

Das Alter, wie isses - so?

8 Themen

22 Autor:innen über 65 – über 80

Unterhaltsame Kurzgeschichten, Gedichte,
fachliche Abhandlungen,

Bilder als Inspiration

INHALT

DER ANLASS	7
Einleitung	10
Vorwort	15
Der 1. Oktober - kein Tag wie jeder andere!	18
Die „Forever Youngsters“ - 1	28
 ZEIT	 32
Ein Fehler vom Amt	34
Daheim mit mir	36
Über's Älterwerden	40
Wenn mich Kinder fragen	42
Neunzig Jahre	43
 LEBENSINN	 44
Heilsamer Schweiß	46
Späte Wandlung	53
Das alte Spiel – Leidenschaft Bridge	65
G'spusi	76
 FRAUEN	 77
Die drei Lebensalter der Frau	79
Wo sind sie	87
Frau Schillhuber	89
Massimo	93
 GESUNDHEIT	 98
Die „Forever Youngsters“ - 2	100
Alter	105
Das Alter	108
Es erwischt uns alle	109
26. Oktober	119
BeeVitt© – die Formel für Unsterblichkeit auf Zeit	125
 GENERATIONEN	 130
Der junge Denker - Zorn auf tönernen Füßen	132
Der unbekannte Vater – KAKANIEN	139
Unsere Kinder	144

Altern(ative)	146
ARBEIT	148
Und jetzt soll alles zu Ende sein?	150
Der Mut zum Neubeginn	152
Zurück zu den Wurzeln: Technik trifft Bewusstsein	153
Lebenskunst im Alter: Freiheit, Sinn und Dankbarkeit	155
Die „Forever Youngsters“ - 3	157
Die unterschätzte Generation	161
ZUKUNFT	168
zwanzigeinundzwanzig	170
Die „Forever Youngsters“ - 4	171
Über das Privileg in Würde alt werden zu dürfen	176
Stürmische Zeiten	182
NACHWORT	186
ANHANG	192
1.10.	192
Zeit – langes Leben	196
Lebenssinn – weiter Lernen	197
Frauen	198
Gesundheit	199
Generationen	201
Arbeit - Geld	202
Zukunft – Engagement	203
Bildquellen	205
KURZBIOGRAFIEN	206
Herausgeberin & Autorin Gaby Barton	214
DAS LETZTE WORT	216

DER ANLASS

1.10.

Internationaler Tag
der älteren Menschen
„JA zum Alter“



„Alt, ja bitte.“

„Wie bitte?“

„Na ja, demnächst wird wieder gefeiert. Alle Jahre wieder.“

„Dein Geburtstag? War doch erst.“

„Ja. Nein, nicht mein Geburtstag. Der Weltaltentag.“

„Sowas gibt's?“

„Weltweit.“

„Kein Grund, das mitzumachen. Es reicht, älter zu werden.“

„Das Motto heuer „JA zum Alter““.

„Herrje, das kann sich nur jemand ausgedacht haben, der noch nicht alt ist. Was ist daran toll, frag ich dich. Knie-schmerzen, Wohnung zu groß, Rente zu klein, Kinder weit weg und rechts und links sterben sie dir weg und du bleibst allein zurück? Nein danke!“

„Deswegen ...“

„Schmarrn. Es reicht, wenn ich's fühle, noch drüber nachdenken oder sprechen??? Erzähl' mir was Lustigeres.“

Vorwort

Dr. Jürgen Focke, HelpAge

„Das Alter, wie isses – so?“ – schon der Titel dieses Buches klingt wie eine Mischung aus Wiener Schmääh, ehrlicher Bestandsaufnahme und einem Schulterzucken mit Augenzwinkern. Und genau so ist das Buch auch gemeint, nicht als erhobener Zeigefinger, sondern als Einladung zum Hinschauen, Mitdenken und manchmal auch zum herzhaften Schmunzeln.

Ein bekanntes politisches Bonmot sagt: Älteren Menschen begegnet die Politik bisweilen mit „freundlichem Desinteresse“. Das sitzt – aber es ist eben nur die halbe Wahrheit.

