

A close-up portrait of Sky du Mont, an older man with short, wavy white hair and glasses. He is looking directly at the camera with a thoughtful expression, resting his chin on his clasped hands. He is wearing a dark, collared shirt. The background is a dark, neutral color.

SKY  
DU  
MONT

# Ungeschönt

Alt werden war auch schon mal schlimmer

**HERDER**

Sky du Mont

# Ungeschönt

Alt werden war auch schon mal  
schlimmer ...



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2022  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung © Verlag Herder  
Umschlagmotiv © Marius Engels

E-Book-Konvertierung: Carsten Klein, Torgau

ISBN Print 978-3-451-60155-2  
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-82770-9

# INHALT

## **Glück gehabt!**

Wieder ein Jahr älter

## **Neulich auf dem Friedhof**

Ein Platz zum Wohlfühlen

## **Eigentlich war ich schon immer älter**

Es ist eben alles relativ

## **Wäre ich gern eine Schildkröte?**

Länger ist nicht gleich besser

## **Gute Gene, schlechte Gene?**

Was noch in unseren Zellen steckt

## **Erstaunliche Erkenntnisse**

Wie mir eine alte Frau über die Straße helfen wollte

## **Generation Hightech**

Von Treppenlift bis Hörgerät

## **Erste letzte Dinge**

Alles bleibt im Fluss

## **Ein Saal voller Lebenslust und Weisheit**

Das Weltwissen der Achtzigjährigen

## **Mehrgenerationenhaus**

Kann klappen, muss aber nicht

## **Rollstuhl oder Roller?**

Warum wir uns aus alten »Roll«-Models befreien müssen

### **Vorbilder**

Warum ich mir stets neue suche

### **Sex im Alter**

Ein Tabuthema? Nein!

### **Küssen nicht vergessen!**

Oder: Es muss nicht immer Sex sein

### **Altern, na und?**

Warum Frauen und Männer vielleicht doch nicht so unterschiedlich altern

### **Du sollst deine Falten lieben**

Und andere Unwahrheiten übers Altern

### **Generation Cool I**

Ein paar Wahrheiten über Jung und Alt

### **Generation Cool II**

Noch ein paar Wahrheiten über Alt und Jung

### **Generation Uncool**

Wenn man sich plötzlich auf der falschen Seite wiederfindet

### **Happy Birthday?**

Wer feiert denn sowas?

### **Quell ewiger Jugend**

Wer wir wirklich sind

### **Ruhestand**

Was es mit uns macht, wenn wir nichts mehr machen

## **Weisheit**

Welche Weisheit?

## **Träumen, Lieben, Hoffen**

Was für eine Perspektive

## **Das Goldene Bügelbrett**

Oder: Junge, wie die Zeit vergeht

## **Loslassen**

Nichts leichter als das!

## **Eine Portion Selbstmitleid**

Wenn's sonst niemand tut

## **Respekt, Respekt!**

Wenn man plötzlich zu den Jüngeren aufblickt

## **Nur chronisch oder gleich tödlich?**

Wehwehchen und ihre Wirkung

## **Einmal kurz und schmerzlos, bitte!**

Keine Angst vorm Sterben

## **Luxusprobleme**

Wohin mit dem Geld?

## **»Gestatten? Bestatter.«**

Meine Begegnung mit der Unsterblichkeit

## **Time to say Goodbye**

Die dunkelsten Momente

## **Was ich noch machen möchte**

Und bisher nie dazu kam

## **War da was?**

Vergessen Sie die Vergesslichkeit

## **Das Buch der Erinnerungen**

Oder: Die Pralinen darfst du selber essen

## **Aufräumen!**

Und zwar schnell

## **Jugendlich bis ins Grab**

Kann man mal probieren ...

## **Freundschaft**

Das beste Mittel gegen Einsamkeit

## **Fun, fun, fun**

'Til her daddy takes the T-Bird away

## **Wohin wir gehen**

Last Exit Seniorenheim?

## **Selber dichten!**

Letzte Worte sind viel zu wichtig

## **Warte nur, bald rockst auch du**

Alles eine Frage der Zeit

## **Besuch an meinem Grab**

Ohne zu ahnen, wie lang mir noch bleibt

## **Willkommen im selben Boot**

## **Über den Autor**



# GLÜCK GEHABT!

## Wieder ein Jahr älter

Wir alle werden älter. Wenn wir Glück haben. Und wir alle machen dabei ganz ähnliche Erfahrungen. Wir alle stellen fest, dass Dinge wichtiger werden, die uns vorher nicht sehr bedeutsam erschienen, und andere Dinge unwichtig, auf die es uns einmal so angekommen ist. Wir sehen uns vor ähnlichen Herausforderungen, fechten ähnliche Kämpfe aus - mit uns selbst und mit der Welt. Und natürlich werden wir alle am Ende verlieren.

