

Peter will es schön

WGAY Sie sind acht alte Männer und wohnen zusammen. Zu Besuch bei Knospe & Co.

Rosenknospe kann nicht mehr. Er müsste seinen Rollstuhl nur noch einmal anschieben, um die Tischkante zu erreichen. Aber seine Arme sind jetzt schwer, sie hängen herunter. Peter streckt die Hand aus, zum Glück ist er da, er zieht Rosenknospe an den Tisch. Rosenknospe lächelt. Er küsst Peter aufs Handgelenk.

Es riecht nach Desinfektionsmittel in der Berliner Achatzwohnung. Nach gebratenen Eiern und Urin. Auf dem Tisch stehen Rosen, Tulpen, Plastikflaschen – an einer lehnt eine Postkarte: ein Jüngling mit Waschbrettbauch. Peter und Rosenknospe wohnen hier mit sechs anderen Männern. Der Jüngste ist 50, der Älteste 82. Sie schneiden gerade ihr Mittagessen klein, es gibt Pfannkuchen. „Far Far Away“ läuft im Radio. „With my head up in the clouds.“

„In ein Altenheim zu ziehen, könnte ich mir nie vorstellen“, sagt Peter. 73 ist er, mit schwarz-grauem Haar, beim Sprechen krampft er die Finger ineinander. Von ihnen, die hier zusammen wohnen, sind drei demenz, vier hatten Schlaganfälle. Einer ist trockener Alkoholiker. Immer

haben sie einen oder zwei Pfleger um sich. Sie, die hier zusammen wohnen, sind auch schwul. Aber das tut nicht so viel zur Sache.

„Ich bin doch kein stumpfer alter Knacker“, sagt Peter. Er hat als Übersetzer gearbeitet und im Musikbusiness, war Manager von Cat Stevens und Dusty Springfield. Da muss er „unter Kreativen sein“, sagt er, „und hier kann ich das“. Vielleicht ist Rosenknospe deshalb Peters bester Freund in der WG. Rosenknospe war Künstler, bevor er den Schlaganfall hatte. Ein Mann mit mächtigem, grauem Schnurrbart, der vor allem Schmuck entwarf. Jetzt ist Rosenknospe halbseitig gelähmt. Eigentlich heißt er Dieter, erst seit seinem letzten Geburtstag ist das anders. Weil die WG kein Geschenk für ihn hatte, pflichtete ihm Peter im Garten einen Strauß Rosen. Seitdem ist Dieter Rosenknospe.

Peter will, dass es alle schön haben. So sagt er das. In seinem Zimmer stehen auch Blumen, jeden Mittwoch kauft er welche auf dem Markt. Auf seinem Bett liegen eine Seidenhose und ein Zylinder mit rosa Kunstfedern. Mit dem war er letzte Woche bei ei-



Mittag in der WG: Peter, in Schwarz, ist noch beim Nachttisch. Rosenknospe, Mitte, denkt nach Foto: Oana Popa

ner Parade, Gaypride, er zückt sein Smartphone und zeigt die Fotos auf Facebook. „Schick ich Euch per Whatsapp.“ Wie das mit Crowdfunding sei? Ein Freund von ihm plane ein Guesthouse mit Yogakursen in Marokko. „Und ich will ihm helfen, anyway“, sagt Peter. Peter ist Waliser. Die Mitbewohner nimmt er mit auf Demos und zu Poetry Slams. Wenn sie denn wollen. „Manchmal muss ich sie daran erinnern, wie frei wir sind“, sagt er. Dass alles möglich ist. „Ausgehen, Verreisen, Männerbesuche.“ Der Fahrdienst für Behinderte bringe einen ja überall hin.

