

Bernard S. Otis

Älterwerden ist nichts für Anfänger



Warum jeder Augenblick zählt und
was ich gern früher gewusst hätte

man
kau₃

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bernard S. Otis

Älterwerden ist nichts für Anfänger

Warum jeder Augenblick zählt und was ich gern früher gewusst hätte

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-556-1

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-555-4, 1. Auflage 2020)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Übersetzung: Theresia Übelhör, Heidelberg

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Innenteil/Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Die Originalausgabe ist im Verlag Incognito Publishing Press,
LLC 1651 Devonshire Lane, Sarasota, FL 34236 U.S.A., unter dem Titel
»How to Prepare for Old Age« erschienen.

Vermittlung durch Wittmann Agency, International & Foreign Rights Agency,
Lutherstadt Wittenberg, www.the-wittmann-agency.com

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe:

© 2020, Mankau Verlag GmbH, Murnau

Wichtiger Hinweis des Verlags: Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbsthilfe, und suchen Sie bei Erkrankungen einen Arzt oder Therapeuten auf.

Inhalt

Widmung	9
Vorwort	15
Mein Name ist Bernard Otis. Und wie heißen Sie?	24
1 Behandeln Sie jeden als ebenbürtig.	27
2 Sprechen Sie mit Ihren Kindern. Sie werden es Ihnen später danken.	30
3 Bewahren Sie sich Ihre Gesundheit, damit Sie aktiv und kreativ bleiben können. »Ruhestand« bedeutet nicht, das Leben aufzugeben.	37
4 Die Zeit fliegt dahin. Sorgen Sie dafür, dass jeder Augenblick zählt.	39
5 Das Leben ist kein Kampf; es ist eine Reise, und wenn Sie jede Etappe gut vorausplanen, werden Sie triumphieren.	43
6 Das Sehvermögen wirkt sich auf alles aus, was wir tun.	51
7 Sterben Sie nicht, bevor Sie sterben müssen.	64
8 Es ist zwar das Beste, andere Ihren Charakter beurteilen zu lassen, aber es ist ebenso wichtig, nach innen zu blicken und das eigene Handeln abzuschätzen, wenn Sie anderen helfen; auf diese Weise bleiben Sie Ihren eigenen Bemühungen treu.	67
9 Der größte Mythos überhaupt: »Ich habe das alles allein geschafft.«	75

Inhalt

- 10 Geben Sie niemals auf; entscheiden Sie sich für das Leben. 80
- 11 Das Leben ist eine lohnenswerte Herausforderung. .. 83
- 12 Egal, wie alt Sie sind, das Leben endet, wenn Sie aufhören zu leben. 87
- 13 Beziehungen zählen zu unseren kostbarsten Schätzen. 91
- 14 Die Bedeutung unserer Familie, wenn wir älter werden – Ich bin der Hüter meines Bruders. 94
- 15 Schieben Sie Ihre alten Angehörigen nicht ab. 103
- 16 Helfen Sie stets anderen, ein glückliches Leben zu führen. 121
- 17 Gemeinschaft und Liebe sind nicht nur für die Jungen da. 126
- 18 Die Erkenntnis, dass wir unsere Unabhängigkeit aufgeben müssen. 136
- 19 Beim Umgang mit den Problemen von uns Alten oder Schwerkranken brauchen unsere Familien uns ebenso, wie wir sie brauchen. 142
- 20 Pflegeeinrichtungen und worauf man achten sollte. 148
- 21 Jeder alternde Mensch braucht einen Fürsprecher. 159
- 22 Medizinische Alarmsysteme sind für die Sicherheit von Senioren unverzichtbar. 169

Inhalt

23	Der Umgang mit dem Sehverlust.	174
24	Die Erkenntnis des Lebenssinns trägt zu einer glücklichen Reise bei.	178
25	Die Erkenntnis des Lebenssinns, Teil 2.	185
26	Meditation und Achtsamkeit können die Lebensreise erfüllender machen.	191
27	Lassen Sie nicht zu, dass die Technik Ihr Leben bestimmt.	200
28	Entscheidungen, die unser Glück beeinflussen können.	220
29	Lassen Sie nicht zu, dass Kleinigkeiten Beziehungen zerstören.	226
30	Rechtzeitige Vorbereitungen für das Ende der Reise machen die Ankunft deutlich angenehmer. ...	231
31	Der Verlust eines lieben Angehörigen sollte zu einer Feier seines Lebens führen.	244
32	Die Zeit zwischen Geburt und Tod sollte mit Freude und Glück erfüllt sein – auch wenn wir unterwegs mit Schmerzen und Herausforderungen konfrontiert sind.	256
	Eine Botschaft an meine Leser	261
	Danksagungen	263
	Über den Autor	267
	Register	269

Widmung



*Anna Patricia Otis
(3. April 1941 – 8. Oktober 2012)*

Am 8. Oktober 2012 verlor Anna, meine Partnerin, mit der ich nahezu dreißig Jahre verheiratet gewesen war und der ich alles verdanke, was ich in meinem Leben erreicht habe, den Kampf gegen den Krebs.