Denn so ehrlich muss man sein: Ältere Menschen sind in unserer Gesellschaft oft so etwas wie der berühmte ‚blinde Fleck‘. Man sieht sie – aber man schaut nicht hin. Und wenn doch, dann leider häufig durch eine sehr eingeschränkte Linse: Pflegefall, Kostenfaktor, Problemzone. Die Pandemie hat diesen Blick nicht erfunden, aber sie hat ihn gnadenlos offengelegt – wie ein Brennglas, das zeigt, wo wir als Gesellschaft noch längst nicht so weit sind, wie wir gern wären.

Dieses Buch erzählt von Menschen mit Lebenserfahrung – ein schönes Wort übrigens, weil es nicht verschweigt, dass Erfahrung manchmal auch heißt, Fehler gemacht zu haben, Umwege gegangen zu sein, wieder aufgestanden zu sein. Aber genau darin liegt ja die Stärke. Wissen mag veralten. Erfahrung tut es nicht.

Die Geburtsstunde dieser Anthologie liegt – wie so oft bei guten Ideen – nicht in stiller Klausur, sondern mitten im Leben. Genauer gesagt, im April 2025 in Mannheim, beim 14. Deutschen Seniorentag. Dort trafen sich Menschen, die eines verbindet: Sie warten nicht darauf, dass über sie gesprochen wird – sie sprechen selbst. Bei einem Workshop

unter dem Titel „Dem Weltaltentag ein Gesicht geben und Gehör schaffen“ entstand etwas, das mehr war als nur ein Austausch von Gedanken. Es war der Anfang einer Idee.

In diesem lebendigen Umfeld begegneten sich die Initiatorin dieses Buches, Gaby Barton, und engagierte Vertreterinnen von HelpAge Deutschland. Schnell wurde klar: Hier treffen sich keine Menschen, die das Alter als Abstellgleis betrachten. Hier sitzen Persönlichkeiten, die sagen: „Na geh, jetzt fängt’s ja erst richtig an.“

Die andere Hälfte – und die ist deutlich spannender – erzählen die Texte in diesem Buch.

Denn wer glaubt, Alter sei gleichbedeutend mit Stillstand, wird hier eines Besseren belehrt. Diese Anthologie zeigt: Älterwerden ist kein Endpunkt. Es ist ein Übergang. Manchmal holprig, manchmal überraschend, manchmal auch ein bisserl unerquicklich – aber immer voller Möglichkeiten.

Hier wird gelacht über den „Fehler in der Geburtsurkunde“. Hier wird gestritten, reflektiert, gezweifelt und neu begonnen. Hier begegnen wir Menschen, die sich mit 63 selbstständig machen, mit 90 noch Streiche spielen oder beim Nordic Walking locker eine Generation abhängen. Ja, das gibt’s wirklich – und nein, das ist kein Märchen.

Natürlich wird auch nichts beschönigt. Gesundheitliche Herausforderungen, gesellschaftliche Erwartungen, die leisen und lauten Fragen nach Sinn, Verantwortung und Vergänglichkeit – all das hat hier seinen Platz. Aber eben nicht als Schlusspunkt, sondern als Teil einer Geschichte, die weitergeht.

Was sich durch alle Beiträge zieht, ist eine bemerkenswerte Haltung: Wir klagen nicht – wir gestalten. Wir warten nicht – wir handeln. Und ganz nebenbei stellen wir jeden Tag einen neuen persönlichen Altersrekord auf. Auch das muss man erst einmal schaffen.

Und vielleicht ist das die wichtigste Botschaft dieser Anthologie: Es gibt nicht das Alter. Es gibt unzählige Arten, alt zu sein. Laut und leise. Widersprüchlich und klar. Verletzlich und kraftvoll. Und vor allem: gestaltbar.

Wer bereit ist, sich immer wieder neu zu erfinden, bleibt nicht jung – das wäre zu einfach gedacht. Aber er bleibt lebendig. Und das ist am Ende vermutlich das Entscheidende.

Dieses Buch ist daher keine Anleitung zum Älterwerden. Es ist ein Kaleidoskop, eine Sammlung von Stimmen, Perspektiven und Geschichten, die zeigen: Zwischen Rente und Tod liegt ein ganzes Leben.

Und, Hand aufs Herz, manchmal ist es sogar der spannendste Teil des Lebenslaufs.

Lesen Sie dieses Buch nicht als Rückblick. Lesen Sie es als Einladung.

Oder, um es ganz im Sinne des Titels zu sagen:

Das Alter, wie isses?

So.

