

1088 Alter, ein Schreckgespenst?

Kann man im Alter noch offen sein für Neues? Ich versuche dies täglich, wenn auch momentan oft mit einiger Mühe.

- Neuerdings, oder besser gesagt seit einigen Wochen, hüpfte ich nicht mehr frisch-fröhlich aus dem Bett am Morgen. Nein, ich sitze langsam auf, lasse meine beiden Beine über den Bettrand baumeln und damit meine Bandscheiben schön langsam in ihre gewohnte Reihe einstehen. Sie melden sich dann mit einem wortlosen „bereit!“, dass sie mir ohne schmerzvolles Ächzen zugestehen, nun meine Socken über die Füße zu ziehen.

- Seit einigen Wochen zeigt mir mein rechtes Hüftgelenk schon beim Aufstehen mittels leisem Knacken und leicht stechendem Schmerz, dass es auch zu meinem Knochenbau gehört. Bisher habe ich einfach nicht wahrgenommen, dass es unterhalb der Arschbacken sowas wie ein Hüftgelenk gibt. Ich habe jetzt damit begonnen, ihm besonders an Schlechtwettertagen (es ist offensichtlich etwas wetterfühlig!) mittels „Axa Nova-Hot Gel“ die verlangte Aufmerksamkeit zu schenken. Ich habe ihm auch klargemacht, dass es auf Zusehen hin seinen Dienst noch einige Zeit leisten muss und nicht umgehend ersetzt wird. Es scheint dies zu akzeptieren und schmerzt nicht mehr jeden Tag. Nur ein leises, aber gut hörbares Knacken beim Gehen erinnert an beschwerdefreien Tagen daran, dass sich mein Gehwerkzeug wahrscheinlich nicht mehr in gleich gutem Zustand wie nach der Geburt befindet.

- Meine linke Zehe hat schon seit Jahren die hässliche Unart, mich nach unmäßigem Weisswein- oder Rindsfiletgenuss in den darauf folgenden Tagen mit mehr oder minder heftigen Schmerzscherben an meine Unmässigkeiten zu erinnern. Die Gichtschübe sind zum Glück selten, so ein- bis zweimal im Jahr und in ihrer Intensität verschieden. Das heisst aber nicht, dass ich nur ein- oder zweimal im Jahr diesen Genüssen fröne. Mein linkes Zehengelenk ist diesbezüglich offensichtlich etwas unberechenbar.

- Ich gehe jeden Montagmorgen in eine 6. Schulklasse in Kloten und unterstütze dort die Lehrerin bei der Arbeit mit den 25 Jungs und Mädels. In letzter Zeit verstehe ich von den Kindern nicht mehr immer richtig, was sie fragen oder antworten. Sie pflegen in der Unterhaltung im Klassenzimmer eher leises Flüstern, wenn sie über Aufgaben Fragen an mich haben. Ich muss dann meistens nachfragen, was bei ihnen ein erstauntes Augenrollen und die Bemerkung auslöst: „Wir dürfen ja nicht laut schwatzen.“ Zum Glück mahnt die

Lehrerin sie im Unterricht oft, sie sollen doch bitte nicht so "nüseln" und deutlicher sprechen, was wiederum mein Selbstbewusstsein stärkt. Jedoch bleibt die Ungewissheit, ob ich nicht doch mein Gehör einmal bei Neuroth oder Amplifon testen lassen soll. Bisher jedoch hat mein Geldbeutel bei solchen Gedanken Schreikrämpfe im Hosensack erlitten.

Meine Gedanken kreisen zugegebenermassen in letzter Zeit immer häufiger um solche körperliche Unterhaltspläne. Aber ich muss ja mit meinem mehr als acht Jahre alten Auto auch jährlich in den Service. Selbst mein Velo verlangt fast jedes zweite Jahr nach neuen Pneus, neuen Bremsklötzen. Warum soll ich dann nicht bei mir selber.....? Habe ich mich selber in den letzten Jahren eher vernachlässigt? Habe ich gedacht, meine mechanischen Teile wären unzerstörbar?

Realistisch gesehen werden offensichtlich bald Ersatzteile fällig, die unter meiner Haut irgendwo eingebaut werden müssen. Ich muss wohl mal meinen "Garagisten", (halt Stopp!), meinen Arzt fragen.

Vielleicht bin ich ja auch etwas träger, fauler, bequemer geworden und bewege mich weniger mit dem Velo oder mit den Füßen. Da etwas zu ändern wäre garantiert angebracht und vernünftig. Aber will ich das überhaupt? Finde ich nicht fast jeden Tag eine Ausrede, warum ich gerade jetzt keine Zeit habe, um sportlich etwas zu unternehmen?

Jedenfalls häufen sich die kleinen Wehwehchen. Sie sind neu und kommen meist überraschend. Ich werde mich darauf einstellen müssen, meinen Enkeln nicht mehr nachrennen zu können. Ich werde auch akzeptieren müssen, dass meine Enkel bald einmal lieber ihren Eigeninteressen folgen und der Besuch bei Opa nicht mehr ihr Hauptereignis des Tages sein wird. Lauf der Zeit? Ich habe Verständnis dafür, besonders wenn ich mich an meine Jugend zurück erinnere. Damals wurden Verwandtenbesuche auch bald mal zu einem ungeliebten "Familienschlauch", wenn Freunde an einem Sonntag mit mir etwas ganz anderes planen wollten. „So, du häsch Familieschluch!“ hiess es dann oft, mit einem abschätzigen Grinsen in den Maulecken. Eigentlich möchte ich solches meinen Enkeln ersparen.

Ich sollte mich langsam darauf vorbereiten, die Dinge so zu nehmen wie sie sind. Auch meine Ansprüche an die Nachkommen reduzieren. Sie leben in einer anderen Welt, haben eigene Probleme, leben schneller und haben weniger Verständnis für die Langsamkeit eines alten "Slowfoot- Indianers".

In der Schule habe ich immer mehr Mühe, den Kindern beim Schulstoff leichtfüßig und jederzeit Hilfestellung zukommen zu lassen. Das Tempo sich auf schnell wechselnde Situationen einzustellen ist es, das mir immer mehr Sorgen bereitet. Mein Kopf ist träge geworden, braucht mehr Zeit sich auf die aktuell völlig andere Didaktik und Methodik der Schule umzustellen. Die blitzschnellen Gedankengänge meiner Sechstklässler machen mich unsicher. Für sie völlig normale Überlegungen liegen in meiner Beurteilung oft so quer, dass ich mich dann zwingen muss, mich einen Moment gedanklich auf Null zu setzen um überhaupt auf ihre Gedankengänge, ihre Vorstellungen eingehen zu können.

Ich muss mich endlich daran gewöhnen: Mein langsam ins Schleichen geratenes Lebenstempo ist Realität und normal. Ich habe mich damit abzufinden. Alter darum ein Schreckgespenst? Nein, es ist schlicht und einfach die Realität. So ist der Lauf der Dinge!