»Großmama, bist du alt?«, fragt mich meine jüngste Enkelin. Ich bin Anfang sechzig und bin zunächst etwas verunsichert. Was soll ich antworten? Das Kind spürt mein Zögern und fragt erneut: »Bist du ein ganz kleines bisschen alt?« Ich nicke entschlossen und die Kleine gibt sich zufrieden.

Ja, der Anfang vom Altwerden hat begonnen, dazu muss ich stehen. Mein Altwerden ist näher gerückt, aber auch ich gehöre zu den Menschen, die sich nicht gerade leicht damit tun. Und doch will ich vorbereitet sein, will lernen, wie ich, soweit es in meiner Hand steht, die späten Jahre auf gute Weise durchleben und bestehen kann.

In den letzten Jahren ist mein Bewusstsein für die Endlichkeit meines und allen Lebens gewachsen. Es ist unübersehbar: Der größere Teil meines Lebens liegt hinter mir. Die Zahl der Jahre, die noch kommen mögen, ist am Abnehmen. Was wartet auf mich, auf uns, die wir aufs Alter zugehen? Welche Verluste werden auf uns zukom-

men? Wie wird das Leben sich anfühlen in den enger werdenden Grenzen? Viele von uns denken mit Beklemmung an ein mögliches Ausgeliefert-, ein Abhängigsein, an Bedingungen, die so gänzlich anders sind als etwa noch in der Lebensmitte. Wir begegnen mehr oder weniger erfolgreichen Versuchen, die Spuren des Alterns zu überdecken und zu verwischen. Es gibt wohl kaum Menschen unter uns, denen es nicht schmeichelt für jünger gehalten zu werden, als sie Lebensjahre zählen. Kaum einer, kaum eine wird gerne alt. Aber vielleicht geht es ja auch gar nicht darum gerne, sondern gelassen alt zu werden, darauf zu vertrauen, dass wir diese Herausforderung bewältigen können. Vielleicht geht es darum, erkennen zu lernen, dass die späteren Lebensjahre ihre ganz eigenen Qualitäten haben, ihren Sinn und ihre Würde.

Wie andere Menschen auch mache ich die Erfahrung, dass die meisten von uns ein eher negatives Bild vom Alter in sich tragen. Wie auch könnte es anders sein in einer Gesellschaft, die Jugend, Leistungsfühigkeit und Erfolg auf ihre Fahnen geschrieben hat. Entspricht aber diese Vorstellung der Realität? Oder gibt es auch so etwas wie ein gutes Alter, erfüllte Jahre auch in dieser Zeit? Nein, es kann nicht darum gehen, die unabwendbaren Einschränkungen zu verharmlosen oder zu ignorieren, aber wir können den Blick weiten für die Möglichkeiten, die trotz allem da sind und ergriffen werden wollen. Auch ein enger gewordener Lebensraum lässt sich gestalten.