitag, 24. Juli 2026, 13:00 Uhr
~8 Minuten Lesezeit

Alter!

Viele möchten möglichst lange leben — aber dabei möglichst nicht altern. Ein Ausweg aus dem Dilemma.

von Kerstin Chavent
Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (Studio Nut, b113)

Wir werden immer älter. So sieht es aus. Doch was als große Errungenschaft des menschlichen Fortschritts gilt, ist nicht nur fragwürdig — die meisten scheinen auch nicht wirklich Wert darauf zu legen. Wir wollen

länger leben, aber nicht älter werden. Es gibt nur wenige Menschen, die in Freude altern und die sich nicht über jede Kerze beklagen, die sie mehr auspusten müssen. Was tun? Früher sterben? Oder sich mit dem Alter anfreunden und eine tiefe Lebenskraft darin erkennen?

Unsere Lebenserwartung steigt. So wird es gesagt. Dahinter klingt die diffuse Annahme, unsere Körper hätten sich biologisch so weiterentwickelt, dass sie heute langlebiger sind als früher — wobei dieses „Früher“ meist nicht spezifiziert wird. Vor dem Krieg? Im Mittelalter? In der Steinzeit? Ich habe selten Menschen getroffen, die nicht an die zunehmende Langlebigkeit glauben oder sich dafür interessieren, worauf sich diese Behauptung stützt. Zweifel daran werden nicht gern gehört. Schließlich ist die Langlebigkeit das Barometer für unseren Fortschritt. Wenn sie in Frage gestellt wird, dann auch er.

Während die Behauptungen auseinanderbröseln, wir seien zivilisierter geworden, friedlicher, toleranter, demokratischer, leben wir doch wenigstens länger. Leben ist bequemer geworden. So bequem, dass wir uns von der Wiege bis zur Bahre von Formular zu Formular nur noch durch die Institutionen leben lassen müssen. Es scheint das Tüpfelchen auf dem i unseres Fortschritts zu sein, die letzten zehn, zwanzig oder dreißig Jahre unseres Lebens mit Medikamenten vollgepumpt dahinzuvegetieren und an Maschinen angeschlossen in fremder Umgebung zu sterben.

Uralt

Dass wir heute in den Industriestaaten statistisch gesehen länger leben, liegt vor allem an den Lebensbedingungen. Nicht die biologische Disposition, sondern Faktoren wie Kindersterblichkeit, Verletzungen, Infektionen, Kriege, Mangelernährung oder mangelnde Hygiene drückten die Überlebenskurve nach unten. Wer in der Steinzeit, der Antike oder im Mittelalter das Kindesalter überlebte und nicht in Krieg und Not umkam, konnte durchaus über siebzig Jahre und noch älter werden.

In Europa liegt die durchschnittliche Lebenserwartung bei Frauen heute zwischen 83 und 85 und bei Männern zwischen 78 und 81 Jahren. Sie ist in den vergangenen Jahrtausenden nicht wesentlich gestiegen. Die biologische Realität ist in etwa dieselbe geblieben. Wir leiden und sterben nur nicht mehr an denselben Umständen.

Die heutigen Todesursachen sind vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Demenz, chronische Lungenerkrankungen und Infektionskrankheiten – trotz verbesserter Hygiene, Antibiotika und Impfungen. Diabetes, Asthma, Allergien, rheumatoide Arthritis, Multiple Sklerose, Morbus Crohn, Lupus, Epilepsie, Depressionen, Angststörungen, Schilddrüsenerkrankungen oder Essstörungen – unsere Erkrankungen sind chronischer geworden und betreffen zunehmend auch junge Menschen.

Die Entwicklung unserer Medizin hat weniger dazu geführt, dass wir gesünder sind, sondern länger abhängig. Diese Medizin kann zwar dafür sorgen, dass wir länger jünger aussehen, doch den Altersprozess kann sie nicht aufhalten.