ZEIT



Foto einer Skulptur von D'Argenta.
Sie stellt ein Motiv von Salvador Dalís „Die Beständigkeit der Erinnerung“ dar.

Über's Älterwerden

Mag. Robert Müller

Weil s' sonst keiner tut – werd' ich Euch heut' erklär'n
Daß's gar net so einfach ist – älter zum werd'n!
Es stimmt zwar, dass d' Zeit – ganz von selber vergeht
Aber g'scheiter ist's halt – dass man auch dazua steht
Auf ewig nur jung sein – das ist grad a Tram
Und Leut gibt's, die alt schon – auf die Welt kumma san
Beim Älterwerd'n ist immer – a Eiertanz dabei
A jeder will alt werd'n – aber keiner will's sein!

In der Kinderzeit gibt's oft – das umdrahte G'frett
Man wär' schon gern älter – aber spiel'n tuat's es net
Man möchte a gern des tuan –
was die Größeren schon tan
Lang aufbleib'm und Fortgeh'n – statt brav sein daham
Dass d'Schulzeit schon aus wär – tät a net g'rad stör'n
Und endlich von d'Erwachsenen –
Ernst g'nommen werd'n
Da tät ich oft gern sag'n: – „Kinder, passt's auf
G'freut's Euch alle Tag, daß's jung seid's –
Das hört eh so schnell auf“.

Und wenn einmal d' Kinder – „Fossil“ zu an sag'n
Dann lacht ma noch d'rüber: –
„D' Pubertät tuat's halt plag'n“
Aber dann schaut dich im Zug – a junge Frau an
Du g'freust Dich und glaubst noch – an Dir wär was d'ran
Dann steht's auf und sagt – „Bitte, nehmen'S doch Platz“
Da fühlst Dich uralt – nach dem freundlichen Satz
Und peinlich ist auch – dass das alle Leut' hör'n
Ja, da wird's schon lästig – älter zum werd'n!

So geht's immer weiter – mit die grau-weiß'n Haar
Und das Beißerl ist a nimmer – was's einmal war
Die Interess'n verschieb'n sich – in ganz neue Zonen
Statt vom Thema eins – red'st von Implantate und Kronen
Bist dann endlich fertig – mit' n Ganzkörperservice
Passiert's über Nacht – dass der Pension net weit her ist.
Wannst' gar nimmer 'braucht wirst –
Da kommt Dir fast s' Röhr'n
Jetzt wird's richtig schmerzhaft –
immer älter zum werd'n!

Aber andererseits – hat's a viel guate Seit'n
Jetzt kannst länger schlaf'n – und ka Wecker tuat läut'n
Beim Frühstück die Zeitung – zum zweiten Kaffee
Und wenn's Enkelkind „Opa“ sagt – tuat des net weh
Jetzt kannst endlich das tuan – was zu Dein' Hobby zählt
Und in der Vorsaison schaut Dich – a bißl um in der Welt
Solang d' G'sundheit noch mitspielt –
meine Damen und Herr'n
Sag' ma: „Herrgott, a paar Jahrl' – lass uns älter noch
werd'n.

FRAUEN



Gustav Klimt - Die drei Lebensalter der Frau (1905)

Die drei Lebensalter der Frau

Helga Henschel

Das Bild des Wiener Malers Gustav Klimt „Die drei Lebensalter der Frau“ zeigt erstaunlich realistisch eine alte Frau. Daneben ist eine hübsche Jüngere mit einem Kind auf dem Arm abgebildet. Deutlich kommt in diesem Gemälde der Lauf des Lebens mit dem Aspekt Altwerden zum Ausdruck. Das Bild löste bei mir Gedanken zum Thema Alter aus – doch der Reihe nach.

