

„Willst du hundert Jahre alt werden?“ hat mich mein Nachbar gefragt, als ich 91 wurde. Ich blieb eine Antwort schuldig, denn darüber hatte ich noch nicht nachgedacht. Wäre es überhaupt erstrebenswert, so alt zu werden? Was würde dafür sprechen, was dagegen? Die Lust am Leben dafür, die Beschwerden des Alters dagegen? Und wäre es wohl befriedigend, wenn ich es mir weiterhin einfach gut gehen liesse? Müsste nicht darüber hinaus noch etwas Positives damit verbunden sein? Etwa, dass es mir gelänge, die Welt doch noch ein wenig zu verbessern, oder dass ich wenigstens für die Mitwelt noch etwas leisten könnte.

Während ich über diese Dinge nachdenke und mir dabei bewusst werde, dass ich ja nicht wissen kann, was alles noch auf mich wartet, vernehme ich mit Verwunderung, die Wissenschaft träume von ewiger Jugend, von der Verlängerung des Lebens weit über hundert Jahre hinaus. Was zum Teufel soll das? Und kann man denn der Wissenschaft trauen, wenn sie träumt?

Bisher dachte ich, unsere Gelenke und unsere Organe seien nur für eine begrenzte Zeit vorgesehen; der Prozess der Alterung laufe bei jedem Menschen unerbittlich ab: Ich habe gelesen, dass wir vom 50. Lebensjahr an jährlich 1 bis 2% an Muskelmasse verlieren. Dieser langsame Abbau, die Sarkopenie, führe zu einer Reduktion der Muskelkraft, wir ermüden leichter, gehen langsamer, haben zunehmend Mühe beim Treppensteigen, werden gebrechlich und laufen Gefahr, zu stürzen und dadurch die Selbständigkeit zu verlieren. Und wir werden vergesslich, was zunächst manchmal ganz lustig sein mag, uns aber doch zu denken gibt.

Um die Frist im Sinne der „Wissenschaft“ zu verlängern, müssten wir also einiges in Kauf nehmen. Das Gehör und die Augen lassen sich viele Seniorinnen und Senioren schon heute durch raffinierte Massnahmen verbessern. Die Gelenke, nicht nur das Knie und die Hüfte, auch die Schulter, die Füße und die Hände müssten nach und nach durch künstliche, meist wohl metallene ersetzt werden. Und nicht nur die Nieren auch die Lunge, die Kehle und der Magen und ach, das Herz, wären Kandidaten für Organe, diesmal von zu früh Verstorbenen. Wie Oldtimer, die durch Ersatzteile vom Autofriedhof auf Vordermann gebracht wurden, wären wir dann klapprige, horrible Monster, wie die Kunigunde im Käthchen von Heilbronn.

Und wahrscheinlich würden wir – wie moderne Autos – an ein Überwachungssystem angeschlossen. Jede Abweichung von der Norm, jedes Husten, sobald es wiederholt wird, jedes Bauchgrimmen würde dann im elektronischen Gesundheitszentrum durch Blinken angezeigt, und allenfalls nötige Medikamente würden unverzüglich automatisch eingespritzt. Wahrlich ein fantastischer Ausblick: Alle Alten von einem mit allen Wassern gewaschenen Rechenzentrum aus überblickbar und medizinisch betreut! Und weil die Technik ja in atemberaubendem Tempo voran schreitet, würden wir uns sicherlich von Robotern bedienen und betreuen lassen. Das wäre dann weniger peinlich, wenn man uns die Windeln wechseln oder uns aufs Häfi setzen muss. Ich höre schon die samtene, silberhelle Stimme der attraktiven Roboterin: „Bitte machen Sie jetzt Ihr Pipi“.

Vielleicht wären wir dann zwar schon dement, wenn diese Phase nicht durch ein ferngesteuertes Implantat im Gehirn überbrückt werden wird. Wer weiss, darin liesse sich möglicherweise sogar eine neue Persönlichkeit einbauen die man nach Katalog

individuellen Wünschen anpassen könnte – etwa Modell Elvis, oder Silvio, oder Marylin ...

