

## «Für mich bedeutet Altern Ballast abwerfen»

In seinem Buch «Restlaufzeit» macht sich der deutsche Autor Hajo Schumacher auf die Suche nach einem «lustigen und bezahlbaren» Leben im Alter, indem er verschiedene Lebens- und Wohnformen genau unter die Lupe nimmt und bewertet. Die gute Nachricht: Es ist machbar. Die schlechte: Wir müssen uns selbst darum kümmern.



Like it? Share it!

[t](#) [f](#) [in](#) [X](#) [g+](#)

**Hajo Schumacher, als Sie vor zwei Jahren 50 wurden, haben Sie weder eine Harley gekauft noch sich sonst ein Extremerlebnis gegönnt. Sie haben ein Buch übers Altwerden veröffentlicht. Auch eine Art Bewältigung?**

Genau. Ich habe übrigens nichts gegen Harley Davidsons oder Bungeespringen. Vor lauter Alterspanik machen Menschen merkwürdige Dinge – nicht nur Männer übrigens. Alles, worauf wir uns mal verlassen konnten – eine anständige Verzinsung unserer Ersparnisse, der Wert von Immobilien, die Rentenversprechungen einer Regierung oder der Zusammenhalt der Familie – ist infrage gestellt. Die Sicherheiten, die unsere Eltern noch hatten, lösen sich auf. Meine Frau ist Psychologin und sehr pragmatisch in solchen Situationen. Sie sagt: Wenn du Angst hast und anfängst, albern zu agieren, immer vorm Spiegel rumtänzelst, den Bauch ein- und deine Falten glattziehst, führt das zu nichts. Mit Ängsten geht man am besten um, indem man sich ihnen stellt.

**«Die Angst vor dem Alter ist offenbar weit schlimmer als das Alter selbst», schreiben Sie. Welche Ängste sind Sie losgeworden? Sind neue hinzugekommen?**

(lacht) Ja, man wird die alten los und kriegt dafür neue. Erste Erkenntnis: Es gibt keine ideale Lösung. Zweite Erkenntnis: Es nimmt einem niemand etwas ab. Nie wird unsere Sozialministerin Andrea Nahles an meiner Tür klingeln und sagen: Lieber Herr Schumacher, ich hab da ein massgeschneidertes, tolles Angebot, das all Ihre Bedürfnisse erfüllt. Nein, man muss sich selber kümmern, auch wenn man so sozialstaatsgläubig ist wie wir Deutschen. Dritte Erkenntnis: Wenn ich erst mal 75 bin und sage, jetzt möchte ich aber in eine flotte WG, tolle Freunde kennen lernen, es muss eine Finanzierung her – dann ist es zu spät. Alle erfolgreichen Projekte, die ich mir angeschaut habe, haben eines gemeinsam: Die Leute haben alle länger gesucht und sind auch mal gescheitert. Und alle Leute, von denen ich denke, dass sie es richtig gemacht haben, haben sehr früh angefangen.

**Wann denn?**

Alle haben gesagt, du bist doch gerade erst 50, wieso beschäftigst du dich denn schon mit dem Alter? Ganz einfach: weil ich jetzt noch in der Lage bin, Weichen zu stellen und Entscheidungen zu treffen. Wenn ich über 70 bin, bin ich vielleicht nicht mehr so unternehmungslustig und mobil. Wenn ich etwa in einer Senioren-WG alt werden will, dann muss ich mich an die Menschen gewöhnen, mit denen ich womöglich viele Jahre Tag und Nacht zusammen sein werde. Zwischen 50 und 60 ordnet sich vieles. Ich habe festgestellt, dass ich gar nicht so genau weiss, welche Bedürfnisse ich habe. Am Beispiel meiner

«Alle erfolgreichen Projekte, die ich mir angeschaut habe, haben eines gemeinsam: Die Leute haben alle länger gesucht und sind auch mal gescheitert.»



Mutter habe ich aber gesehen, dass Einsamkeit das Schrecklichste ist. Einsamkeit kostet sieben Lebensjahre. Wenn Sie in einer netten Gruppe rauchen und trinken, haben Sie immer noch eine höhere Lebenserwartung, als wenn Sie alleine zu Hause sitzen und den ganzen Tag fernsehen.



«Einsamkeit kostet sieben Lebensjahre. Wenn Sie in einer netten Gruppe rauchen und trinken, haben Sie immer noch eine höhere Lebenserwartung, als wenn Sie alleine zu Hause sitzen und den ganzen Tag fernsehen.»