Der Maler Gustav Klimt (1862–1918) war ein herausragender Künstler und bekanntester Vertreter des Wiener Jugendstils. Berühmtheit erlangten die Porträts reicher, schöner Frauen der österreichischen Gesellschaft. Besonders bemerkenswert sind seine Gemälde mit Blattgoldarbeiten. Klimt heiratete nie, uneheliche Kinder sind jedoch nachweisbar. Mit seiner Mutter und vier Geschwistern hielt er engen Kontakt und übernahm als Oberhaupt der Familie die Verantwortung. Gustav Klimt erlebte das Altwerden und die damit verbundenen Veränderungen und Einschränkungen im privaten Umfeld sehr genau mit. Seine Kunstwerke zeigen allerdings wenig von diesen menschlichen Umständen. Oft malte er überirdisch schöne Frauen, gerne entblößt. Wahrscheinlich deshalb, weil potenzielle Käufer keine hässlichen, faltigen Alten in ihren Salons tagtäglich sehen wollten. Nackte Weiblichkeit, elegant drapiert, erfreuten die Herzen der Kunden und Kritiker eher, nehme ich an. Das Gemälde „Die drei Lebensalter der Frau“ stammt von 1905 und ist 180 × 180 Zentimeter groß. Es wurde vom italienischen Staat erworben und hängt in der Galleria Nazionale d'Arte Moderna in Rom.

GESUND HEIT



51

26. Oktober

Hanna Fiedler

Kurz nachdem Markus seine neue Wohnung direkt beim Rochusmarkt bezogen hatte, beschloss er, sein Auto zu verkaufen und nur mehr mit den Öffis in Wien zu fahren. Die Station befindet sich schließlich unmittelbar vor der Haustür. Und mit der U-Bahn kann er das Zuhause seiner Eltern, ohne umsteigen zu müssen, erreichen. Und so machte er sich auch heute auf den Weg dahin.

Während er das Kind auf der anderen Seite des Ganges beobachtete, das mit einer stoischen Ruhe ganz gleichmäßig mit der Ferse gegen die Bank stieß, dachte er an seine Mutter, die Ähnliches auch in endlosen Wiederholungen machte. Die gleichförmigen Stöße schienen sie immer wieder zu beruhigen.

„Heute ist der Waggon aber ungewöhnlich leer“, dachte er, und gleich danach fiel ihm ein, dass er nicht daran gedacht hatte, dass ein Feiertag ist. Außer dem Kind mit seiner Mutter waren da nur noch eine schlafende Teenagerin mit Kopfhörern, die so verrutscht waren, dass die Geräusche, die sie wahrscheinlich als Mücke bezeichnet hätte, zur Hälfte den Zug und zur anderen ihren Nacken beschallten. Dann ein Mann mit einem Rucksack, in dem scheinbar die Lebensmittel für ein Picknick verstaut waren. Zumindest roch es stark nach Selchwurst, und das sorgte auch bei Markus für einen vermehrten Speichelfluss und für ein leises Magengrummeln. Kurz überlegte er, ob er vielleicht doch noch schnell in ein Kaffeehaus gehen sollte, um eine Kleinigkeit zu essen. Schließlich brauchte er ja durch den fehlenden Wochentagsverkehr viel weniger Fahrzeit. Also zwei Stunden länger zu Hause und im Bett, das hätte ihm gutgetan, den Zuspruch seiner Freundin gefunden und



ARB





Der Mut zum Neubeginn

Heinz Leon Wyssling

Als ich mit 63 Jahren meine Selbstständigkeit startete, sagten viele: „Heinz, du bist verrückt.“

Vielleicht hatten sie recht. Aber manchmal braucht es ein bisschen Verrücktheit, um wirklich frei zu werden.

Nach Jahrzehnten in Management und dem Aufbau von Institutionen in der Sozialpädagogik und der beruflichen Aus- und Weiterbildung, nach Führungsaufgaben und Projekten, war es Zeit, noch einmal ganz neu anzufangen – auf meine Weise.

Ich wollte nicht in den Ruhestand gleiten, sondern aufstehen, gestalten, wirken. Ich hatte genug erlebt, um zu wissen: Sinn entsteht nicht aus Sicherheit, aber aus Selbstverantwortung.

Ich gründete meine eigene Coaching-Praxis – ohne großes Kapital, aber mit Erfahrung, Herz und Neugier.

Was mich trug, war das Vertrauen, dass Menschen immer dann wachsen, wenn sie bereit sind, ihre Komfortzone zu verlassen. Ich wusste, dass viele sich genau dort befanden, wo ich einst stand: an der Schwelle von Vergangenheit und Zukunft, zwischen „nicht mehr“ und „noch nicht“.

Ich machte ihre Fragen zu meinem Beruf:

Wie geht es weiter, wenn der alte Job weg ist?

Wie finde ich heraus, was mich wirklich erfüllt?

Wie erkenne ich meine Stärken – und wie bringe ich sie in die Welt?