Habe ich genug gesagt, um klar zu machen, was ich von einer solchen Lebensverlängerung halte? Ist die Menschheit denn von allen guten Geistern verlassen? Erkennt sie nicht, welche ungeheure Anmassung es ist, an jener geheimnisvollen Kraft, der wir unsere Gestalt, unsere Sprache, unsere Intelligenz, unsere Vitalität verdanken, herumbasteln zu wollen? In welche dummliche, lächerliche Position hat sich der Mensch doch hineingesteigert mit seinen Ideen! Zudem wird hier ja nicht ewige Jugend angeboten, sondern ewiges Alter, merkt das niemand? Und wie wäre es mit den Kosten? Noch mehr Alte müssten dann von den Jungen unterhalten werden. Schon heute kann zum Beispiel meine Altersrente nicht mehr nur aus dem Kapital stammen, das ich selber erarbeitet habe.

Genug aber des hässlichen Zoffs! Das hier soll schliesslich ein seriöser Essay werden. Befassen wir uns besser mit der Realität und der Frage, was wir tun können, um auch diesen Lebensabschnitt lebenswert zu gestalten. Zurück also zum zehnten Lebensjahrzehnt und zu den achteinhalb Jahren, die mir persönlich darin noch bleiben – in der Hoffnung auf die Gnade des klaren Verstandes und der guten Gesundheit.

An der Seniorenuni Bern hat ein Geriater kürzlich über die Sarkopenie gesprochen. Um sie zu verzögern, schlägt er gute Ernährung, körperliches Training und Vitamin D-Gaben vor, lauter Dinge, die für uns nicht neu sind. Die Pflege der geistigen Fähigkeiten aber, die beim Altern besonders gefährdet sind und deren Verlust wir so fürchten, sieht er offenbar nicht als Aufgabe der Medizin und der Pflege. Aber eigentlich hat er Recht : Wenn es uns gelingen soll, geistig fit zu bleiben, müssen wir uns selber darum bemühen.

Es ist die wohl kostbarste Fähigkeit des Menschen, dass er sprechen kann, denn nur dank der Sprache konnte er seine Intelligenz entwickeln. Sprechen erfordert eine ganze Reihe von geistigen Fähigkeiten und ist seit jeher ein Signal für Intelligenz. Ich habe kürzlich gelesen, dass ein Schaltkreis im Gehirn (mit dicken Nervensträngen vom Broca-Areal im linken vorderen Stirnlappen zu den Basalganglien) beim Sprechen eine wichtige Rolle spiele, und zwar sei diese Verbindung verantwortlich für Grammatik und Artikulation! Wen kann es da wundern, dass sich die geistige Präsenz einer Person vor allem in seinem Sprechen und in seiner Stimme äussert? Sokrates soll gesagt haben: „Sprich, damit ich dich sehe“.

Beim Schweizer Radio gibt es eine Wetterfee, die so munter spricht, dass einem das Herz aufgeht. Ihre glockige Stimme klingt so elastisch, und die Worte kugeln ihr förmlich aus dem Mund, dass man gute Laune kriegt, sogar wenn sie Regen ansagt. Ich habe sie noch nie gesehen, aber ich kann mir ihre wachen, lustigen Augen lebhaft vorstellen.

Leises und undeutliches Sprechen dagegen ist ein Zeichen des Abbaus, das ist mir beim Vorlesen in einem Altersheim aufgefallen. In neueren Tests wurde denn auch nachgewiesen, dass Personen, deren Artikulation nicht mehr perfekt ist, Mühe haben, selbst einfache Sätze zu verstehen. Und Schüler, die schludrig artikulieren, machen mehr Rechtschreibfehler, das passt in dieses Bild.

