

## Die Angst vor der 0

Eigentlich wollte ich einen kurzen, pointierten und bestenfalls unterhaltsamen Artikel über das Älterwerden im Allgemeinen und runde Geburtstage im Speziellen schreiben. Jetzt – 3 Wochen später – habe ich 2 neue Krankheitsbilder definiert, meine Gratulanten in 3 Typen kategorisiert und das Ganze mit ein paar allgemeinen Betrachtungen zum Thema garniert. Wie daraus nun ein konsistenter, gut lesbarer Artikel werden soll, weiß ich auch nicht. Also präsentiere ich Euch hiermit ein Potpourri rund um das Thema Älterwerden. Vielleicht erkennt Ihr ja einiges wieder?

Vermutlich ist jeder, der jemals einen runden Geburtstag jenseits der 20 hinter sich gebracht hat, ihr schon einmal begegnet: der Angst vor der 0. Die 0 tritt in der Regel in Kombination mit anderen Zahlen auf und wirkt auf den ersten Blick harmlos. Sie scheint jedoch in engem Zusammenhang mit zwei weit verbreiteten Störungsbildern zu stehen, die leider noch keinen Einzug ins ICD gefunden haben: dem Jugend-Wahn und der Alters-Phobie.

### ***Jugend-Wahn***

Was macht ein wahnhaftes Verhalten aus? Klar, die Realitätsprüfung versagt. Dies ist hier eindeutig der Fall. Ein künstlich zurechtgestutztes Gesicht sieht einfach nicht jugendlicher aus, je öfter man sich in die Hände eines Schönheitschirurgen begibt. Auch wenn dies an zahllosen Beispielen einwandfrei zu belegen ist, lassen sich die Jugend-Wahnsinnigen nicht von ihrer Überzeugung abbringen, dass die nächste Korrektur den Durchbruch zur ewigen Jugend bringen wird. Vermutlich sehen sie sogar eine Kausalität zwischen dem schwindenden Kontostand und der vermeintlichen Steigerung ihrer äußeren Attraktivität. Was so viel kostet muss doch schön machen!

Zudem fehlt jegliche Krankheitseinsicht. Oft umgeben sich die Betroffenen mit anderen Leidensgenossen und arbeiten gemeinsam an einem komplexen Wahnsystem, in dem sie sich gegenseitig bestärken. Werbeschaffende finden in solchen Zielgruppen eine leichte Beute. Jugend-Wahnsinnige sind in der Regel kauffreudige, dankbare und treue Konsumenten.

Wie bei allen Störungen tritt auch der Jugend-Wahn in verschiedenen Abstufungen auf. In der milderen Form beschränken sich die Betroffenen darauf, sich bis zur Lächerlichkeit jugendlich zu kleiden und ihr Alter geflissentlich zu verschweigen. In der extremen Variante kann es bis zum Zusammenbruch oder gar zu Suizid-Tendenzen kommen.

### ***Alters-Phobie***

Die Alters-Phobie nimmt meist keinen so dramatischen Verlauf wie der Jugend-Wahn und ist geprägt von Ängsten verschiedenster Art. Folglich können sämtliche Symptome einer Angststörung auftreten. Wird in einer an sich harmlosen Unterhaltung das Thema „Alter“ angesprochen, kann es bei Alters-Phobikern zu Schweißausbrüchen, Herzrasen und nervösen Zuckungen kommen. Der Betroffene versucht sich der Situation zu entziehen oder wechselt abrupt das Thema. Alters-Phobiker leiden unter der irrigen Annahme, dass sich mit zunehmendem Alter sowohl ihre körperliche als auch ihre geistige Verfassung stetig verschlechtern, somit geradezu zwangsläufig Lebensfreude und -qualität verloren gehen und sie nur noch vor sich hinvegetieren werden, – einsam und ungeliebt. Wenn letzteres tatsächlich eintritt, hat dies jedoch selten etwas mit dem Alter, sondern vielmehr mit der Persönlichkeit des Betroffenen zu tun.

In beiden Fällen begegnet uns eine starke Außen-Orientierung. Würden die Jugend-Wahnsinnigen und Alters-Phobiker es schaffen, den Blick zur Abwechslung mal nach innen zu richten und

den Orkan an Pseudo-Anforderungen von außen zu ignorieren, würden sie möglicherweise erkennen, dass ihnen ganz andere Dinge wichtig sind, ungeahnte Talente und Stärken in ihnen schlummern und überhaupt jede Lebensphase ihre eigene Qualität hat, die es voll auszukosten gilt.

Das Selbstwertgefühl wird bei den Betroffenen stattdessen eng mit ihrem äußeren Erscheinungsbild verknüpft. Wenn die äußere Fassade bröckelt, zerfällt folglich auch das Selbstwertgefühl. Dass Älterwerden nichts für Weicheier ist, ist hinlänglich bekannt, aber sollte man die Herausforderung dann nicht wenigstens bewusst und mit Elan angehen, indem man die eigenen Ressourcen sinnvoll einsetzt? Eine Portion Vertrauen darauf, dass es schon irgendwie schiefgehen wird, ist dabei sicherlich auch hilfreich. Gibt's aber nirgendwo zu kaufen – auch nicht bei Amazon. Sowas muss jeder in sich selber ausgraben, womit wir wieder beim Blick nach innen wären.