Im Lexikon finden sich nicht genügend Wörter, die beschreiben könnten, wie viel sie mir bedeutet hat und wie sehr wir uns seit dem Augenblick, als wir uns 1983 kennenlernten, geliebt haben.

Anna war liebenswert, freundlich, fürsorglich, verständnisvoll, und sie unterstützte mich bei meinen Bemühungen, beruflich voranzukommen. Ihr Einfluss auf mich kann mit Worten gar nicht ausgedrückt werden.

Sie war eine international anerkannte Lehrerin für sehbehinderte und blinde Senioren und wurde von Familienan-

gehörigen, Freunden, Mitarbeitern und allen verehrt, die sie kannten oder mit ihr in Berührung kamen.

Keinen meiner Erfolge, die ich seit unserem Kennenlernen verzeichnen konnte, hätte ich ohne Anna und die Rolle, die sie in meinem Leben gespielt hat, erreicht.

Sie hat mich geliebt. Und das war mit Sicherheit nicht einfach! Dennoch werde ich die Erinnerung an sie immer in meinen Gedanken und meinem Herzen mit mir tragen, und ...

Einen Augenblick, bitte! Nur eine Minute. Darauf möchte ich näher eingehen.

Ich möchte noch ein wenig bei dieser Widmung verweilen. Warum? Weil Anna meine geliebte Frau war. Sie ist der Grund, weshalb ich dieses Buch geschrieben habe, und ein paar kernige Sätze reichen einfach nicht aus, um weder ihr noch unserer fast dreißig Jahre währenden Liebe gerecht zu werden.

Ich bin 85 Jahre alt. Ich habe mir das Recht erworben, Regeln zu brechen und bei einem Thema zu verweilen, wenn ich es will. Außerdem ist das mein Buch ...

Und ich weiß, dass Anna nicht *wirklich* weg ist. Lesen Sie bitte weiter.

Dieses Buch ist die beste, wenn auch schwache Form, ihrer auf eine Weise zu gedenken, die sie verdient hat, und ich werde diese Gelegenheit voll ausnützen.

In diesem Sinne ...

Am Sonntag, den 25. August 2013, enthüllten wir im Beisein der Familie und einiger Freunde Annas schönen Grabstein. Das war weder eine religiöse Zeremonie noch eine traurige Angelegenheit, sondern vielmehr eine Feier ihres Lebens und all dessen, was sie für uns bedeutet hat.

An diesem Tag weinte ich nur kurz, weil ich instinktiv wusste, dass wir bald wieder miteinander kommunizieren würden, und dieser Gedanke tröstete mich.

Und dieser Tag kam am 30. Dezember 2013.

Ich bin immer traurig, wenn ich über einen Friedhof gehe und so viele Grabsteine von dort ruhenden Menschen sehe, die aber keinerlei Angaben machen, wer diese Person wirklich war oder wie sie zur Verbesserung der Gesellschaft beigetragen hat. Und obwohl ich mich als recht religiösen Mann betrachte, habe ich es immer als etwas mangelhaft empfunden, wenn ein Geistlicher eine kürzlich verstorbene Person pries, einen Menschen, dem er nie begegnet war. Selbstverständlich hatte die Familie den Geistlichen mit Informationen versorgt, aber für mich gibt es nur einen Weg.

Und dieser ist, die Angelegenheit selbst in die Hand zu nehmen, so, wie ich es tat, als ich das Bestattungsinstitut anwies, dass Annas Grabstein aus Bronze und mit weißen Blumen verziert sein sollte.

Am 30. Dezember 2013, als ich auf Annas Grab zuging – und an vielen schwarzen und grauen Grabsteinen vorbeikam –, begannen die Tränen zu fließen, die ich am Tag von Annas Beerdigung zurückgehalten hatte.