Die Pflege der Stimme und des guten und klaren Sprechens ist daher eine Hilfe, um geistig fit zu bleiben. Ich hatte das Glück, in diesen Belangen besonders gute Erfahrungen zu machen, und ich gebe sie hier weiter, ohne zu meinen, das müsse für jedermann der wahre Weg sein. In einem Kurs bei Coblenzer lernte ich, wie unser Atem funktioniert: Beim Einatmen wird das Zwerchfell, unser quer im Rumpf liegender grösster Muskel, tonisiert (das heisst: es füllt sich prall mit Blut). Dadurch wird es dicker und senkt sich. Und weil die Lunge nachgezogen wird, füllt diese sich mit Luft.

Besonders interessant ist das sogenannte „Abspannen“, die rasche Lufteergänzung: Durch abruptes Lösen der Artikulationsspannung – etwa nach einem kräftigen „sch“ – wird das Zwerchfell blitzartig (in einer Fünftelsekunde!) tonisiert, und die Luft strömt lautlos und ohne „Einschnaufen“ in die Lunge. Diese Technik eignet sich hervorragend, um das Zwerchfell mit Hilfe der Artikulation zu trainieren. Mit einer Reihe eigener Übungen habe ich sie weiter entwickelt, und durch systematisches und beharrliches Üben konnte ich mir ein sehr starkes und flexibles Zwerchfell antrainieren. Dank ihm gibt es kein Einziehen des Atems mehr, das Atmen beim Sprechen oder Singen passiert automatisch und blitzschnell. Ich kann einen langen Vortrag halten oder einen ganzen Liederabend singen, ohne je hörbar zu atmen.

Ein starkes Zwerchfell bietet eine Menge von weiteren Vorteilen: Es ermöglicht eine saubere Artikulation, die Stimme bleibt rund und klangdicht, also ohne falsche Luft bis ins hohe Alter, und es ist die perfekte Atemstütze. Ein trainiertes Zwerchfell hilft auch zu einer guten Haltung, weil es mit der Rückenmuskulatur verschränkt ist. Als ich etwa Fünfzig war, hat mir ein Chiropraktor beim Anblick der Röntgenbilder meines Rückens prophezeit, ich werde von nun an jedes Jahr eine Kur in Leukerbad absolvieren müssen. Der Mann ist längst gestorben, und dank des Zwerchfell-Trainings wurde die Kur Gott sei Dank nie nötig. Die Skoliose in meinem Rücken besteht zwar noch immer, aber ich habe auch mit 91 Jahren keine Rückenprobleme.

Dieser einfachen, aber beharrliches Üben erfordernden Atemtechnik, verbunden mit lustvollem Deklamieren von Texten, verdanke ich meine Fitness. Sollte sich jemand dafür interessieren, stünde ich beim Erlernen gerne und ohne Entgelt zur Verfügung. Freilich sollte das möglichst früh geschehen, mit siebzig Jahren könnte es schon zu spät sein.

Vor vielen Jahren hat mir ein väterlicher Freund ein kleines Büchlein geschenkt: Ernst Wiechert: „Von den treuen Begleitern“. Dieser feinsinnige Dichter erzählt, wie er im Grauen der Kriegsgefangenschaft aus Gedichten die Kraft zum Überleben schöpfte. Seither ist „Der Mond ist aufgegangen“ von Matthias Claudius eines meiner liebsten Gedichte. Und viele weitere sind auch mir zu ständigen Begleitern geworden. Sie stehen mir auswendig zur Verfügung, wann immer ich sie rufe, wenn ich irgendwo warten muss, wenn der Schlaf nicht kommen will oder wenn ich sinnend auf dem „Bänkli“ sitze. Dann lasse ich mich tragen von den Klängen und vom Rhythmus der Verse, diesem „göttlichen Hoppsassa“, wie Nietzsche einmal sagte. Ich lasse die Bilder auf mich wirken, erlebe grosse Gefühle, grübele in tiefen Gedanken. Diese Gedichte gehören mir, aber sie gehören auch tausend andern Begeisterten, die sie als unveräusserlichen Besitz ebenso hüten wie ich.

