



# 2012/37 Thema

<https://shop.jungle.world/artikel/2012/37/stirb-langsam>

**Verraten ihre Tipps, um in Würde zu altern**

## **Stirb langsam!**

Von **Torsun Burkhardt linus volkmann Jens Friebe Elke Wittich Maurice Summen Dietmar Dath Regina Stötzel Sarah Schmidt**

**Jetzt ist es auch der und dem Letzten klar geworden: Mit Geld dürfen wir nicht rechnen im Alter. Und um jung zu sterben, sind wir bereits zu alt. Was nun? Es bleibt nur die Hoffnung auf einen kleinen Rest Respekt und Würde und dass uns die Punks nicht eines Tages übermütig die Krücken wegtreten. Aber wie soll das gehen? Wie lässt sich arm, aber in Würde altern? Die Jungle World hat junge, aber unvermeidbar doch alternde Popstars, Schriftstellerinnen und Autorinnen und Autoren um ihre Tipps gebeten.**

*Torsun, Egotronic:*

1. Wahl in der Kneipe: einen Rest Würde bewahren oder noch ein Herrengedeck? Für Erstes entscheiden.
2. Ich trage mittlerweile zum Ausgehen nur noch lange Hosen statt Minirock und Stöckelschuh.
3. Grün gefärbte Haare sind für Teenager top, für alternde Herren aber eher ein Flop.
4. Bei der Bedarfsmedikation ab und an auch mal einen Downer wählen.
5. Statt ständig Platten aufzunehmen, auch mal ein Buch schreiben.

*Linus Volkmann:*

Do:

- Endlich ohne Reue auch schon tagsüber Eierlikör trinken - und zu Bett nach der Tagesschau.
- Klingelgangster hereinbitten und ihnen eine Tasse Gala von Eduscho anbieten
- Der Prinz aus Zamunda schreibt eine E-Mail (was ist eine E-Mail?) und will Ihnen sein Vermögen von 18 Millionen Dollar und sechs Pferde überweisen, benötigt dafür nur noch ihre Kontodaten. Sofort zuschnappen, bevor es jemand anders tut!
- Immer viel von früher erzählen, für Kids ist es sicher brüllend interessant, warum Dylan und Talk Talk Gott sind und wer überhaupt Blümchen war.
- Statt für die Jägermeister- kann man sich endlich für die Treppenlift-Rockliga begeistern.

Don't:

- Hemdzipfelpenis
- Lila Haare
- Glatze färben
- »Vielleicht hatte Helmut Kohl doch mit allem recht?«
- CDU allgemein

*Jens Friebe:*

1. Erzählen Sie Ihren Enkeln von der Zeit vor Internet.
2. Erzählen Sie Ihren Enkeln Geschichten, die Ihr Opa Ihnen vom Krieg erzählt hat. Das ist dann wieder in.
3. Wenn Sie keine Enkel haben, öffnen Sie das Fenster ihres Altenwolkenkratzers und erläutern den vorbeischwebenden Passanten die Mackenroth-These.
4. Lassen Sie Ihr Resthaar lang wachsen und wickeln es um Ihren kahlen Schädel. Das ist dann wieder in.
5. Kapuzenpulis verleihen ihnen bis ins hohe Alter eine im guten Sinne berufsjugendliche Schnuffeligkeit.
6. Halten Sie Ihren Geist fit mit Jump-and-Runs und komplexen HBO-Serien. Oder einfach jeden Tag zwei von den grünen und zwei von den roten Elektroden an die vom Androidenarzt empfohlenen Stellen.
7. Rauchen.