Die Sonne schien, dennoch gab es da diesen besonderen Strahl, der mir zu folgen schien. Als ich die ganze Strecke zurückgelegt hatte und schließlich an Annas Grab ankam, traf der Lichtstrahl auf den bronzenen Grabstein, wurde davon reflektiert und fiel direkt auf mich.

Ich war überzeugt, dass dieser Lichtstrahl meine geliebte Anna war. *Meine Liebste ...*

Das war das Unglaublichste, was ich in all meinen 85 Lebensjahren erlebt habe. Und als ich mehr als eine Stunde lang schluchzend dastand, erzählte ich ihr von diesem Buch.

Während ihr Lichtstrahl auf mich fiel, versprach ich ihr, dass sie stolz auf mich sein würde. Wir sprachen wieder miteinander.

Seitdem habe ich keine Angst mehr vor dem Tod. Überhaupt keine.

Und ich habe auch nicht mehr geweint, weil ich weiß, dass es Anna gut geht und dass ihr Geist in mir lebt.

Dabei will ich es belassen. Während Annas Geist für immer nicht nur in meinem Herzen und meinen Gedanken weiterleben wird, sondern natürlich auch in denen unserer Familienangehörigen und vieler anderer, die sie gekannt haben, wird die Inschrift auf ihrem rosafarbenen Grabstein mit den weißen Blumen für immer an ihre Güte und das Glück erinnern, die sie auf diese Welt gebracht hat.

Anna Patricia Otis

International anerkannte Blindenlehrerin

Geliebt von ihrem Ehemann und ihrer Familie und allen,

die sie kannten

1941–2012

Ich kann mich als sehr, sehr glücklichen Mann schätzen.
Meine liebe Anna, ich werde dich *immer* lieben ...

Wenn meine Erfahrung rund um Annas Tod etwas Gutes hatte – aber verstehen Sie mich nicht falsch, der Tod eines geliebten Menschen ist nichts, was man verstandesmäßig

begreifen kann -, dann war es die Tatsache, dass ich 83 Jahre alt war, als sie starb, und endlich verstehen konnte, was mir andere in der Vergangenheit gesagt hatten: Tragödien führen gute Menschen zusammen.

Vorwort

Wenn junge Menschen und Leser mittleren Alters dieses Buch nicht zur Hand nehmen, dann habe ich vielleicht meine Zeit vergeudet - und das in meinem hohen Alter! Darüber muss ich ein bisschen nachdenken.

Das ist die Krux an der Sache: Trotz meines Aussehens, der Witze, der Fragen, des Mitleids ... Auch ich war einmal jung. Alles war gut, Sie wissen schon.

Aber es gibt einen weiteren Haken: Schwere Krankheiten und Todesfälle treffen leider nicht nur alte Menschen.

Wenn ich meine Aufgabe so gut mache, wie ich hoffe (ich bin jetzt 85 Jahre alt, schreibe dies in einem Seniorenheim und gebe mein Bestes), dann werden Sie mit nützlichen Einblicken in den Alterungsprozess ausgestattet, den ich am liebsten als *Die Reise des Lebens* bezeichne. Diese Einblicke werden es Ihnen nicht nur ermöglichen, richtig für die Zukunft zu planen (falls Sie ein junger Leser sind), sie werden Ihnen, falls Sie bereits älter sind, helfen, sich mit den zahlreichen altersbedingten Problemen auseinanderzusetzen.

Ich bitte Sie ungeachtet Ihres Alters um Folgendes: Bleiben Sie für neue Ideen aufgeschlossen, seien Sie nicht starrköpfig. Lernen Sie aus Ihren Fehlern. Teilen Sie anderen Ihre gewonnene Weisheit mit. Bleiben Sie ein Individuum, und leisten Sie Ihren Beitrag, wie nur Sie ihn leisten können. Gehen Sie vertretbare Risiken ein. Hören Sie mehr zu, als Sie sprechen, und predigen Sie nicht - Sie würden diejenigen, die Sie belehren wollen, nur verprellen.

Beenden Sie das Spiel auf Ihre Weise.

Habe ich etwas vergessen?

Irgendjemanden?

Also dann ...

Ich hoffe, Ihnen gefällt mein Buch, und ich vertraue darauf (und hoffe), dass Sie es sehr informativ und inspirierend finden werden.

Wie *Die Reise des Lebens* ist auch mein Buch eine Reise mit mehr Drehungen und Wendungen, Tragödien und Triumphen, als jeder Kinofilm oder Roman je aufbieten könnte.

