

Das Alter, wie isses so?

8 Themen

22 Autorinnen und Autoren
von über 65 bis über 80 Jahren

Unterhaltsame Kurzgeschichten, Gedichte,
fachliche Abhandlungen

Bilder als Inspiration

INHALT

DER ANLASS	7
Gaby Barton: Einleitung	10
Dr. Jürgen Focke, HelpAge: Vorwort	15
Dirk Jarré, Präs. der Europ. Föderation älterer Menschen: Der 1. Oktober – kein Tag wie jeder andere!	18
Gaby Barton: Die „Forever Youngsters“–1	28
 ZEIT	 32
Wolfram Schneider-Lastin: Ein Fehler vom Amt	34
Elisabeth M. Jursa: Daheim mit mir	36
Robert Müller: Übers Älterwerden	40
Johnny Schrammel: Wenn mich Kinder fragen	42
Mathias Reichert: Neunzig Jahre	43
 LEBENSINN	 45
Dieter R. Fuchs: Heilsamer Schweiß	46
Horst Karbaum: Späte Wandlung	53
Karin Ellmer: Das alte Spiel – Leidenschaft Bridge	65
Johnny Schrammel: G’spusi	76
 FRAUEN	 77
Helga Henschel: Die drei Lebensalter der Frau	79
Ulrike Hutter: Frau Schillhuber	87
Christa Prameshuber: Massimo	91
Christine Toppelreiter: wo sind sie	96
 GESUNDHEIT	 98
Gaby Barton: Die „Forever Youngsters“–2	100
Erich Schirhuber: Alter	105
Gaby Barton: Es erwischt uns alle	108
Hanna Fiedler: 26. Oktober	118
Mathias Reichert: Das Alter	124
Gaby Barton: Die Formel für Unsterblichkeit auf Zeit	125

GENERATIONEN	130
Gaby Barton: Der junge Denker – Zorn auf tönernen Füßen	132
Erich Ledersberger: Der unbekannte Vater	139
Susanne Rödl: Altern(ative)	145
Dietmar Füssel: Unsere Kinder	146
ARBEIT	148
Mathias Reichert: Und jetzt soll alles zu Ende sein?	150
Heinz Leon Wyssling: Der Mut zum Neubeginn	152
Gaby Barton: Die „Forever Youngsters“–3	157
Werner K. Rüegger: Die unterschätzte Generation	161
ZUKUNFT	168
Gaby Barton: Die „Forever Youngsters“–4	170
Helga Kromp-Kolb:	
Über das Privileg in Würde alt werden zu dürfen	175
Mathias Reichert: zwanzigeinundzwanzig	181
Johnny Schrammel: Stürmische Zeiten	182
Ein 100-Jahre-Leben	185
NACHWORT (philosophisch)	186
ANHANG · INFOS · QR-Code	192
1.10., Umfrage etc.	193
Buchempfehlungen	202
Bildquellen	205
KURZBIOGRAFIEN	
Autor:innen	206
Künstler:innen	213
Herausgeberin & Autorin Gaby Barton	214
DAS LETZTE WORT	216

DER ANLASS

1.10.

Internationaler Tag
der älteren Menschen
„Ja zum Alter“



1.10., jährlicher Internationaler Tag der Älteren. Ein Anlass, um ins Gespräch zu kommen!

Mit sich selbst
„Wie blicke ich auf die
historisch neue Perspektive
langes altes Leben?“

Alt & Jung
„Verstehen wir uns?
Wie Zukunft
gemeinsam
gestalten?“



„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 gibts?“

„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. Knieschmerzen, 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 ichs fühle, noch drüber nachdenken oder sprechen??? Erzähl mir was Lustigeres.“



„Alt, ja bitte!“ Text von Gaby Barton.
Hier die Szene mit Klaus Janich gespielt,
auf der Bühne des Volkstheater Wien im Stück
GEMMA, KOLLEKTIV 1010 –1230



Leseprobe

Heilsamer Schweiß

von Dieter R. Fuchs

Er liebte seine Rituale. Der wöchentliche Besuch einer Sauna war eines davon und ihm sehr wichtig, seit über einem halben Jahrhundert. Weil es ihm gut tat, auch jetzt noch mit weit über siebzig Jahren. Am liebsten früh morgens, wenn keine anderen Mitglieder des Tennisclubs ihn beim entspannenden Dösen störten, so wie auch an diesem Tag. Nirgendwo sonst konnte man den Champagnerkater des Vorabends so angenehm vertreiben wie hier.