Beim Pfannkuchenessen wird es langsam still. Irgendwann hört man nur noch die Gabeln klappern. Das Reden ist anstrengend geworden, gerade für Rosenknospe. Seit dem Schlaganfall sagt er bloß „ja, aber“ und „nein, aber“. Ja, aber. Nein, aber. „Es ist hier so gedämpft“, klagt einer, der mehr reden will. Über Mozart, zum Beispiel. Oder Helmut Kohl. Mit wem er am besten klarkommt? „Mit mir.“

Und Peter: hat Zanderfilet gekauft, das Essen für Sonntag. Diesmal sind alle zufrieden, aber das ist nicht immer so. „Egal, was auf den Tisch

kommt, die meckern.“ Am Nachmittag hat er keine Zeit mehr. „Gleich kommt ein Freund und schminkt mich.“ Abends wollen sie in den Schwulenkiez. „Da war ich lang nicht.“ Peter grinst. „Anyway.“ JULIA GRIESHAMMER, BENEDIKT PETERS

Ode an die Falte

HAUT Dauernd cremen wir gegen das Alter an. Dabei erzählen Furchen von den besten Partys – und von unseren Geheimnissen

Das, was sich da tief durch dein welkes Gesicht zieht, auf deiner runzeligen Stirn prangt, sich von den Augen im Zickzack in alle Richtungen frisst und Furchen in deinen labbrigen Hals gräbt, das lässt dich so richtig alt aussehen. Zerknittert, gezeichnet vom Leben. Überholt. Hämmisch zischt die Falte. „Bist wohl nicht mehr das jüngste Modell, hm? Hast wohl dem Alter nichts entgegenzusetzen, du Schabracke.“ Ungefragt und unerwünscht taucht sie auf, macht es sich gemütlich, wo man's am besten sieht. Sie denkt nicht daran wieder zu gehen, und das Schlimmste: Die Falte ist kein Kind von Traurigkeit. Munter läßt sie Freunde und Freundesfreunde zum netten Beisammensein. Die unfreiwilligen Gastgeber dieser Runzel-Party stürzt das in tiefe Krisen.

Verzweifelt diskutieren Leidtragende im Internet Strategien, der

Fete ein Ende zu bereiten. Gesichtsgymnastik, Massagetechniken, Weintrauben, auf dem Rücken schlafen oder gleich komplett „die Sonne zu meiden“ sollen helfen. Wir cremen, glätten, reiben also, platzieren Gurkenscheiben auf unseren Augen, ziehen die Lider nach oben, nach hinten, zur Seite und vergoogeln unsere Lebenszeit auf der Suche nach ewiger Jugend. Zeit, in der die Party im Gesicht richtig spaßig wird. Denn, liebe langsam Welkenden, wir wissen es alle: Die werden wir nicht wieder los. Warum also quälen wir uns? Warum kein guter, entspannter Gastgeber sein? Ist denn nicht jede Falte eine Erinnerung? Jede Linie zeugt vom Leben, jede Furche von Erfahrungen, Erlebnissen, Erlittenem. Erst sie macht ein Gesicht zu deinem.

Heißen wir die Gäste doch willkommen, die Zornesfurchen, die zwischen den Augenbrauen abhängt. Die Nasolabialfalte, dieser Nerd im Mundwinkel, die Krähenfüße, die nie alleine auftauchen, die Denker-

stirn, die bei Rotwein mitphilosophiert, und die süßen Hasenfältchen auf der Nase – immer die ersten auf der Tanzfläche. Je später der Abend, desto wilder das Fest und kurz bevor Erdbeerkinn und Truthahnhalbs überhaupt da sind, ist sie eskaliert. Kannste nichts machen, ist wie im echten Leben.

Die Tage, an denen Falten entstehen, sind die, von denen man lange erzählt. Sie stehen für das, was nicht nur im Herzen, sondern auch auf der Haut Spuren hinterläßt: durchfeierte Wochenenden, Streitereien, die schweren Jahre, für Lachen, Küssen, Schreien, Schmolten. Diese kleine Linie oben links könnte doch von der wilden Nacht letzten Sommer stammen. Die zwei Furchen auf der Stirn, kamen die nicht mit der Geburt des Kindes?