Obwohl: Verlieren? Wirklich? Ist das Älterwerden wirklich ein vergeblicher Kampf um Gesundheit, Energie, Liebe, Zuwendung, Würde, ja das Leben an sich? Je älter ich werde, umso mehr bezweifle ich das. Wenn wir kämpfen, können wir am Ende nur verlieren, denn das Leben geht ja auf jeden Fall weiter, nur eben ohne uns. Aber wenn wir es gar nicht als Kampf verstehen? Wo nicht gekämpft wird, kann es nicht nur keinen Sieger geben, sondern vor allem auch keinen Verlierer.

Das Älterwerden ist doch vor allem eines: eine Erfahrung, die wir alle teilen und über die wir täglich neu staunen können.

Denn nicht alles ist schlecht am Älterwerden. Tatsächlich gibt es sogar eine Menge Gutes daran zu entdecken. Deshalb habe ich mich entschieden, mal den Klamauk ein wenig beiseitezulassen und ein Buch zu schreiben, in dem es darum geht, wie wir das Älterwerden als etwas Gutes betrachten können, wie wir mehr Verständnis füreinander entwickeln und wie wir es einander leichter machen können: die Jungen den Alten, die Alten den Jungen und vor allem jeder Mensch sich selbst!

Dass wir trotzdem nicht alles immerzu bierernst betrachten müssen und dass der Spaß auf keinen Fall zu kurz kommen darf, das versteht sich ohnehin. Denn wer um alles in der Welt will schon älter werden nur um des Älterwerdens willen! Nein, wir wollen älter werden, weil wir weiterleben wollen! Mir jedenfalls geht es so. Ich finde, das Leben hat mir noch einiges zu geben - und ich vielleicht dem Leben auch. Überhaupt sind wir ein relativ gutes Team: das Leben und ich. Deshalb gilt für mich bei aller Nachdenklichkeit unbedingtes Trübsinnigkeitsverbot. Abgesänge sollen die anderen singen. Bis jetzt bin ich sehr dankbar dafür, dass ich älter geworden bin - und genau so soll das auch bleiben. Mindestens für die nächsten zwanzig oder dreißig Jahre ...

# NEULICH AUF DEM FRIEDHOF

## Ein Platz zum Wohlfühlen

Ich habe mir ein Grab gekauft. Kein Witz! Ich bin auf den Friedhof gegangen und habe mich ein bisschen umgesehen und mir überlegt, wo ich gerne liegen würde. Genau genommen bin ich auf mehrere Friedhöfe gegangen. Man lernt ja so einige kennen im Laufe des Lebens.

Sie lachen? Aber ganz ehrlich: Ich finde, auch auf Friedhöfen kann man sich wohlfühlen, vorausgesetzt man lebt noch. Was danach kommt, kann ich nicht beurteilen und hoffe auch noch lange nicht.

Es sollte nicht allzu dicht besiedelt sein, ich pflege ja auch sonst gern ein wenig Distanz, und es sollte dort auch nicht allzu viel Trubel sein, denn ich war schon immer eher ein Einzelgänger ... Sprich, ich gehe davon aus, dass mir im Jenseits gefallen wird, was mir im Diesseits zusagt. Möglich, dass es mich dann nicht mehr kümmert. Aber ich genieße ja schon im Diesseits das Bewusstsein, dass ich mal ein Leichnam mit Elbblick sein werde, weil ich mir eine hübsche Grabstätte an der Elbe reserviert habe.

Das war, ich gebe es zu, nicht mein Hauptmotiv für diese Anschaffung. Tatsächlich war es das Ergebnis eines harten Lernprozesses. Vor kurzem ist meine Mutter verstorben, die ein biblisches Alter erreichte und zum Glück bis in ihre letzten Jahre so fit war, dass ich manchmal das Gefühl hatte, sie wäre die deutlich jüngere von uns beiden. Natürlich habe ich um sie getrauert. Aber wenn man die sechzig überschritten hat und seine Mutter verliert, dann hatte man immerhin genügend Zeit, sich auf den Verlust vorzubereiten. Ich war also gefasst und innerlich gefestigt. Das hat mich allerdings nicht davor bewahrt, über der