Wenn es nur so einfach wäre.

Leiten Sie an, predigen Sie nicht

Erlauben Sie mir, Ihnen eine kleine Geschichte zu erzählen. Ich habe sie einmal von einer jüngeren Frau gehört. Sie war damals etwa 81 Jahre alt.

»Also Bernard ...«

»Nenn mich Bernie.«

»Also ... Bernard. Ein älterer Mann - etwa 87, 88 Jahre alt - fuhr mit einem großen Auto über einen verkehrsreichen Highway, auf dem Beifahrersitz saß eine 83 Jahre alte Frau. Sie waren beide ziemlich klein und konnten kaum über das Armaturenbrett schauen. Haben Sie mich soweit verstanden?«

»Alles klar.«

»Glückwunsch! Als sie an eine Kreuzung kamen, überfuhr der Fahrer eine rote Ampel. Die Beifahrerin wollte ihn nicht verletzen, deshalb sprach sie mit sich selbst. Wissen Sie, was sie sagte?«

»Keine Ahnung.«

»Dachte ich mir. Sie flüsterte sich selbst zu – der Fahrer war ohnehin ein wenig schwerhörig, wissen Sie: ›Ich glaube, wir haben gerade eine rote Ampel missachtet. Ich hoffe natürlich, dass ich mich täusche.‹ Sind Sie noch bei mir?«

»Noch stehe ich da, nicht wahr?«

»Stehen? Nicht mehr lange, glauben Sie mir. Jedenfalls nicht ohne Hilfsmittel ...«

»Nicht?«

»Nein. Also dieser Fahrer und seine Beifahrerin – und Bernard, bitte unterbrechen Sie mich nicht mehr – kamen an eine weitere Kreuzung. Und der Fahrer missachtete wieder die rote Ampel. Dieses Mal meinte die Beifahrerin, dass sie sich das nur einbildete, deshalb sagt sie nichts. Sie richtete sich jedoch auf, so gut es ging, und sah genau hin. Und er tat es wieder.«

»Noch mal?«

»Noch einmal! Bernard, bitte! Deshalb meldet sie sich zu Wort. Und sie sagt zu ihrem Freund, dem Fahrer: ›Weißt du, dass du jetzt drei Mal über rote Ampeln gefahren bist?‹ Und, Bernard, was glaubst du, hat er geantwortet?«

»Ich habe nicht die geringste ...«

»Er sagte: ›Willst du damit etwa sagen, dass ich fahre?‹«

Ich erinnere mich an diesen Tag, als wäre es gestern gewesen. Sie musste so sehr lachen, dass sie ins Krankenhaus gebracht wurde, weil sie gar nicht mehr aufhören konnte zu keuchen.

Sie lacht noch immer. Sie ist noch am Leben. Und sie erzählt mir diesen Witz jedes Mal, wenn ich sie sehe! So, als hätte sie ihn mir noch nie erzählt. Aber sie lacht, sie lebt und ist glücklich.

Irgendwo besteht da ein Zusammenhang.

Da ich schon einmal beim Thema bin, halte ich es für einen guten Zeitpunkt, für einen Augenblick auf das Thema Gedächtnis einzugehen. Wir werden uns später noch ausführlicher damit befassen ...

Das Gedächtnis lässt mit zunehmendem Alter ein bisschen nach.

Das wird Sie wohl kaum überraschen.

Abraham Lincoln sagte einmal: »Man kann der Verantwortung für morgen nicht entkommen, indem man ihr heute ausweicht.«

Das Problem der Verantwortung und der Planung für die Zukunft werden das Hauptthema dieses Buches sein. Daran sollten Sie sich jetzt schon gewöhnen, weil Sie sich in der Zukunft vielleicht nicht mehr an Ihre Verantwortlichkeiten erinnern werden.

Beachten Sie, dass ich »vielleicht« gesagt habe, nicht, dass es so kommen muss. Aber sagen Sie nicht, ich hätte Sie nicht gewarnt.

Zum Glück ist mein Gedächtnis (noch) gut. Ich sage »zum Glück«, denn wenn ich an die vielen Gründe dafür denke, dieses Buch zu schreiben, ist der vorrangige Grund, dass ich es zu Ehren meiner geliebten Anna tue.

Sie war bis in ihre letzten Jahre, bis die Krankheit zuschlug, voller Lebendigkeit.