Im Rhythmus jahrelanger Routine hockte er sich nach etwa zehn Minuten auf, verschränkte die Arme über den Knien und ließ den Kopf locker herabhängen. Er sah und spürte die Myriaden von Schweißperlen auf seiner Haut, war versunken in das Erfühlen, wie sie auf der Stirn immer schwerer wurden, Volumen ansammelten und sich zu bewegen begannen. Den Atem anhaltend fixierte er sich komplett auf dieses Geschehen, wartete auf den Moment, wenn ein langsam den Nasenrücken entlang wandernder dicker Tropfen unter der Nasenspitze innehielt. Er spürte, wie er sich schließlich löste und sah ihn dann auf seinem Oberbauch zerplatzen, beobachtete dieses ihn immer wieder fesselnde erneute Verdichten und Zusammenlaufen der Perlen und wie der nächste pralle Tropfen von dort in der Speckfalte verschwand, in der sein Nabel versteckt war. Dieser Bauchnabel, bei dem sich nun das weitere Geschehen, für ihn unsichtbar, abspielte. Am Nabel seiner momentanen Welt.

Noch konnte er den Atem anhalten, wusste, er würde es schaffen – und ja, nach wenigen Sekunden lief die Kerbe zwischen Ober- und Unterbauch über, ein Rinnsal von Schweiß sickerte ins Gestrüpp der Schambehaarung. Von dort rollte schließlich ein Tropfen weiter über sein schrumpeliges Glied und fiel, nach einer gefühlten Ewigkeit, hinab auf das Handtuch zwischen den gekreuzten Füßen. Wurde verschluckt vom dicken Frotteestoff. Er atmete tief ein, freute sich auf das nächste Spiel gegen die Zeit, konzentrierte sich auf seine Stirn.

Aber plötzlich brach etwas ein in diese Versunkenheit, riss ihn grob heraus.

Mal wieder Wellness, super, nicht wahr? Aber das haben wir uns verdient. Man darf auch sich selbst mal was Schönes gönnen, schließlich war man lange genug für andere da!

Er hasste diese Unterbrechungen, aufgrund derer er nun nicht mehr mit seinem gerade so bequem in sich ruhenden Ego alleine war. Weil sich etwas einmischte. Etwas das er bestens kannte und ihn oft aus seinem selbstgefälligen Wohlfühlparadies vertrieb. Dieses verflixte innere schlechte Gewissen. Mit den immer wieder gleichen zynischen und scheinheiligen Phrasen, die dumpf in ihm widerhallten.

Also mich nervt es kolossal, dass man sich heutzutage fast dafür entschuldigen muss, wenn man sich irgendwann für das belohnt, was man früher geleistet hat. Es muss doch mal Schluss sein damit, vorrangig nur an andere zu denken und an sich selbst zuletzt.

Da war er wieder, dieser wunde Punkt in seinem Selbstverständnis. Er war alt, ja, aber dennoch wollte er sich nicht erlauben, für sein Handeln heute das in der Vergangenheit Geleistete als Ausrede heranzuziehen. So wie sein Vater früher, der irgendwann aufgehört hatte, sich körperlich fit zu halten, und auf die Ratschläge des besorgten Sohnes nur lasch antwortete, er hätte früher genug Sport getrieben. Oder wie seine Mutter, die irgendwann keine Bücher mehr las, und deren Antwort auf diesbezügliche Fragen war, sie hätte in ihrer Jugend ja ganz viel gelesen. So wollte er nie werden, schon gar nicht im Hinblick auf sein soziales Engagement. Aber genau so war er irgendwie doch geworden, auch wenn er es sich nicht eingestehen wollte ...

Übers Älterwerden

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.

Mag. Robert Müller

GENERATION



Gaby Barton, Der moderne Denker, Objektgruppe 2015

Der junge Denker – Zorn auf tönernen Füßen

Gaby Barton

„Denken – gestern und morgen“. Einladung zum Denktag: Eine Ausstellung eröffnet exklusiv für Senior:innen am 1. Oktober, dem Internationalen Tag der Älteren. Mit dem Bürgermeister. Ich stehe zwischen lauter Silberhaar und hochbetagter Lebenserfahrung, heute sind wir unter uns. Dabei sei die Ausstellung enkeltauglich, hieß es. Der Kurator mit dem roten Kopf hält die Fahne hoch für eifrige Jugend, zusammen mit dem jungen Krümmeling, der vor uns auf einem Sockel sitzt, gebeugt hingewandt zu einem überdimensionalen Smartphone.

„Der moderne Denker – von Rodin inspiriert“, lese ich und erkenne, das Smartphone, ein HTC. Gibts die Marke noch?