*Elke Wittich:*

Vielleicht will man ja gar nicht mehr cool sein, wenn man erst einmal alt ist, und möglicherweise ist es auch unglaublich stressig, würdevoll herumzulaufen, wenn man gleichzeitig Rheuma und Gicht und Herzschwäche hat und Sorgen, wie man mit dem verkackten kleinen bisschen Rente auskommen. Theoretisch ist gleichwohl klar, was wir alle dereinst als coole Oldies tun sollten, nämlich was uns gefällt. Rein formal bedeutet das, sich keinesfalls einreden zu lassen, dass man als älterer Mensch dieses und jenes wegen der Würde nicht machen dürfe. Denn was Senioren-Würde oder meinetwegen - Coolness ist, das bestimmen dann wir. Dazu gehört (hoffentlich), keinesfalls diese scheußlichen Rentnerklamotten anzuziehen, die, in Dunkelblau, Beige und Bräunlich gehalten (plus Altrosa, eine Farbe, deren Name schon alles, was darüber zu sagen ist, beinhaltet) und im Extremfall auch noch kariert schon von weitem »Huhu alle, da kommt ein alter Mensch, bloß nicht beachten!« signalisiert. Und, natürlich: Keine Volksmusik-Mitkutsch-Veranstaltungen zu besuchen, nix da, wir gehen da hin, wo es ordentlich kracht und laut ist, und werden bis dahin dafür sorgen, dass die ersten Reihen bei Konzerten für Senioren reserviert sind, so dass wir trotz schlechter gewordenen Seh- und Hörvermögens hübsch gemütlich verfolgen können, was auf der Bühne passiert.

Ganz wichtig ist übrigens auch der richtige Einkaufsstyle. Falls uns dereinst danach ist, um 19 Uhr 45 die Kasse des Supermarkts um die Ecke mit dem Einkauf von zwei Tomaten und einem Bund Petersilie eine halbe Stunde lang zu blockieren, dann sollten wir das tun. Ohne uns zu schämen, weil wir so langsam sind, und vor allem ohne uns extra zu beeilen, bloß weil irgendwelche jungen Menschen sich lautstark über uns aufregen. Und natürlich sollten wir, wenn die jungen Supermarkt-Drängler allzu unverschämt werden, auch rücksichtslos von der uns dann zur Verfügung stehenden Allzweckwaffe Gebrauch

machen. Ich hoffe wirklich sehr, dass bis dahin jemand schicke handliche Nahkampf-Krückstöcke entwickelt hat. Mit Hello-Kitty-Motiv.

*Maurice Summen:*

Do:

- Alten-WG aufmachen (Allein machen sie dich ein ...)
- Sneakers tragen (Moderner Klassiker ...)
- Schallplatten- und Büchersammlung von Zivis feudeln lassen (Ein Leben im Antiquariat)

Don't:

- Theater-Abo (Zu Hause wird schon genug gegessen)
- Fernsehen (Zu Hause wird schon genug gegessen)
- Kreuzfahrt (Zu Hause wird schon genug gegessen)

*Dietmar Dath:*

Do:

- Der Jugend das Wetter vorwerfen
- Dianetik studieren und die Freaks von Scientology mit Schwerhörigkeit und idiotischen Fragen triezen
- Geld ausgeben, das man nicht hat, für Sachen, die man nicht mehr kann
- Gemüse weglassen, Steak lutschen
- Schwul werden, wenn man es noch nicht war (noch schwuler werden, wenn doch)
- Lieben, so gut es geht.

Don't:

- Glauben
- Hoffen
- Warten

*Regina Stötzel:*

Früher haben wir es uns so schön ausgemalt, das Alter: eine WG mit lustigen Oldies, ein sonniges Ambiente, ein freundlicher Zivi, der für alles sorgt, die tägliche Dosis gleichaltrigen Single Malt und viel Spaß unter der Heizdecke. Allerdings konkurrierte diese Vorstellung mit der, ohnehin mit 27 das Zeitliche zu segnen, wenn man es nur konsequent bunt treibe, oder sich mit 30 freiwillig die Kugel zu geben - was sollte danach schon noch kommen?

Ist man nicht beizeiten würdevoll zu Tode gekommen und spürt die Nachsaison des Lebens anbrechen, wird es Zeit, sich einzugestehen: In Würde altern? Haha, vergiss es! Eine WG mit eigensinnigen alten Starrköpfen, mit denen man 40, 50 Jahre aus guten Gründen nicht zusammengewohnt hat, kann nur die Hölle sein, für materielle Annehmlichkeiten wird das Geld fehlen, und »Bufdi« geht gar nicht. Wir haben kein Konzept für die Zeit, in der wir nicht nur alt sind, sondern uns auch so fühlen; wir sind Krankheit und Tod hilflos ausgeliefert.