Und dann war ich allein. Das war für mich eine neue Erfahrung, nachdem wir so lange verheiratet gewesen waren. Am Tag ihres Todes war ich am Boden zerstört. Bei ihrer Beerdigung feierte ich ihr Leben.

Und mir wurde klar, dass ich nicht sterben wollte, *solange die Musik des Lebens in mir erklang.*

Mein Leben hat sich nach Annas Tod verändert. Ich möchte, dass Sie alle über diese intimen Details Bescheid wissen. So lernen Sie mich als Individuum kennen und verstehen mich, und ich kann Ihnen umso klarer machen, dass meine Lebensumstände keineswegs ungewöhnlich sind.

Danach werden wir uns dem eigentlichen Thema dieses Buches zuwenden: unserer Reise von A bis Z - von der Geburt bis zum Tod.

Im Mai 2010 kam der Arzt, der bei Anna gerade eine Not-Blinddarmoperation durchgeführt hatte, um 6 Uhr 30 aus dem Operationssaal. Die OP war erfolgreich verlaufen, doch er informierte mich, dass sie während des Eingriffs bei ihr eine seltene Krebsart entdeckt hatten.

»Bernie ... es tut mir leid. Sie hat keine zwei Jahre mehr zu leben«, sagte er.

Das war alles. Nachdem ich diese schockierende Nachricht aufgenommen und dem Arzt ein paar Fragen gestellt hatte, trat ich selbstverständlich in einer höchst emotionalen Gemütsverfassung die Heimfahrt an. In den folgenden Stunden und Tagen beschäftigten mich vor allem drei Fragen:

1. Was musste ich tun, um sicherzustellen, dass Anna die beste zur Verfügung stehende medizinische Behandlung erhielt?
2. Welche Veränderungen musste ich in meinem Leben vornehmen, um zu gewährleisten, dass ich während ihrer Behandlung und Betreuung immer an ihrer Seite sein konnte?
3. Mit wem musste ich Kontakt aufnehmen, um Informationen über eine namhafte Agentur für häusliche Krankenpflege zu erhalten, die uns unterstützen konnte?

Ich war nicht bereit. Ich war nicht vorbereitet.

Ich brauchte Hilfe und lernte schnell. Und ich hatte insofern Glück, als ich in diesem Bereich bereits einige Erfahrungen gesammelt hatte. Das hat nicht jeder. Dennoch konnte ich nicht anders, als mir Gedanken zu machen, warum ich nicht besser vorausgeplant hatte ...

Interessanterweise erhielt ich die Antworten auf meine drei Fragen schnell, weil ich auf meine langjährige Erfahrung im Umgang mit unheilbar Kranken zurückgreifen konnte, aber auch auf die mir bekannten Ressourcen. Für mich stand fest, dass ich nichts weiter zu tun brauchte, als gelassen und organisiert zu bleiben, dann würden unsere Bedürfnisse schon erfüllt werden.

Am nächsten Tag, als Anna sich von der Operation erholte, traf ich mich mit meinem guten Freund, unserem Hausarzt Dr. Jonathan Matthew, der mir ausführlich erklärte, was medizinisch getan werden musste. Er überwies mich an Dr. Omar Shaye und Dr. Ashkan Laskari, zwei renommierte Onkologen, denen ich sofort vertraute. Und in den folgenden zweieinhalb Jahren sollte sich zeigen, wie klug diese Wahl gewesen war.

Langsam begann ich, mich von meiner aktiven Berufslaufbahn zurückzuziehen und mich ganz meiner schönen und begabten Frau zu widmen.

Meine Verwandten, Michelle und Michael Ginsburg, lieferten die Antwort auf meine dritte Frage, als sie mir eine Person vorstellten, mit der sie auf dem Gebiet der häuslichen Pflege zusammengearbeitet hatten.

Aufgrund finanzieller Belastungen nach drei Familientragödien, die sich kurz zuvor ereignet hatten, waren wir finanziell nicht gut aufgestellt, doch über die Frage hinsichtlich

der Kosten der Pflege von Anna machte ich mir überhaupt keine Gedanken. Schließlich hatten wir eine der besten zur Verfügung stehenden Versicherungen zur Kranken- und Medikamentenversorgung abgeschlossen und darüber hinaus das, was sich als eine der besten, wenn nicht die beste langfristige Pflegeversicherung entpuppte. (Falls Sie diese nicht haben, vergeuden Sie keine Zeit, und suchen Sie sich eine.) Zu meinem Glück liefen mein berufliches Leben, meine Karriere und mein erstes Buch gut, und das half uns, die finanzielle Last zu mindern.