Der Kurator macht eine ausladende Geste: „Dieses Werk repräsentiert die Evolution des Geistes! Der klassische Denker dachte über die Welt nach – der neue Denker scrollt sie!“

Aus dem Getuschel verstehe ich: „... das hier wohl das Endstadium.“

„Hi hi, ob der Akku so lange ...?“ Der Sektempfang von vorhin zeigt Wirkung.

Der Kurator will mehr Ernst: „Sehen Sie die Haltung? Leicht gekrümmt, Finger bereit, sofort auf den Bildschirm zu tippen, Blick fixiert – DAS ist der moderne Moment des Erkennens!“

„Erkennens?“

„Ja!“

Eine Dame laut: „So ein Quatsch. Der denkt doch nichts.“

Ein anderer lachend: „Ich erkenne vor allem, dass der Rücken wehtut, wenn man so sitzt!“

Der Kurator hastig: „Anders als das Vorbild von Rodin ist die Figur wenig muskulös, scheint kraftlos, hat sogar verkürzte Beine. Das ist vom Künstler ein weiteres Zeichen: Der

heutige Denker muss sich nicht bewegen. Im übertragenen Sinn: Die Welt kommt zu ihm.“

Unsere nächste Station im Rundgang: dieselbe Bronzefigur, starrer Blick und Haltung, aber ohne Smartphone.

„Das ist Version 5.0.“ Der Guide dreht sich stolz nickend in die Runde. „Das ... Hilfsgerät wurde entfernt – die technische Evolution sitzt jetzt im Kopf.“

Jemand scherzt: „Vielleicht hat ers einfach verlegt.“

Ich schwöre, die Skulptur hat gezuckt. *Wollte sie nicken?* Ich lächle ihr aufmunternd zu. Dann staksen und humpeln wir in den nächsten und jetzt dunklen Raum. Riesige Monitore an den Wänden, Kameras an der Decke – alles blinkt, summt, flimmert.

„Und hier“, der Kurator reibt sich die Hände, „können Sie sich live beim Denken zuschauen!“

Wir starren skeptisch von den Bildschirmen auf uns – da dringt ein metallisches Getöse und Grollen von hinten. Und ein so lautes Knack, dass es in den Ohren schmerzt. Alle zucken zusammen und stieren beunruhigt umher, sogar der Raum duckt sich. Knack. Ich drehe mich vorsichtig in die Richtung. Wackelig schwankt die Bronzeskulptur auf den dünnen, recht kurzen Beinen auf das Pult zu, das große Smartphone hinter sich her schleifend, unter den Festtagsfahnen hindurch. Drohendes Knack, als er noch weiter Nacken und runden Rücken zu strecken versucht. *Halt, es bricht*, will ich fast rufen ...

Die Bronze resigniert, gibt ihrer krummen Haltung Stütze am Rednerpult. Lehnt das Smartphone liebevoll ans Pult vor sich. Grapscht ungelenk das Mikrofon, neigt den Kopf – und es krächzt eine blecherne Stimme, ungeübt zu sprechen: „Der denkt doch nichts, sagt ihr.“



Das Buch!
ab 1.10.



Ein Buch - ein Inhalt - 2 Editionen

**Edition P(remium) mit
Farbbildern im Buchhandel**

Gebundenes Buch 978-3-384-95763-4
Taschenbuch 978-3-384-95762-7
E-Book 978-3-384-95764-1

**Edition B(udget)
schwarz-weiß
nur auf Amazon**

ISBN: 9798189631351



Seit 2025 Podcast

„Alt, Ja Bitte!“ auf

<https://gabybarton.com/podcast/>

Youtube, Spotify, Apple Podcasts und allen anderen Podcast Portalen.

Bleiben Sie auf dem Laufenden durch den monatlichen Newsletter. [Klick zur Anmeldung.](#)

(Nur email Adresse, wir nutzen einen europäischen Anbieter)

Der Podcast „Alt, Ja Bitte!“, rund um „Aktiv im Altern 70+ in der neuen Ära der Langlebigkeit ...

Mit der Buchveröffentlichung ab Oktober 26 gibt es regelmäßig Episoden über und von Veranstaltungen mit dem Buch bzw. mit beteiligten Autor:innen, Künstler:innen oder Partner:innen sowie über die Initiative ALT. **Dann neu live von vor Ort**, nicht nur ein Gespräch. Somit bekommen Sie einen unterhaltsamen Blick hinter die Kulissen von den Aktivitäten Gaby Bartons und ihren Mitstreiter:innen.

Die Produktion war bisher auch digitale Weiterbildung, da Barton die Episoden anfangs teilweise mit Hilfe von KI erstellte, als ein Gesprächspartner zu einem Thema fehlte.

Wenn Sie etwas Interessantes zum Thema mitzuteilen haben, melden Sie sich gerne für eine Aufzeichnung.