»Wer die Klassengesellschaft ablehnt, muss auch den Tod negieren. Der ist noch niederträchtiger als die Unterdrückung des Menschen durch den Menschen.« (Thomas

Ebermann) Dem ist Folgendes hinzuzufügen: Installieren Sie Spiegel nur an Stellen, an denen Ihnen das Licht schmeichelt, also am besten unter der Kellertreppe. Bezeichnen Sie sich nach der überstrapazierten Adoleszenz als »Midlife-Boomer«, das ist in und geht locker bis Ende 80. Lassen Sie auf keinen Fall zu, dass Ursula von der Leyen bei Ihnen den »Silberschatz des Alters« für die Wirtschaft hebt, auch wenn Sie weit über die Stützstrümpfe im Dispo sind – das ist würdelos! Stecken Sie bei tödlichen Krankheiten den Kopf beharrlich in Sahnetörtchen, Likör und alle Leckereien, die Sie im Container finden. Orientieren Sie sich bei Ihren letzten Ausflügen mit dem Rollator an den Spielchen in » ... denn sie wissen nicht, was sie tun«. Lassen Sie es knallen, aber richtig, stay punk and drop dead.

*Sarah Schmidt:*

#### 1. Zahnpflege:

Ich stelle es mir sehr schwierig, wenn nicht sogar unmöglich vor, das Alter in Würde zu verbringen, wenn man keine Zähne mehr hat. Schon jetzt sieht man immer mehr Menschen mit Schneidezahnlücken, dazu müssen sie nicht mal alt, sondern nur arm sein. Wenn dann aber beides zusammenkommt, Alter und Zahnlosigkeit, dann ist die Würde dahin. Darum sollte man überlegen, sich bereits jetzt alle Zähne ziehen zu lassen und ein Gebiss zu tragen. Denn: Heutzutage kostet ein Gebiss nur einen Bruchteil dessen, was es in fünf, zehn, 20 oder 30 Jahren kosten wird.

#### 2. Freunde:

Kein Fremder wird uns pflegen, wenn wir alt sind. Kein Heim wird uns aufnehmen. Weil wir das nicht bezahlen können. Also müssen wir verarmten Alten uns gegenseitig helfen. Es wird zusammen dahingesiecht, wer noch laufen kann, geht für alle einkaufen, wer noch sehen kann, liest den anderen vor, wer noch hören kann, erledigt sämtliche Anrufe. Da heißt es rechtzeitig vorsorgen und den Freundeskreis ausbauen! 20 enge Freundschaften, die in den nächsten Jahrzehnten ständig gehätschelt werden sollten, sind das Minimum. Man sollte oft mit ihnen ausgehen, die Beziehung durch kleine Aufmerksamkeiten und Geschenke vertiefen, ihnen Briefe schreiben, das hinterlässt bleibenden Eindruck, und immer bereit sein, zu helfen, ob mit Gesprächen, Unterstützung bei Umzügen, Blumengießen oder Haustiere hüten, wenn sie darum bitten. Das alles ist natürlich mühsam und lästig, aber so wird eine Freundschaftsgrundlage geschaffen, auf die man im Alter zur gegenseitigen Pflege zurückgreifen kann. Sehr wichtig: penibel auf das Alter der Freunde achten. Männer sollten, wegen der Gefahr des vorzeitigen Sterbens, mindestens fünf Jahre jünger sein als man selbst! Rentiert sich sonst einfach nicht.

#### 3. Es ist nicht zu spät!

Trinken, Rauchen, Drogen, ungesundes Essen und wenig Sport und Schlaf können immer noch helfen. Nur weil es bis jetzt nicht zum frühen Tod gereicht hat, sollte man nicht aufgeben. Es ist immer noch genug Zeit, das Alter mit diesen Hilfen auf ein Minimum zu reduzieren.