Obwohl ich mein ganzes Leben lang ehrenamtlich in der Pflege gearbeitet hatte – quasi als Nebenjob zu meiner Arbeit im Gaststättenwesen –, fand ich leider bald heraus, dass ich jetzt auch Annas Pflegekräfte zu managen hatte, damit sie die bestmögliche Betreuung erhielt. Vor Annas Erkrankung konnte ich abends nach Hause gehen und die gelegentliche Traurigkeit im Schlaf verarbeiten. Ich wusste immer, dass ich gute Arbeit leistete, mich um andere kümmerte und darüber hinaus regelmäßig ehrenamtlich in Hospizen arbeitete. Doch wenn man ein Herz hat, nimmt einen die Arbeit manchmal mit. Verlust ist nie leicht zu verkraften. Und jetzt war ich zu Hause und konnte mir keine Auszeit nehmen.

Die Pflege eines geliebten Menschen ist an sich schon eine Vollzeitbeschäftigung. Und die geistige und körperliche Belastung kann unglaublich hoch sein.

Und wieder: Man muss sich auf alle möglichen Ergebnisse vorbereiten.

Während dieser schwierigen Zeit vergaß ich wie so viele andere, auf mich selbst zu achten. Innerhalb von drei Monaten hatte ich fast sieben Kilogramm zugenommen, schlief lediglich fünf Stunden pro Nacht und war emotional überlastet.

Damals wusste ich nicht, was ich heute weiß: Dass Burn-out bei Pflegenden Realität ist und dass der Stress der Pflege wie ein frontaler Angriff wirken kann.

In meinem Fall sagten mir meine Familie und meine Freunde, dass man mir die Anstrengung am Gesicht ansehen könne. Bis Annas Leidensweg zu Ende war, fühlte ich mich manchmal, als könnte ich kaum atmen. Meine Anstrengungen wurden durch Schwierigkeiten mit den Krankenversicherungen und den täglichen langen Wartezeiten in Warteschleifen am Telefon erschwert, wie auch durch das Mailen und Faxen von Formularen und Dokumenten, die irgendwie unterwegs immer wieder verloren gingen.

Die Zeit verstrich. Anna wurde immer schwächer.

Und dann ... starb sie.

Das war es. Ihre Lebensreise war zu Ende. Bis heute blicke ich zufrieden zurück, dass ich für meine geliebte Frau da sein konnte, als sie mich am meisten brauchte. Wenn ich irgendetwas bedauere, dann dass ich nicht gut vorbereitet war. Doch um mich zu wiederholen: Ich habe daraus gelernt. Seitdem habe ich für die Zukunft vorausgeplant. Und mein größter Wunsch ist, dass Sie das ebenfalls tun, wenn Sie dieses Buch zu Ende gelesen haben.

Ich wünsche Ihnen, dass Ihre Reise ebenso wie meine von Gesundheit, Glück und vor allem Liebe erfüllt sein wird.

*»Gevatter Zeit ist nicht immer ein strenger Vater,
und obwohl er sich mit keinem seiner Kinder lange aufhält,
legt er häufig die Hand sanft auf diejenigen, die ihm
von Nutzen gewesen waren; er lässt sie unerbittlich zu
alten Männern und Frauen werden, lässt ihre Herzen und
Geister aber jung und voller Kraft bleiben.*

*Bei solchen Menschen ist der graue Kopf nur Ausdruck
der Hand des alten Kerls, der sie segnet,
und jede Falte nur eine Kerbe im stummen Kalender
eines gut geführten Lebens.«*

— Charles Dickens, *Barnaby Rudge*

Mein Name ist Bernard Otis. Und wie heißen Sie?

Wir wollen einander kennenlernen, nicht wahr? Jede gute Beziehung beginnt mit einem ersten Schritt. Einem Anfang. Was Sie also als Erstes über mich wissen sollten, ist die Tatsache, dass ich in eine große orthodoxe jüdische Familie in Detroit hineingeboren wurde.

Das Zweite – das vielleicht Ergebnis meiner Erziehung ist, wer weiß? – ist die Tatsache, dass mir immer wieder gesagt wird, ich hätte für einen 85-Jährigen einen ziemlich skurrilen Humor. Hier ein Beispiel:

Als Jason erfuhr, dass sein 95 Jahre alter Großvater gestorben war, ging er sogleich zu seiner 90 Jahre alten Großmutter, um sie zu trösten. Als er bei ihr ankam, fragte er, was denn passiert war.