Wer will überhaupt glatt sein? Glätte ist charakterlos. Glätte ist Mainstream. Glätte weiß nicht, wie man feiert. Lassen wir die Falte doch ihre Kumpels einladen, alle bis auf einen – das graue Haar. Kotz doch eh wieder auf den Teppich. HANNAH WEINER

↑ Geil, Alter! ↑

Allein sein, nein danke

Die Wende kam vor anderthalb Jahren, als ein Fünfundachtzigjähriger am Telefon zu ihr sagte: „Wissen Sie, junge Frau, die Reihen um mich herum sind leerer geworden, gibt es denn noch einen Grund, warum ich leben soll?“ Damals arbeitete Elke Schilling ehrenamtlich für ein Krisentelefon. Heute hat die siebzigjährige Seniorenvertreterin aus Berlin-Mitte eine Idee, wie man einsamen Menschen helfen kann – das Silbernetz. In den 90ern war die Juristin Landtagsabgeordnete der Grünen, später freiberufliche Unternehmensberaterin.

HALLO? Die Rentnerin Elke Schilling denkt groß: Mit ihrer Krisenhotline „Silbernetz“ will sie alten Menschen aus der Einsamkeit helfen



Elke Schilling Foto: Korede Amojó

fündig: „The Silverline“ ist ein Krisentelefon für alte Menschen. Die kostenlose Hotline ist 24 Stunden erreichbar, Telefonagents sind eigens für die Probleme alter Menschen geschult: Sie hören zu und vermitteln Hilfe vor Ort und den Kontakt zu Selbsthilfegruppen. Für diese Aufgaben sind Festangestellte verantwortlich. Daneben arbeiten Ehrenamtliche als sogenannte Silver Line Friends und knüpfen Freundschaften mit den Hilfsbedürftigen. Sie melden sich einmal in der Woche bei den vermittelten Senioren und Seniorinnen und schauen, ob es Ihnen gut geht.

Elke Schilling hat sich das Konzept der „Silverline“ in London zweimal angeschaut und sich dann entschlossen, das Kon-

zept nach Deutschland zu holen. Zurück in Berlin fand sie neun weitere Mitstreiterinnen, welche im letzten Jahr die Grundlagen für das Silbernetz geschaffen haben. Sie haben den Namen schützen lassen und die Durchwahl reserviert, unter der in Großbritannien die „Silverline“ erreichbar ist. Seit kurzem ist das deutsche Pendant ein offizielles Projekt des Humanistischen Verbands Deutschland. Nun wollen sie ihr Projekt auf Betterplace.org bewerben und eine Fundraising-Kampagne starten. Erste Anrufe wollen sie ab Herbst entgegennehmen. Eine Pilotwebsite gibt es bereits, doch bevor der Hörer auf der Leitung des Silbernetzes abgenommen wird, muss erst die finanzielle Grundlage stehen. KOREDE AMOJO

Das Altersgrauen

ANGST Gerontophobie ist die Panik vor dem Altwerden. Aber nicht jeder, der vor einem grauen Haar erschrickt, ist gleich Phobiker

Eines vorweg: Alle werden alt. Mit jeder Sekunde altern Körper und Geist. Darauf reagieren Menschen unterschiedlich. Wer unter Gerontophobie leidet, kann den Anblick eines grauen Haares nicht ertragen. Bei Gelenkschmerzen bekäme er Falten, die er mit Cremes bekämpfen würde, um sich nicht an das Alter zu erinnern. Alte Menschen könnte er nur noch schwer anschauen.

„Gerontophobie ist die übersteigerte Angst vor dem Alterwerden. Es gibt Leute, die deswegen nicht mehr arbeiten können. Sie sind dadurch enorm eingeschränkt“, sagt Therapeut Karsten Noack. Betroffene fliehen vor Situationen im Alltag, in denen sie an ihre Angst erinnert werden. Sie meiden etwa ältere Kollegen im Büro oder den Besuch im Seniorenheim. Das belastet.

„Das Altern meines Körpers macht mir Angst“, sagt eine 56-Jährige aus Berlin. Dabei hat sie dafür gar keinen Grund: sie sieht viel jünger aus, beschäftigt sich viel mit Ernährung, Sport und ihrem Körper. Trotzdem: „Je älter ich werde, desto mehr muss ich mich disziplinieren, darauf zu achten.“ Gerade ist ihr rechter Ellenbogen bandagiert, sie quält ein Tennisarm. Altern löst bei ihr die Angst aus, unattraktiv zu werden. „Ich finde, dass mich nicht mehr so viele Männer ansehen wie früher.“ Schuld daran seien auch die Boulevardzeitungen und die Werbung, die das Bild der Frau verzerrten.

