

# MIT GELASSENHEIT

von Monika Kiel-Hinrichsen

Kürzlich saß mir im ICE-Abteil ein älterer Herr vertieft in seine Lektüre gegenüber. Erst im zweiten Moment realisierte ich, welchem Inhalt er sich so innig widmete und musste ein wenig schmunzeln. *Altern wie ein Gentleman* wollte er also und befragte dazu den Journalisten Sven Kuntze. Ich witterte als Kolumnistin meine Chance und legte es darauf an, mit ihm ins Gespräch zu kommen.

Etwas verlegen strich er sich auf meine Frage, was denn Kuntze als Gentleman zum Alter zu berichten hätte, über seine Glatze. «Wie gut, dass die Glatze zu einer Moderscheinung geworden und nicht mehr ein untrügliches Zeichen des Altwerdens ist», zwinkerte er mir belustigt zu. «Helden sollen wir werden, um dem Alter würdevoll begegnen zu können. Und das in einer Zeit, in der Heldentum aus der Mode gekommen ist. Wie soll das gehen? Wir sind doch die erste Generation, die ohne kollektives Leid aufgewachsen ist. Verluste, Lebensgefahr und diese Ausweglosigkeit des Kriegs kennen wir in Deutschland nur noch aus den Nachrichten. Heldentum haben wir gar nicht kennengelernt. Vielleicht sind wir Männer deshalb schlechter gerüstet für die Herausforderungen des Alters?», fragt sich mein zweiundsiebzigjähriger Mitreisender nachdenklich.

Er ist seit zwei Jahren Witwer und fühlt sich zunehmend einsamer in seinem

großen Haus. Seine beiden Töchter und Enkelkinder leben in Wien und Hamburg, weit weg von ihm. Gerade hat er seine Jüngste in Wien besucht. Das Buch hat er übrigens von ihr geschenkt bekommen. Sie hat ihm von einem Wohngemeinschaftsprojekt für Senioren erzählt. Aber er winkt ab. «Das war ja damals in den 68ern richtig, aber im Alter? Es erfordert eine enorme soziale Anpassung. Wir haben doch alle unsere Schrullen und Gewohnheiten entwickelt, die wird man so schnell nicht los. Meine äußere und innere Beweglichkeit hat nachgelassen, da bin ich zu beharrlich geworden.»

«Dann schon lieber Seniorenresidenz?», rutscht mir die Frage mit etwas ironischem Unterton heraus. Und tatsächlich bewegt er dies seit einiger Zeit. Deshalb liest er *Altern wie ein Gentleman*. Denn Sven Kuntze hat diesen Schritt in seinem Alter getan und sich zwischen Müßiggang und Engagement in seiner Residenz bewegt!

«Wenn ich mir eine kleine Einheit im Bereich des ›Betreuten Wohnens‹ nehme und selbstständig leben, aber Kontakte zu anderen Bewohnern aufnehmen und das gemeinsame Restaurant nutzen kann, bleibe ich doch ein freier Mensch», fährt er fort. Dann verwirft er diesen Gedanken wieder und sinniert laut weiter: «Ich muss mein Denken ändern. Ich gehöre ja schließlich noch nicht zu den Hochbetagten,

sondern bin ein junger Alter.» Dabei streicht er sich jetzt liebevoll über seine Glatze.

Sein Blick schweift aus dem Zugfenster in die Ferne. Was hatten sie sich alles vorgenommen, als Sabine noch lebte! Er würde jetzt noch einmal genau hinschauen, was heute davon noch zu ihm gehört. Lächelnd blickt er mich an. «Sie haben mit Ihrer Frage bei mir einen Stein ins Rollen gebracht. Ich kann mir vorstellen, endlich die spanische Sprache zu lernen, zumal mein Schwiegersohn Spanier ist. Und die Schwiegereltern meiner Tochter wollte ich schon lange kennenlernen! Sie haben nicht zufällig Lust, eine Reise nach Mallorca zu machen?», fragt er etwas übermütig. Nun muss ich laut lachen und schüttele vehement den Kopf. «Ich glaube, damit wäre mein Mann nicht einverstanden. Aber ich bin sicher, dass Sie die richtige Reiseform für sich finden werden, eben ganz im Sinne von Sven Kuntze mit Stil und Achtsamkeit, mit Gelassenheit und Tatendrang – eben wie ein Gentleman.» ■

Monika Kiel-Hinrichsen ([www.kiel-hinrichsen.de](http://www.kiel-hinrichsen.de)) ist Autorin und neben ihrer Seminar- und Vortragstätigkeit im In- und Ausland in freier Praxis als Erziehungs- und Paarberaterin sowie in den Bereichen Mediation, Supervision und Biografiearbeit tätig.



Foto: mirrormages / photocase.de