Die Großmutter erklärte, dass ihr Mann gestorben war, während sie Sex gehabt hatten.

Jason war verduzt und sagte seiner Großmutter, er sei schockiert darüber, dass sie in ihrem Alter Sex hatten. Er war der Meinung, das sei eine »wirklich schlimme Situation«.

Die Großmutter antwortete, sie und sein Großvater hätten vor einigen Jahren herausgefunden, dass es für Ältere sicher sei, Sex zu haben, während die Kirchenglocken läuteten.

Sie sagte, es gehe nur um den Rhythmus – es sei sehr entspannend und sicher, wenn man mit dem »Ding«

hinein-, mit dem »Dong« herausgehe. Und dann fügte sie hinzu: »Wenn dieser dumme Eiswagen nicht vorbeigekommen wäre, würde Großvater heute noch leben.«

Tja.

Okay, weiter.

Wir lebten in einem vorwiegend jüdischen Viertel. Wir sprechen hier über einen Stadtteil, der von 75 Prozent Juden, 20 Prozent Katholiken und 5 Prozent von Menschen unterschiedlicher Religionszugehörigkeit bewohnt wurde.

Ursprünglich wollte ich Architekt werden, doch dieses Ziel gab ich in meinem dreizehnten Lebensjahr wegen meiner schlechten Augen auf. Ich besuchte nicht die örtliche High School (Central High), sondern entschied mich für die Cass Tech, eine sehr angesehene technische Schule, die etwa elf Kilometer von meinem Zuhause entfernt war. Ich besuchte die Cass Tech sehr zum Verdruss meiner Eltern, die mir aber dennoch die Wahlfreiheit ließen. Mit der Straßenbahn und dem Bus fuhr ich hin und zurück – nur nicht an den Streiktagen der Transportgesellschaften, die es häufig gab.

In diesen Fällen musste ich zu Fuß gehen. Ich hatte keine andere Wahl.

Doch ungeachtet der gelegentlichen Unannehmlichkeiten erwies sich diese Entscheidung, die ich allein getroffen hatte, als großer Wendepunkt in meinem jungen Leben.

Die Schüler an der Cass Tech, welche in einem siebenstöckigen Gebäude in der Innenstadt von Detroit untergebracht war, waren junge Menschen, die nicht nur Architekt, sondern auch Künstler, Ingenieur, Musiker, Techniker, Konstrukteur, Chemiker und so weiter werden wollten.

Es waren alle Rassen, Glaubensrichtungen, Religionen, Ethnien, finanziellen Schichten und gesellschaftlichen Stellungen der Familien vertreten. Hier war ich zum ersten Mal in meinem Leben mit echten Wahlmöglichkeiten für meine Zukunft konfrontiert.

Und es war eine bunte Mischung von Menschen, die mich in die Lage versetzt hat, in meinem Leben jeden als ebenbürtig zu betrachten.

Behandeln Sie jeden als ebenbürtig.

Gewöhnen Sie sich an diese *Weisheits-Nuggets*. Ich habe jede Menge davon.

Jedenfalls hatte die Cass Tech ein riesiges Auditorium mit 3000 Plätzen, in dem häufig Weltpolitiker und kommunale Führungspersonlichkeiten Vorträge hielten. Als Vorsitzender der Schülerversammlung hatte ich das Privileg, diese bei ihren Besuchen zu treffen, mit ihnen zu Abend zu essen und sie vorzustellen.

Zu den Persönlichkeiten, die ich kennen und respektieren lernte, zählten Walter und Victor Reuther – die Gründer der Gewerkschaft der United Automobile Workers und der Congress of Industrial Organizations –, Senator Hubert Humphrey, Eleanor Roosevelt und zahlreiche andere aus allen Schichten unserer Gesellschaft, darunter auch der interessante Igor Sikorsky, einer der maßgeblichen Luftfahrtpioniere und Entwickler des Hubschraubers. Ja, ich habe Eleanor Roosevelt kennengelernt. Ich habe Ihnen ja gesagt, dass ich alt bin. Also tun Sie nicht so überrascht. Aber warten Sie ab, es kommt noch mehr!