**Das hohe Alter ist überwiegend weiblich. Einsamkeit und Altersarmut sind weiblich. Bei der Lektüre Ihres Buchs hatte ich trotzdem den Eindruck, Sie seien ein wenig neidisch auf die Frauen. Machen Frauen etwas besser als Männer?**

Mit solchen Zuschreibungen bin ich vorsichtig, habe aber die Erfahrung gemacht, dass Alterskompetenz im weitesten Sinn weiblich ist. Das reicht von den Pflegekräften über die Person, die sich in der Familie um die Pflege kümmert, bis hin zu den zuständigen Ministerien. Um mal tief in die Stereotypenkiste zu greifen: Das Alter wird gerne auf die Frauen abgeladen. Die Männer haben das Pech – oder Glück –, dass sie weniger lange leben. Frauen kümmern sich während des ganzen Lebens eher um den Zusammenhalt von Familie und Freunden, sie sind aus eigenem Erleben und Erleiden kompetenter, was diese Fragen angeht.

**Oder anpassungsfähiger?**

Ja. Vielleicht auch weniger egoistisch. Bei allen Projekten, die ich angeschaut habe, waren fast immer die Frauen der Motor, sie hatten das nötige Durchhaltevermögen und waren auch diejenigen, die praktische Vernunft zeigten. Männer drehen gerne mal durch.

**Sie schreiben: «Wer Lebensqualität mit Eigentum gleichsetzt, reduziert sein Dasein auf eine Rolle als Kassenwart des eigenen Lebens.» Ein Alter ohne finanzielles Polster macht aber vielen Sorgen.**

Natürlich gibt es alte Menschen, die am Existenzminimum oder darunter leben, für die jedes Paar Schuhe eine Ausgabe ist, die sie kaum stemmen können. Andererseits ist es statistisch auch so, dass wir zumindest in Deutschland die satteste, reichste und am besten versorgte Rentnergeneration aller Zeiten haben. Ich meine die grosse Masse derer, die genug haben und eine merkwürdige Form von Altersgeiz entwickeln. Sie kennen drei Zahlen: Aussentemperatur, Blutdruck und Kontostand. Das Betongold der eigenen vier Wände ist fest in der deutschen Mentalität verankert. Viele, die sich im Ruhestand

«Das Festhalten am Besitz halte ich für ein grosses Problem. Möchten wir bis zum



nochmals neu orientieren, verändern ihre Einstellung zum Besitz. Tauschen das Einfamilienhaus im Grünen gegen eine altersgerechte Zweizimmerwohnung in der Stadt. Das Festhalten am Besitz halte ich für ein grosses Problem. Die meisten glücklichen alten Menschen, die ich getroffen habe, lebten relativ bescheiden. Möchten wir bis zum Lebensende unseren Kontostand überwachen oder haben wir der Welt noch etwas zu sagen? Wollen wir noch eine Idee, ein Projekt vorantreiben? Es gibt so viele Möglichkeiten, sich sinnvoll in die Gesellschaft einzubringen.

#### **Welche Hürden gibt es bei der Auseinandersetzung mit dem Alter sonst noch?**

Alterspsychologen sagen: Räume in deinem Leben auf. Niemand hat ein perfektes Leben geführt. Jeder hat andere enttäuscht, wurde selbst verletzt. Der Klassiker: Meine Eltern sind an allem schuld. Ich finde, spätestens ab 50 sollte man aufhören, andere Menschen für das eigene Schicksal verantwortlich zu machen. Oder die Wahrnehmung vom Alter. Alter ist ein toxischer Begriff. Unsere Gesellschaft hat verlernt, den Alten ihren angemessenen Platz zuzuweisen, und die Alten haben es nicht geschafft, sich diesen Platz zu nehmen. In Deutschland haben die Rentner oft das Gefühl, sie seien Bittsteller. Bekommen jeden Monat Geld, ohne dafür etwas zu leisten. Daraus resultiert ein schlechtes Gewissen, eine Neigung zur Selbstverzweigung. Ist Ihnen aufgefallen, dass alte Menschen dazu neigen, sich Tarnfarben zuzulegen? Leberwurstfarbene Windjacken und graue Schuhe – sodass sie vor einer Betonwand nicht weiter auffallen. Anstatt selbstbewusst zu sein und zu sagen, wir sind zwar alt, haben der Gesellschaft aber trotzdem viel zu geben. Erfahrung zum Beispiel.

**Lebensende unseren Kontostand überwachen oder haben wir der Welt noch etwas zu sagen?»**



«Das Alter wird gerne auf die Frauen abgeladen. Die Männer haben das Pech – oder Glück –, dass sie weniger lange leben.»