In den Jahren, die folgten, durfte ich viele Menschen auf diesem Weg begleiten.

Ich sah Manager, die nach Entlassungen ihren Lebensmut wiederfanden. Frauen, die mit 50 ihr erstes eigenes Business starteten. Techniker, die zu Beratern wurden.

ZUKUNFT

Über das Privileg in Würde alt werden zu dürfen

Helga Kromp-Kolb

Frauen meines Jahrgangs, 1948, haben eine durchschnittliche Lebenserwartung von 67 Jahren. Mit 78 Jahren gehöre ich also zu den Privilegierten, die länger leben als die meisten. Wäre ich heuer geboren, läge meine Lebenserwartung bei 84,3 Jahren, die für Männer bei 79,8 Jahren. Studien schätzen, dass Kinder, die Ende des Jahrhunderts zur Welt kommen, im Schnitt 8 bis 10 Jahre länger leben werden. In Österreich stieg die Lebenserwartung pro Jahrzehnt statistisch um etwa 2,5 Jahre. Eine spätere Geburt erhöht also das zu erwartende Lebensalter als Folge von medizinischem Fortschritt, guter Ernährung und weniger körperlicher Belastung.

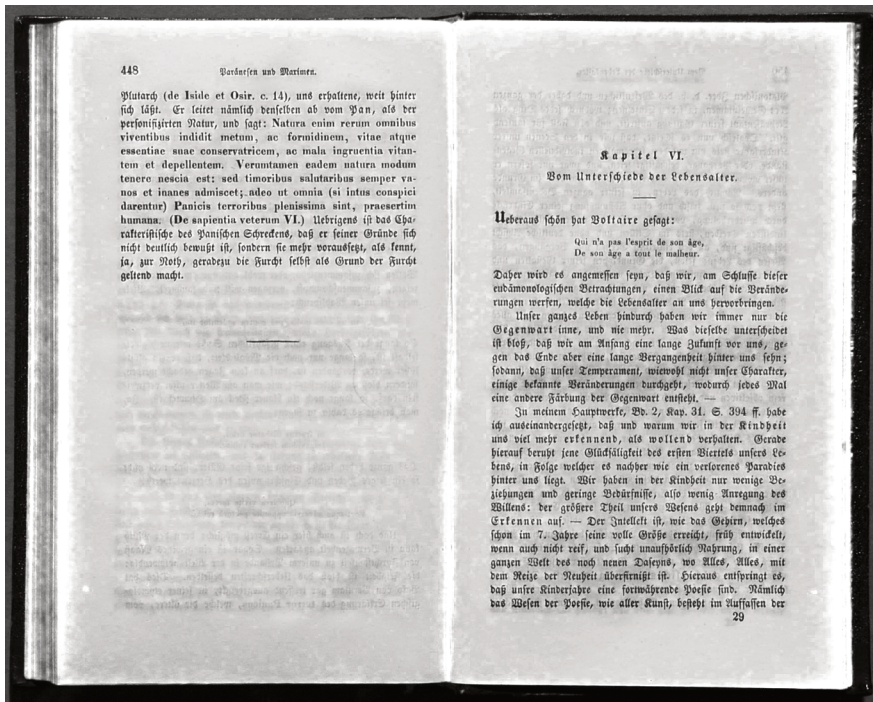
Diese Zahlen sind aber nur Durchschnittswerte; ein niedriges Einkommen bedeutet zum Beispiel eine geringere Lebenserwartung. Die ärmsten 10 Prozent der Bevölkerung leben etwa 7 Jahre kürzer als die reichsten 10 Prozent. 90 Prozent der männlichen Angestellten im reichsten Viertel erreichen das Pensionsalter von 65 Jahren arbeitsfähig, aber nur 57 Prozent der männlichen Arbeiter im ärmsten Viertel. Die anderen sind bereits verstorben oder arbeitsunfähig. Die Lebenserwartung ist also eine Frage der Lebensumstände und der sozialen Schicht. Wohlhabende Menschen schaffen sich gesündere Lebensbedingungen: weniger Anstrengung, bessere Luft, besseres Essen und eine bessere medizinische Versorgung.