Im Jahr 1946 bat mich der Direktor der High School, Bill Stirton (der später Dekan der Universität von Michigan werden sollte), in Vorbereitung für das Jubiläum anlässlich des fünfzigjährigen Bestehens der Automobilindustrie bei der Koordination einer Hauptveranstaltung mitzuwirken, nämlich einer feierlichen Parade durch das Zentrum von Detroit.

Ich sollte mit dem Baseballstar Connie Mack und dem Auto-
pionier Henry Ford zusammenarbeiten, die beide schon
im fortgeschrittenen Alter waren, und einen Wettlauf über
die Woodward Avenue, der Hauptstraße von Detroit, orga-
nisieren.

Was für eine aufregende Lernerfahrung für einen Teenager,
dessen Leben gerade erst begann! Und das alles in einer
Zeit, als die Weltwirtschaftskrise überwunden war und die
Folgen des Zweiten Weltkriegs unsere Wirtschaft veränderten.
Obwohl mir es zu dieser Zeit natürlich nicht klar war,
wurden damals die Weichen für die Krise gestellt, mit der
wir es heute in unserem Gesundheitswesen, bei den Lebens-
haltungskosten und im Bildungssystem zu tun haben.

Ich versichere Ihnen, dass ich bald auf diese Themen zu-
rückkommen werde.

Jeder, der, sagen wir, unter fünfzig Jahre alt ist, hat keine
Ahnung, wie schnell das Leben vergeht. Die Vorrunde ist
bereits vorüber. Sobald Sie diese Marke des halben Jahrhun-
derts erreicht haben, rasen die Tage nur so dahin. Glauben
Sie mir!

Victor Hugo, der Autor von *Les Misérables* und *Der Glöck-
ner von Notre Dame*, sagte einmal: »Vierzig Jahre sind das
Alter der Jugend, fünfzig die Jugend des Alters.«

Er wusste Bescheid. Auch er wurde alt.

Und erlauben Sie mir, seine Feststellung zu ergänzen: »Und
jede Minute danach? Ist ein Rennen gegen die Zeit.«

Ich bin jetzt 85 Jahre alt. Ich muss dieses Buch zu Ende
schreiben. Ich muss meine Blogs pflegen, um für dieses
Buch zu werben. Darüber hinaus muss ich meine Beratungs-
firma weiterführen, und vor allem muss ich weiter meine
Rechnungen bezahlen.

Genau wie Sie. Bis ich es irgendwann nicht mehr tun kann. Egal, wie alt Sie sind, Sie und ich, wir unterscheiden uns eigentlich gar nicht so sehr.

Und so sieht meine Realität ansonsten aus: Ich bin zwar 85 Jahre alt, aber ich fühle mich wie mit 25. Mein Geist und mein Herz sind denen eines durchschnittlichen 25 Jahre alten Amerikaners sehr ähnlich. Aber der Körper ... den kann man vergessen!

Sprechen Sie mit Ihren Kindern.
Sie werden es Ihnen später danken.

Genug der Spielereien. Es ist Zeit, zum Wesentlichen zu kommen. Sie wussten ja, dass es irgendwann so weit sein würde.

Ab einem gewissen Punkt muss ich zum Ernst der Sache und sogar auf einige hässliche Realitäten zu sprechen kommen. Das Älterwerden ist nicht allzu schön. Doch Ihre zukünftige Lebensqualität hängt von den Entscheidungen ab, die Sie jetzt treffen.

Für meine Leser, die den fünfzigsten Geburtstag noch vor sich haben, sei gesagt, dass es schon bald so weit sein wird. Und warum?

»DIE ZEIT VERGEHT SCHNELL!«

Bevor Sie also den fünfzigsten Geburtstag feiern, würde ich Ihnen gern das Versprechen abnehmen, dass Sie nach mehr streben. Nach dem, was ich als eine *siegreiche Reise* bezeichne. Lockern Sie Ihre Schultern. Entspannen Sie sich. Gestern ist vorbei; es ist Zeit für einen neuen Tag. Bringen Sie das Blut in Wallung (solange Sie es noch können)!

*»Ich kann jedem beibringen, wie er das erhält,
was er im Leben haben will. Das Problem ist nur,
dass ich niemanden finden kann, der weiß, was er will.«*

— Mark Twain

Hier können Sie "Älterwerden ist nichts für Anfänger"
sofort kaufen und weiterlesen:

[Amazon](#)

[Apple iBookstore](#)

[buchhandel.de](#)

[ebook.de](#)

[Thalia](#)

[Weltbild](#)

Viel Spaß!