Auch Bernard Tomac, 44, macht sich Gedanken über das Alter. Er befürchtet, später zu vereinsamen. „Ich stelle mir vor, im schlimmsten Fall alleine zu sterben.“ Um neue Leute kennenzulernen und seine Gedanken und Ängste zu ordnen, besucht er eine Selbsthilfegruppe in Neukölln. Doch leiden die beiden an einer Phobie? Mit ihrer Angst vor Einsamkeit und Altern werden sie sicher nicht allein. Alzheimer, Arthrose, Inkontinenz – je älter man wird, desto wahrscheinlicher erkrankt man. Sich deshalb zu sorgen, ist normal.

Jedoch: „Ängste tauchen auf und verschwinden bei gesunden Menschen wieder“, sagt Noack. Gerontophobie ist eine Erkrankung, die meist nichts mit den üblichen Sorgen vor dem Alter zu tun hat. Phobisch zu sein, bedeutet, sich auf das Problem zu konzentrieren und Lösungen zu vergessen. „Ich würde, die positiven Gedanken meiner Patienten zu stärken“, sagt der Therapeut. Er behandelt seine Patienten dafür auch mit Hypnose.

Bernard Tomac hat einen Weg gefunden, sich von Ängsten zu befreien. Indem er meditiert und Atemübungen macht, kann er entspannen und dem Alter gelassener entgegenblicken. „Im Sport wird man zwar langsamer, aber dafür kann man lernen, tiefer zu denken.“ DOMINIK OTTE, NORMAN PRANGE

„Es darf halt nicht peinlich werden“

Was ich bisher gemacht habe? Vieles. Ich war oder bin ein bisschen spätubertär, war verspielt als Kind und habe die Schule nicht so ernst genommen, dann meinen Hauptschulabschluss gemacht und eine Ausbildung zum Industriemechaniker. Später wollte ein Freund dann Sport studieren und er hat gesagt, ich wäre doch auch immer so sportlich unterwegs, und so habe ich Sport und Geo studiert. Letztes Jahr habe ich dann nach 8 Fachsemestern und 26 Hochschulseminestern meinen Magister abgeschlossen.

Mich hat das Studium jung gehalten. Klar, jetzt werde ich häufig gesiezt, aber mit Anfang dreißig bin ich unter Jüngeren nicht aufgefallen. Es darf halt nicht

SPÄT JUNG Uwe Lammert braucht etwas länger, um erwachsen zu werden. Warum sollte er auch? Protokoll eines 44-Jährigen, der noch eine Weile DJ sein will



Foto: Christoph Schaller

peinlich werden. Es gibt ja auch junge Leute, die haben keinen Bock auf so alte Typen. Wenn man mich fragen würde, ob ich ein Problem damit habe zu altern, würde ich sagen: Ja, und zwar ein ganz großes! Das hat aber nichts mit Jugendwahn zu tun. Das ist es nicht. Das was damit zu tun, dass ich gerne jung bin. Ich meine: Wenn sie mich irgendwann von der DJ-Kanzel fegen, ist das schon okay. Meine Freundin sagt auch mal, wenn ich ein Teil nicht unbedingt anziehen muss. Aber manchmal, wenn ich mir das Leben meiner gleichaltrigen Freunde anucke, muss ich ehrlich sagen: Würde ich mir auch wünschen, dass alles etwas geregelter ist.

PROTOKOLL: ANNIKA GUTERMUTH

„Ich will mal wieder ohne Drogen leben“

Jungsein ist die beste Zeit, weil ich mir alles erlauben kann. Mehr, als wenn man später 'nen Job hat. Ich fühle mich jung, klar. Jungsein heißt für mich, das zu machen, auf das ich Lust habe – auch wenn man Verpflichtungen hat. Schule und so. Dass ich meine Freizeit gestalten kann, wie ich will. Skaten. Oder Graffiti zum Beispiel. Mit Freunden rausgehen in irgendwelche Ruinen und was Dickes hinsprayen.

Im Osten von Berlin gibt's viele Ruinen, das ist krass. Da überlegt man sich Wege, wie man reinkommt. Die Leute, die da mitgehen, sind ganz unter-

FRÜH ALT Kiffen geht gerade nicht, weil er sich konzentrieren muss: Protokoll eines 14-Jährigen, der seine Schulprüfung ernst nimmt

schiedlich alt, manche sehr jung, ab elf. Manche bis zu dreißig.