In Österreich ist die „soziale Durchlässigkeit“ eher gering: Das Privileg, in eine mittlere oder höhere soziale Schicht geboren zu werden, erhöht daher die Lebenserwartung. Nur wenige Menschen schaffen aus eigener Kraft bessere

NACHWORT

Das Nachwort hat jemand, der vor 200 Jahren gelebt hatte und dessen Lebensweisheiten sehr populär geworden waren. Seine Gedanken zu Alter und Jugend haben bis heute ihre Gültigkeit behalten.

Arthur Schopenhauer



Als der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer seine berühmten Aphorismen zur Lebensweisheit verfasste, muss er Ende 50, Anfang 60 Jahre gewesen sein. Er starb mit 72.

ANHANG

Chronologisch zu den Themen

1.10.

Umfrage von Gaby Barton

Ergebnisse aus 2 anonymen spontanen Umfragen am 1.10.2025, eine online, eine öffentliche Straßenumfrage.

27 Teilnehmer:innen: 17 Frauen, 10 Männer, alle über 66 Jahre. 9 waren über 70 Jahre. 22 hatten noch nie vom Internationalen Tag der Älteren gehört.

Hier eine Auswahl der Antworten.

Frage: „Finden Sie gut, dass es solch einen Gedenktag gibt?“

Fast alle antworteten: „Ja“. 5 sagten „teilweise“.

Frage: „Was sollte an dem Gedenktag passieren/stattfinden?“

Einige Antworten:

- Das gesellschaftliche Engagement der „Alten“ ins Bewusstsein der „Jungen“ vermittelt werden.
- Die Alten sollten aktiv dafür werben, dass sie Erfahrungen gemacht haben, die zu Teil wertvoll sind und die man sich bei ihnen „abholen“ kann.
- Ältere Menschen sollten ihre Gedanken, Ansichten und Meinungen zu den Themen in der Welt (nicht nur in Bezug auf ihr Alter) mitteilen können.

KURZBIOGRAFIEN

KARIN ELLMER, lebt und arbeitet in Coburg. Sie spielt mit Worten und bringt wunderbare und skurrile Ereignisse in Versen und Kurzgeschichten auf den Punkt. Zudem illustriert sie ihre Bücher selbst. Mit ihren Lesungen, Aktionen und Seminaren wird sie weit über die Region hinaus gebucht. Drei Gedichtbände und ein Kinderbuch von ihr sind bereits in der Edition Aumann erschienen. Einzelne Kurzgeschichten bzw. Gedichte finden sich in etlichen Anthologien. Mehr über die Autorin gibt es hier: karinellmer.de

HANNA FIEDLER ist Autorin aus Wien. Sie schreibt über Menschen, ihre Geschichten und die Spuren, die das Leben hinterlässt. Alter, Pflege, Demenz, Familie und gesellschaftliche Herausforderungen gehören dabei ebenso zu ihren Themen wie Humor, Hoffnung und die kleinen Absurditäten des Alltags. Als ehemalige pflegende Angehörige und langjährige Begleiterin von pflegenden Angehörigen kennt sie viele der Situationen, über die sie schreibt, aus eigener Erfahrung.

JÜRGEN FOCKE, * 1958, leitet seit 2018 bei HelpAge Deutschland die Stabsstelle Policy & Advocacy und vertritt die Organisation auf internationaler Ebene, insbesondere gegenüber den Vereinten Nationen. Die Vision von HelpAge ist eine Welt, in der alle älteren Menschen ein würdevolles, gesundes und sicheres Leben führen können. Die Mission ist es, das Wohlbefinden und die Inklusion älterer Frauen und Männer zu fördern und Armut und Diskriminierung im Alter zu verringern.
<https://www.helpage.de/>

DIETER R. FUCHS, * 1952, schreibt seit über zehn Jahren in verschiedenen literarischen Genres. Veröffentlicht wurden von ihm bei jeweils anderen Verlagen ein Künstlerroman über die Zeit des Blauen Reiters, ein Historischer Roman über Japan, ein Urban-Fantasy-Roman über einen mongolischen Drachenkult, ein Wissenschaftsroman aus der Welt der Archäometrie sowie ein

DAS LETZTE WORT

Das haben Sie.

Hier ist Platz für Notizen. Schreiben Sie uns gerne über Ihren Umgang mit dem Altwerden und diesem neuen Zeitalter der Langlebigkeit ... Vielleicht wird ein weiteres Buch daraus. Und werden Sie doch „Mitglied“ im Club der Hundertjährigen!