Wer länger leben will, muss weiterhin selbst darauf achten, die entsprechenden Bedingungen zu erschaffen.

Tempus fugit

Heute wie vor tausenden von Jahren: Im Alter teilen sich die Zellen seltener, die Chromosomen-Enden werden kürzer, Schäden an der DNA häufen sich, die Energieproduktion sinkt, freie Radikale entstehen, die Qualität der Proteine nimmt ab, Infektionen treten häufiger auf, Muskelmasse und Kraft nehmen ab, die Knochendichte sinkt, die Blutgefäße werden steifer, die Elastizität der Lunge nimmt ab und die Hormonproduktion verändert sich.

Damit müssen wir uns wohl oder übel abfinden. Unser Körper verändert sich. Die Haut erschlafft, die Haare fallen, die Bewegungen werden langsamer. Manches tut weh. So empfinden viele das Altern als eine Art Strafe, als würden sie es bereuen, nicht jung gestorben zu sein. Doch das tut wohl niemand.

Das Altern erscheint wie ein Fehltritt der Natur. Wie konnte sie sich nur so irren, schlaffe Oberarme und sich wölbende Bäuche in den genetischen Plan mit einzuweben! Wir versuchen, sie zu korrigieren, die Spuren des Alterns wegzuturnen, wegzuschminken, wegzuoperieren — doch wenn wir nicht gestorben sind, kommt der Moment, in dem es uns erwischt.

Wir werden sechzig, siebzig, achtzig und sehen im Spiegel denen ähnlich, denen wir nie gleichen wollten: unseren Eltern.

Im Kreislauf

Zwar rede ich mir ein, dass ich gar keine zwanzig mehr sein will, dass der dreißigste Geburtstag der schlimmste war und es seitdem nicht mehr wehtut. Doch ich weiß, wie sehr Krankheiten, Schmerzen, der Verlust der jugendlichen Schönheit und die Angst vor dem Sterben einem das Leben schwer machen können. Ich hüpfte nicht mehr mit leichtem Schritt von meiner Großmutter nach Hause, sondern gehöre selbst zur Generation der Großmütter.

Seitdem haben sich die Großmütter verändert. Ich kenne viele ältere und alte Frauen, die sich nicht in die eigenen vier Wände einschließen. Sie interessieren sich für andere, engagieren sich in Projekten und halten ihre Häuser und Wohnungen offen. Sie haben keinen Fernseher, lesen Bücher und pflegen Kontakte. Sie sind neugierig, unverbittert und können über sich selbst lachen.

Sie strahlen eine Erfahrung und Weisheit aus, die andere Menschen anzieht. Sie sind mit der Zeit gegangen und haben sich nicht gegen sie gewendet. Denn sie wissen, Leben ist beides: Jugend und Alter, Geburt und Tod. Es kann das eine nicht ohne das andere geben. Das Vergehen gehört zum Werden dazu. Diese Welle gilt es zu reiten, entspannt und vertrauensvoll.

Freischwimmer

Der Körper ist nicht alles, was wir haben. Im Grunde genommen gehört uns nichts. Wir sind hier zu Gast und auf Durchreise. Wir haben auch kein Bewusstsein. Wir sind bewusstes Sein. Bewusstsein auf Reisen.

So kann man es sehen. Wie wäre es, wenn wir wüssten, dass es etwas gibt, was ewig ist, also nicht an Zeit und Raum gebunden? Zeit und Raum sind relativ und hängen von unserer Wahrnehmung ab. Die Art, wie wir uns durch das Leben bewegen, beeinflusst auch unseren Bezug zu der Zeit, zum Altern und zum Tod. Tun wir es voller Freude am Surfen, oder beschweren wir uns? Glauben wir, dass alles sowieso keinen Sinn hat, oder dass wir unserem Leben einen Sinn geben können, egal, an welcher Stelle unseres Lebensweges wir uns gerade befinden?