Gekifft hab ich mal, angefangen hab ich ungefähr vor 'nem Jahr. Hab aber jetzt aufgehört. Nicht nur für die Schule, ich will auch mal wieder ohne irgendwelche Drogen leben. Nüchtern

bleiben. Ich schreib bald eine wichtige Prüfung, darauf muss ich mich konzentrieren. Es geht jetzt einfach nicht. Mit 13 kiffen, ja, das ist schon sehr früh. Bei mir kam's durch den Bundeskreis mit Skaten und so. Wieso? Weiß ich nicht mehr. Aber das ist heute normal, dass Leute in meinem Alter schon gekifft haben. Heute wird alles viel früher angefangen. Die Eltern reden auch offen mit ihren Kindern übers Kiffen. Sie haben sich dran gewöhnt, finden es nicht schlimm. Wenn alles noch gut läuft in der Schule.

PROTOKOLL: BEN MENDELSON

↓ Scheiße, Alter! ↓

Wertschätzung reicht nicht

ARM Die Zahl derer, die neben ihrer Rente weiter Geld verdienen müssen, nimmt zu. Elena Voigt ist eine von ihnen – obwohl sie ihr Leben lang gearbeitet hat

Elena Voigt ist 66 Jahre, hat drei Hochschulabschlüsse und seit ihrem 27. Lebensjahr praktisch ununterbrochen gearbeitet – freiberuflich in der Werbebranche, als angestellte Pädagogin und zuletzt an einer Klinik als Kunsttherapeutin. Sie hat alleine ein Kind großgezogen. „Ich habe gedacht, zusammen haut das hin“, sagte sie. Nun muss sie aber erkennen, dass nicht zählt, wie viel man geleistet hat, sondern wie viel man in die Rentenkasse eingezahlt hat. Seit drei Monaten ist sie Rentnerin und bekommt monatlich 500 Euro.

Sie hat früh geahnt, dass sie sich selbst um ihre Rente kümmern muss, und schloss eine Lebensversicherung ab, die ihr mit dem 60. Lebensjahr ausgezahlt wurde. Da ihr das Sozialamt das Ersparte anrechnet, hat sie keinen Anspruch auf Unterstützung, obwohl sie an der Armutsgrenze lebt.

Seit Voigt, die eigentlich anders heißt, in Rente ist, sucht sie einen Job. Sie würde gern wieder in ihren Branchen arbeiten. Eine komplizierte Verletzung am Rücken hat die Suche aber erst einmal unterbrochen.

Laut Statistischem Bundesamt arbeiteten im Jahr 2013 mehr als 800.000 Menschen über 65 Jahren in Minijobs. Während eine Studie des Deutschen Instituts für Altersvorsorge belegt, dass viele Personen in diesem Alter freiwillig arbeiten, wächst auch die Zahl derer, die auf das Einkommen angewiesen

sind. 2013 haben 499.000 Rentner in Deutschland die Grundsicherung von knapp 400 Euro bezogen – das waren 34.500 mehr als im Vorjahr, teilte das Statistische Bundesamt mit. Rund drei Prozent der über 65-Jährigen sind auf staatliche Unterstützung angewiesen. Das sind so viele wie nie zuvor.

Ein komplexes Problem „Für Altersarmut sind mehrere Aspekte ausschlaggebend“, erklärt Horstpeter Kreppel, Richter am Gericht für den öffentlichen Dienst der EU, darunter der demografische Wandel, das Geschlecht – Frauen sind deutlich häufiger betroffen – sowie das System der gesetzlichen Rentenversicherung und das Steuerrecht, das Erwerbstätige mit Kindern benachteiligt. Auch Voigt hat darunter gelitten. Bei ihr haben die schlechtere Bezahlung als Frau, tarifliche Einstufungen unter ihrer Qualifikation und die mangelnde Einbeziehung der Kinderzeit in die Rentenberechnung zu einer geringeren Rente geführt, als sie erwartet hatte.

