

30.06.2023 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von
Andreas Meyer

Alt werden ist nichts für Feiglinge

„Alt werden ist nichts für Feiglinge“ – das ist der Titel eines Buches, das der bekannte Schauspieler Joachim Fuchsberger, der mittlerweile verstorben ist, einmal geschrieben hat. In ihm hat er seine Erfahrungen mit dem Altwerden mit all seinen Begleiterscheinungen geschildert – und das auf sehr vergnügliche Weise. Gleich das erste Kapitel ist überschrieben mit: „Eine Betrachtung des Unabänderlichen“. Und die Frage, warum er übers Altwerden schreibt, hat er damals beantwortet mit: „Ich bin alt.“

"Wie schlimm das alles ist"

Der Buchtitel fiel mir ein, als mich mein Orthopäde nach eingehender Untersuchung und entsprechenden Röntgenaufnahmen über den Zustand meiner Gelenke aufklärte. Und dann die Ansage: „Sie sollten über eine Operation nachdenken. Und sollten sie nicht ins Unendliche hinausschieben.“

Ehrlich gestanden: Ich hatte es geahnt, vielleicht mir noch nicht eingestanden. Und dann die anderen körperlichen Einschränkungen, die sich zeigen, dazu genommen führen zu der Feststellung: Ich bin alt. Joachim Fuchsberger hat festgestellt: Das ist jetzt so, er hats mit Humor genommen. Das ist auch meine erste Maßnahme: Es ist so, und ich kann über mich schmunzeln. Andere würden jetzt ins Jammern verfallen: Wie schlimm das alles ist und wie das Leben trotzdem noch Spaß machen soll und warum ich das alles bekommen habe. Das ist überhaupt nicht mein Ding.

Wie stelle ich mich darauf ein?

Die Feststellung „es ist so“ bringt mich eher zu der Überlegung: Wie stelle ich mich darauf ein? Natürlich nehme ich medizinische Hilfe in Anspruch. Aber ich versuche auch, mein Leben danach auszurichten. Welche Aufgaben kann und will ich wahrnehmen? Was kann ich tun, um meine Gesundheit zu unterstützen? Darum geht es.

Und was mir wichtig ist: Ich vertraue darauf, dass ich bei Gott gut aufgehoben bin und dass er mich auch auf den kommenden Wegen begleitet und mir Kraft schenkt.