Was macht die Vorstellung mit uns, keine Angst mehr vor dem Tod zu haben? Wie wäre es, wenn wir den Tod

wie die Geburt als ein Portal sehen, durch das wir gehen und von dem wir nicht wissen, wohin es führt?

Wenn wir endlich die Kontrolle loslassen, die wir sowieso nicht haben, und uns dem Fluss des Lebens hingeben würden, anstatt uns wie Nichtschwimmer an das Gestrüpp am Ufer zu klammern?

Wir können schwimmen. Wasser ist unser Element. Schließlich bestehen wir zu einem großen Teil daraus. Wir können dem Wasser vertrauen und uns ihm hingeben. Erst wer den Tod nicht fürchtet, ist wirklich am Leben. Er überlebt nicht in den Institutionen, in die man ihn steckt, sondern lernt es, selbst gut für sich zu sorgen.

Wie ich mir, so ich dir

Machen wir Selbstfürsorge zu unserem Hobby. Wer sich gut um die eigenen Bedürfnisse und das eigene Wohlergehen kümmert, hat nicht den Eindruck, vom Leben bestraft zu werden. Wer freundlich und mitfühlend mit sich selbst umgeht, verbittert nicht. Wer sich mit seinen Verletzungen aus der Kindheit auseinandersetzt, projiziert seinen Schmerz nicht auf andere. Wer mit den eigenen Aufgaben wächst, hat die Kraft, sich in die Gemeinschaft einzubringen und auch andere zu unterstützen.

Nur was wir uns geben, können wir auch anderen geben. Das wird im Alter besonders deutlich. Also: Geben wir es uns! Geben wir uns so viel Gutes, wie wir nur können! Pflegen wir uns, machen wir es uns schön und lassen wir andere daran teilhaben. Altern bedeutet nicht, allein in seiner Wohnung zu verkümmern und sich zum Sterben in ein Heim schieben zu lassen. Altern kann genussvoll sein.

Der Lebensfluss wird ruhiger. Wir müssen uns nichts mehr beweisen und können ins Beobachten und

Betrachten gehen. So erkennen wir, dass nicht wir das sind, was da draußen passiert. Wir kommen nach Hause. Wir kommen zu uns.

Altern kann wie ein Erwachen sein, bei dem sich Weisheit offenbart. Sie können wir teilen. Nicht als Lehrmeister, sondern als Vorbilder.

Vorleben statt ableben

Lustvoll altern — was würden wir damit der Welt hinterlassen! Welchen neuen Sinn bekäme unser Leben, wenn wir dem Altern durch das eigene Vorleben den Stachel nähmen? Es hat vieles für sich! Neue Studien besagen, dass wir unsere kognitive Hochleistung erst zwischen 55 und 60 Jahren erreichen. Wir haben mehr Erfahrung, ein besseres Urteilsvermögen, eine höhere emotionale Kompetenz, eine größere Stabilität und eine höhere geistige Leistungsfähigkeit (1).

Nutzen wir das. Werden wir nicht einfach nur älter, sondern reifer. Lassen wir den Geist groß werden, während der Körper schwächer wird. Lassen wir unseren Geist den Körper tragen, das Bewusstsein das Sein umhüllen. Halten wir Rückblick und besinnen uns auf das, was wirklich wichtig ist. Schmieden wir das alte Eisen. Gehen wir in uns, in unser Labor, in unser Herz, und bereiten wir uns darauf vor, unser Licht einmal mehr durch einen Tunnel zu tragen.

Behalten wir unser Wissen und unsere Erfahrungen nicht für uns. Teilen wir. Säen wir. Leben wir. Hierfür ist es unwesentlich, ob es ein Leben nach dem Tod gibt oder nicht. Es gibt ein Leben vor dem Tod. Und das gilt es zu erfahren. Egal, wie lange es dauert.



Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin, Der Königsweg, Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt, Was wachsen will muss Schalen abwerfen, Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (<https://kerstinchavent.de/>).