Dass sie für etwas mehr Rente länger an der Klinik arbeitet, war gesetzlich verboten. Im Bundes-tag gibt es immer wieder Initiativen, das Renteneintrittsalter flexibel zu gestalten, aber die Frage bleibt bis dato offen, so Horstpeter Kreppel.

Auch die EU beschäftigt sich mit Altersarmut. Es gibt noch keine Gesetzesinitiativen, die sich direkt auf das Problem be-

ziehen. Allerdings gilt die Gleichbehandlungsrahmenrichtlinie als Versuch, die Ursachen der Altersarmut wie beispielsweise Altersdiskriminierung zu bekämpfen. „Diese Richtlinie wurde bisher nur unvollkommen ins deutsche Recht umgesetzt“, erklärt Horstpeter Kreppel.

Elena Voigt versteht ihre geleistete Arbeit als einen wichtigen Dienst für die Gesellschaft. Auch von Mitarbeitern und ihren Betreutern erfährt sie viel Anerkennung. „Aber von der Wertschätzung kann ich meine Miete nicht zahlen.“ Sie spricht mit Groll und

Verbitterung: „Hätte die Klinik mich als Psychotherapeutin eingestellt, wäre ich nicht in so einer Misere.“

Elena Voigt hat noch viel vor: Sie möchte ein Buch schreiben, sich ehrenamtlich engagieren und sich um die Enkelkinder kümmern. Die Zeit dafür hat sie, nur fehlt ihr das nötige Geld. Wenn sie mit ihren Enkelkindern Eis essen geht, müssen das ihre Kinder bezahlen.

MARISA WENZEL ANNA WLADYKA



Drei Prozent aller Rentner in Deutschland sind auf staatliche Unterstützung angewiesen Foto: Rostamkhani/teamwork

„Wer sich mediterran ernährt, minimiert das Risiko“

taz: Frau Hagl, man sagt, dass Alzheimer genetisch ist. Welchen Einfluss kann Ernährung überhaupt haben?

Stephanie Hagl: Nur etwa fünf Prozent der Alzheimererkrankungen sind tatsächlich genetisch bedingt. Die restlichen sind sporadisch, können also jeden treffen. Bei diesen Fällen kann gesunde Ernährung Prävention sein. Sie verhindert, dass Nervenzellen absterben.

Welche Lebensmittel können Alzheimer verhindern? Man sollte möglichst wenig gesättigte Fettsäuren zu sich nehmen, die vor allem in Milchprodukten, Fleisch, Kokosöl, gebratenen und frittierten Gerichten vorkommen. Stattdessen sollte

DEMENZ Die Biophysikerin Stephanie Hagl erforscht an der Uni in Frankfurt die Wirkung von Lebensmitteln



Stephanie Hagl Foto: privat

man eher ungesättigte Fettsäuren zu sich nehmen, die beispielsweise in Seefisch oder in Olivenöl vorkommen, und Vitamin E aus Ölen, Nüssen und Samen. Natürlich sind auch Obst, Gemüse und Vollkornprodukte Teil einer gesunden Ernährung. Man kann sagen: Wer sich mediterran ernährt, minimiert das Risiko.

Sie erforschen gerade die Wirkung von Reisleiste und Kurkuma. Kommen Sie zu guten Ergebnissen?

Ja, wobei wir uns auf Reisleisteextrakt fokussieren. Der bringt sehr positive Ergebnisse. Wir sind dabei, Lebensmittel daraus zu entwickeln. Das Ziel ist es, dass Menschen das präventiv essen,

um einer Neurodegeneration vorzubeugen. Unsere Kooperationspartner in Stuttgart führen bereits Humanstudien dazu durch.

Was bedeutet das konkret? Wenn ich diese Lebensmittel esse, werde ich sicherlich nicht an Alzheimer leiden?

Die Alzheimerdemenz ist eine Krankheit, die sich über viele Jahre, sogar Jahrzehnte hinweg entwickelt; also man kann nicht sagen, ich esse eine Woche lang gesund und dann kriege ich kein Alzheimer. Wenn man das Risiko minimieren möchte, muss man die Ernährung langfristig umstellen. Nicht zu vergessen sind körperliche und geistige Betätigung. INTERVIEW: OANA POPA