In dem Versuch den Leidensdruck zu verringern, greifen sowohl die Jugend-Wahnsinnigen als auch die Alters-Phobiker auf vielfältige neurotische Abwehrmechanismen zurück. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt: Verdrängung, Verleugnung, Verschiebung, Projektion, Regression, Fixierung ... . Bringt aber alles nix, – älter werden sie trotzdem. Machen wir uns nichts vor: Das Leben führt in nahezu 100% der Fälle zum Tod (Ausnahmen: Vampire, Zombies & der Highlander) und was wäre die Alternative zum Älterwerden? – Klar doch: Jung sterben!

An dieser Stelle möchte ich noch eine Information hinzufügen, die offensichtlich noch nicht sehr weit verbreitet ist: Graue Haare und Falten verursachen weder Schmerzen noch stellen sie ein ernsthaftes gesundheitliches Problem dar. Also: Nur Mut!

Gibt es etwas Schöneres als ein Gesicht, das Bände spricht von einem erfüllten Leben mit Höhen und Tiefen? Ein optimistischer, neugieriger Blick in die Zukunft und eine Vergangenheit, die mit Dankbarkeit zu wertvollen, vielleicht sogar schönen Erinnerungen verwandelt wurde, sind doch immer noch das beste Lebenselixier.

Aber zurück zu meinen ganz konkreten Erfahrungen mit der magischen 50. Diese scheint eine besonders hervorstechende Bedeutung zu haben, wie ich vor kurzem beobachten durfte. Im Grunde genommen ließen sich die Gratulanten grob in 3 Kategorien einteilen:


### **Die Besorgt-Vorsichtigen**

Gratulanten dieses Typs nähern sich der an der Schwelle zum nächsten Jahrzehnt stehenden Person mit äußerster Vorsicht, als hätten sie es mit einem gefährlichen, wilden Tier zu tun, dessen Reaktionen völlig unberechenbar sind. In Erwartung einer heftigen, emotionalen Reaktion tasten sie sich langsam vor, z. B. mit einem eloquenten Halbsatz wie „Na, und – wie issees?“. Erscheint die Antwort des zu Beglückwünschenden unbedenklich, folgt ein „wollte Dir auch gratulieren, weiß aber nicht...“ Dabei wird die sichere Distanz gehalten und die Erwähnung der Jahreszahl peinlichst vermieden. An dieser Stelle konnte ich meist nicht mehr an mich halten und bin in prustendes Lachen ausgebrochen. Wie das Gratulationszeremoniell des besorgt-vorsichtigen Typs weitergehen würde, blieb mir somit leider verborgen.



Aber was sagt uns das jetzt über den Gratulanten? Er/Sie/Divers [*ich werde mich zukünftig für nur eine Form entscheiden, beabsichtige damit aber nicht, die anderen zu diskriminieren*] nimmt offenbar an, dass es jenseits des runden Geburtstags nur noch bergab gehen wird. – Woher aber nimmt er diese Erkenntnis? Schlechte Erfahrungen? Gewohnheitsmäßiger Pessimismus? Ein Opfer der jugendwahnsinnigen Werbung / Social Media-Kanäle? Sicher ist nur, dass wir einen Fall von Alters-Phobie und/oder Jugend-Wahn vor uns haben.


## **Die Ungläubig-Überraschten**

Der Ungläubig-Überraschte simuliert – mal mit mehr, mal mit weniger schauspielerischem Talent – völlige Überraschung angesichts des runden Geburtstags und tut dies meist lautstark kund, in etwa so: „DU?! 50?! Neeeeeein! Das glaube ich nicht!!!!“ Im Idealfall folgt darauf eine Aufzählung der Gründe, warum diese Tatsache so unvorstellbar ist. Und ich gebe zu, dass ich diese Variante durchaus amüsant und schmeichelhaft finde. Welche Frau könnte eine solche Lobpreisung schon teflonartig von sich abprallen lassen?!? 

Das Verhalten des Ungläubig-Überraschten finde ich schon schwieriger zu interpretieren. Verbirgt sich dahinter auch eine negative Einstellung zum Älterwerden, die in einem gut gemeinten Versuch resultiert, mir den Schritt ins nächste Jahrzehnt zu versüßen? Oder pflegt der Gratulant tatsächlich einen verspielt-humorvollen Umgang mit dem Thema?

Und schließlich noch die angenehmste Variante:

## **Die begeisterten Realisten**

Von diesem Gratulationstyp hört man oft den Zusatz „Was für ein tolles Alter!“, was weder aufgesetzt, einstudiert oder sonstwie unecht wirkt, sondern von Herzen kommt. Begleitet werden die Worte meist von einem strahlenden Lächeln und einer herzlichen Umarmung. Sie finden positive Attribute für den Lebensabschnitt, bleiben dabei aber realistisch und verlieren sich nicht in Plattitüden. Diese Menschen - meist selber schon jenseits der magischen 50 - scheinen eine erfreulich positive Einstellung zum Älterwerden zu haben. 

Es gab sogar Leute, die mir einfach ganz normal gratuliert haben – wie zu jedem anderen Geburtstag auch. Eine Freundin, die mich offenbar besonders gut kennt, hat mir eine Karte geschickt mit dem Aufdruck „Jede Minute, die man lacht, verlängert das Leben um eine Stunde“.

Na, wenn das so ist, freue ich mich doch schon auf die Doppel-Null....



*Andrea Schepers*

### **HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE**

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben eine Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an:

[info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de](mailto:info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de).

Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text / Bild, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, diese für eine Woche hier hochzuladen und in unser [Archiv](#) aufzunehmen. Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...