

Gedanken zum Älter werden von Anita & Werner Natalis, Barbara Lemmer und Joachim Grzemba

Nie zuvor war die ältere Generation so fit und dynamisch wie heute. Vier Personen äußern ihre Gedanken zum Thema Älter werden.

Anita und Werner Natalis sitzen am Rande eines Fußballfeldes und beobachten ein Spiel.

Werner Natalis: „Älter werden, was ist älter werden?“

Anita Natalis: „Schönes erleben. Alles gemeinsam machen.“

Joachim Grzemba sitzt in einem Sessel in seiner Wohnung.

Joachim Grzemba: „Ich denke mal, wenn man sagt, man ist alt, dann hört man auf, an sich zu arbeiten. Und das mache ich nicht.“

Barbara Lemmer spaziert an einer Straße entlang, währenddessen rennt ein kleines Mädchen an ihr vorbei. Das Kind ist seiner Mutter weggelaufen. Frau Lemmer bringt sie zurück.

Barbara Lemmer: „Ich bin glücklich, dass ich noch den Segen des Alters, nämlich mehr Zeit zu haben. Nicht mehr so viel Druck zu haben. Nicht mehr so viel leisten zu müssen. Dass ich das sehr genießen kann.“

Herr Grzemba hängt eine Hängematte in seinem Garten auf und ruht sich anschließend darin aus. Anschließend stellt er in seiner Küche Konfekt her.

Joachim Grzemba: „Also der Übergang in meinen Ruhestand war für mich schon gewöhnungsbedürftig. Weil ich also von heute auf morgen quasi nach Hause gehen durfte. Und das Problem war am Anfang eben: Was machst du denn jetzt? Also ich sage immer, von Beruf bin ich ein Klümpchen-Rundlutscher. Also Konfektmacher. Und bin immer in großen Betrieben tätig gewesen. Ich wäre gerne ins Ausland gegangen. Hat nie geklappt.“

Durch meinen jetzigen Unruhestand bin ich in der Lage, die Welt kennenzulernen. Und die Welt anders kennenzulernen. Angefangen habe ich mit Brasilien. Dann war ich in Mexiko. Ghana. Dann China. Die Welt öffnet sich für mich. Und ich komme doch mit einem ganz anderen Blickwinkel wieder zurück.“

In ihrem Haus betrachtet Frau Lemmer Fotos und Malereien ihrer Kinder und Enkel. Anschließend blättert sie, in ihrem Wohnzimmer sitzend, durch ein Buch. Danach verlässt sie das Haus.

Barbara Lemmer: „Ich glaube einfach so, Druck, den man sich als Mutter selber in der Familie macht, oder immer ganz perfekt sein zu müssen – das hat nachgelassen.“

Es gibt ja so ein Lieblingsbild von Paul Klee: „Haupt und Nebenwege“. Und da habe ich eben herausgefunden, dass es im Leben immer Nebenwege brauchte. Und die dann ein schönes Geflecht ergeben. Und auch wenn der Weg schmaler wird, muss man zulassen, dass es eine ganze Menge Impulse von außen geben kann. Ich versuche es zumindest. Ich versuche es, diesen schmaler werdenden Weg aber zumindest so zu gestalten, dass er ein doch befriedigender, beglückender, bereichernder Weg ist.“

Werner Natalis spricht durch ein Mikrofon zu den Fußballspielern, seine Frau beobachtet ihn. Nach Spiel-Ende bedankt sich das Paar bei den Helfern und verlässt den Fußballplatz.

Werner Natalis: „Ich bin jetzt hier 35 Jahre Mitglied bei Sparta Lichtenberg. Und sechs, sieben Jahre als Präsident des Vereins. Das hält jung, das muss ich ihnen ganz ehrlich sagen, das hält jung.“

Anita Natalis: „Und den Fußball habe ich natürlich mit geheiratet, der lag immer zwischen unseren Ehebetten. Wir haben gar keine Zeit, um auf der der Couch zu liegen und zu sagen Oh Ah. Geht gar nicht.“

Werner Natalis: „Das ist da A und O. Man muss sich eben auch im Alter – wir sind ja noch nicht so alt – aber man muss sich im Alter beschäftigen. Man muss immer in Bewegung bleiben. Sonst verkalkt man zu Hause auf der Couch. Und verblödet vorm Fernseher.“

Frau Lemmer steigt in einen Bus und fährt einige Haltestellen. Sie betrachtet die anderen Personen im Bus – vor allem Schülerinnen und Schüler.

Barbara Lemmer: „Ich erlebe das sehr oft, wenn die Studenten in der Bahn sitzen. Wenn ich die auch so anschau, die sind nicht alle schön. Aber die sind halt jung. Und frisch und dynamisch. Und die jungen Mädchen sehen hübsch aus, und kleiden sich gut.“

Und da geht es mir eben doch so, dass ich denke: Och – du warst auch mal jung und knackig und hübsch. Und hast das auch genossen, aber vielleicht noch nicht so wertgeschätzt.“

Herr Grzemba liegt in seiner Hängematte im Garten.

Joachim Grzemba: „Wissen Sie, das ist jetzt vielleicht auch unser Vorteil, dass man jetzt eventuell etwas intensiver noch lebt.“