#### **Das Leben bis zur Rente ist durchstrukturiert, danach müssen wir es alleine gestalten, vor allem im «dritten Alter» zwischen 60 und 80. Was für ein lustiges und bezahlbares Leben planen Sie denn in dieser Phase?**

Als Selbständiger hat die magische 65 keine Bedeutung für mich. Arbeit ist für mich Leben. Aber ich freue mich natürlich, irgendwann dem Berliner Winter für mehrere Wochen am Stück den Rücken zu kehren und mich irgendwo in die Sonne zu verkrümeln. Ich übe Sachen, die ich früher für völlig unmöglich gehalten habe. Wenn wir mit der Familie verreisen, egal wie lange, dann nur mit Handgepäck. An dieser Regel kann ich sehr viel lernen: Bescheidenheit, Organisation, Überschaubarkeit und die Unabhängigkeit von Dingen. Ich geniesse das ungemein. Für mich bedeutet Altern Ballast abwerfen. Ich habe kistenweise Erinnerungen von früher verbrannt – ein Fest! Das Wichtige habe ich im Gedächtnis, alles andere brauche ich nicht.

## Ihre Schlussfolgerung aus der Arbeit am Buch?

Ich hatte ein merkwürdiges Bild vom Alter: Wie beim Bergsteigen geht es immer bergauf, mit 50 ist man auf dem Gipfel – der Schaffenskraft, des Einkommens, des Lebensglücks. Und dann geht es bergab. Die letzten 30 Jahre sind in diesem Bild die anschwellende Lawine, die den Berg herunterwalzt. Ich habe dieses Bild umgebaut: Das Leben ist generell ein Aufstieg. Je höher Sie kommen – auf 7000 Metern sind Sie 70, auf 8000 Metern 80 –, desto beschwerlicher wird es. Die Luft wird dünner, es wird unwirtlicher. Aber man kann auch sagen: Mann, der hat es so weit geschafft! Der ist zäh und belastbar. Wer auf dieser Höhe ist, darf langsamer werden, darf sich auch mal am Wegesrand erholen. Die Leistung ist nach wie vor gross, vielleicht grösser als die des 20-Jährigen, der auf 2000 Metern herumspringt. Wenn es immer weiter aufwärts geht, bringt uns das dem Himmel näher. Und wollen wir da am Ende nicht alle hin?

Interview: Ruth Hafen / Bilder: Frank Johannes

## Buchtipp:

Hajo Schumacher. Restlaufzeit. Wie ein gutes, lustiges und bezahlbares Leben im Alter gelingen kann. Bastei Entertainment, 2014. Auch als E-Book erhältlich.

Frei nach dem Motto «Hinterm Ruhestand gehts weiter» nimmt Hajo Schumacher in seinem Buch verschiedene Lebens- und Wohnformen unter die Lupe – vom Beginenhof über die urbane Luxusresidenz hin zum Pflegeheim in Polen. Er arbeitet als Pflegepraktikant in Berlin, besucht Mehrgenerationenhäuser, Senioren-WGs, Wohnungsbaugenossenschaften und mehr oder weniger alternative Wohnformen in Deutschland, Italien oder Thailand. Jedes Projekt bewertet er am Schluss nach Kosten, Aufwand, Risiken, Privatsphäre und Bequemlichkeit und gibt Kontaktdaten dazu an. Weiter zeigt er sechs Wege auf, das «Alter zu entgiften», und liefert im Anhang generelle Adressen und Informationen rund ums Wohnen im Alter in Deutschland, über Arbeit, Engagement und Freizeit. Wer noch mehr zum Thema wissen will, stöbert am besten in den ausführlichen Literaturangaben.



## Hajo Schumacher

Hajo Schumacher (geboren 1964) ist ein deutscher Journalist und Autor. Nach dem Studium der Journalistik, Politologie und Psychologie arbeitete er von 1990 bis 2000 beim «Spiegel», zuletzt als Co-Leiter des Berliner Büros. Von 2000 bis 2002 war er Chefredaktor der Lifestyle-Zeitschrift «Max» in Hamburg. Schumacher promovierte 2006 mit einer Arbeit über politische Führungsstrategien von Angela Merkel. Heute arbeitet er als freier Journalist, Autor und Moderator. Unter dem Pseudonym Achim Achilles schreibt er bei Spiegel Online über Hobby-Läufer und veröffentlicht Bücher wie «Achilles' Verse» oder «Keine Gnade für die Wade: Neues vom Wunderläufer». Er lebt mit seiner Familie in Berlin.

[www.hajoschumacher.de](http://www.hajoschumacher.de)

Möchten Sie diesen Artikel teilen oder speichern?

[t](#) [f](#) [in](#) [x](#) [g+](#)

## Rechtliche Hinweise

[t](#) [in](#) [x](#) [g+](#) [YouTube](#)

[Rechtliche Hinweise](#)

[Impressum](#)