Ich übe meine Stimme täglich durch Singen und durch Deklamieren von Gedichten, und Texten, die ich in den letzten Jahren gelernt habe. Wer Gedichte und Lieder laut

und gut artikuliert rezitiert und singt, tut sich in mehrfacher Hinsicht Gutes: Die Stimme bleibt geschmeidig und klangvoll, der Atem wird trainiert, und man hält sich von selber gerade. Und man legt einen zauberhaften Schatz an Poesie an, der für vielleicht kommende Tage der Einsamkeit und des Schmerzes unmittelbar greifbar sein wird. Denn die Texte der Dichter tragen wir in uns.

Nehmen wir etwa den „Taugenichts“ von Gottfried Keller, wo dank weniger Worte eine idyllische Landschaft vor unserem Auge entsteht und es dann so unvergleichlich heisst: „Der Vollmond warf den Silberschein dem Bettler in die Hand, bestreut der Frau mit Edelstein die Lumpen, die sie wand“. Und in dieses grossartige Bild hinein die herzerreissende Geschichte des kleinen Bettelknaben, der statt der Pfennige eine wunderbar duftende Hyazinthe heimbringt und dafür Schläge erntet! Oder das Herbstlied von Rilke ... „... wer jetzt kein Haus hat ...“ oder der „Fischer“ und der „Zauberlehrling“ von Goethe, des „Sängers Fluch“ von Uhland, die „Kraniche des Ibikus“ von Schiller, das „Gebet“ von Mörike oder „Die Füsse im Feuer“ von Meyer und viele mehr. Auch die Ringparabel aus „Nathan der Weise“ und einige Choräle gehören in mein Repertoire.

Allen, denen die Gnade zuteil wird, mit heilem Leib und wachem Geist das zehnte Jahrzehnt des Lebens antreten zu können, wünsche ich, dass sie ihrer Stimme mächtig bleiben, und damit fähig zum so wichtigen Dialog, besonders auch mit Jüngeren. Ich wünsche ihnen auch die Einsicht, dass alles „seine Zeit“ hat im Leben: Die Zeit der Jugend, der jungen Eltern, der beruflichen Entfaltung, der Reisen, der Konzerte, aber auch die Zeit der Einkehr, der Rückschau und der unaufgeregten Vorbereitung auf die Begegnung mit des Schlafes Bruder.

Dieser andere Name für den Tod, der durch einen Bestseller-Roman zu einem Begriff geworden ist und nun für diesen Essay-Wettbewerb als Aufhänger dient, stammt aus dem Schlusschoral der Solokantate für Bass „Ich will den Kreuzstab gerne tragen“ von Johann Sebastian Bach. In dieser Kantate ist der Tod aber keineswegs der „Spielverderber“, er hat nichts Schreckliches an sich, ist eben der Bruder des erquickenden Schlafes. Die zwei Arien und zwei Rezitative der Kantate sind eine einzige Predigt auf den Schlusschoral hin: „Komm, o Tod, du Schlafes Bruder, komm und führe mich nur fort, löse meines Schiffeins Ruder, bringe mich an sichern Port. Es mag, wer da will, dich scheuen, du kannst mich vielmehr erfreuen, denn durch dich komm ich hinein zu dem schönsten Jesulein.“ Diese vor pietistischer Frömmigkeit tiefenden Worte der Todessehnsucht stammen von Johann Franck, der auch den Text zur grossartigen Motette „Jesu, meine Freude“ geschrieben hat. Bei Matthias Claudius heisst es zu diesem Thema in „Der Mond ist aufgegangen“ ergreifend schlicht: „Wollst endlich sonder Grämen von dieser Welt uns nehmen durch einen sanften Tod“, und der gleiche Dichter lässt den Tod zum Mädchen sagen: „Bin Freund, und komme nicht, zu strafen. Sei gutes Muts, ich bin nicht wild, sollst sanft in meinen Armen schlafen.“

In der anderen Bass-Solokantate von Bach, „Ich habe genug“ geht es um das gleiche Thema. Auch dort ist der Text geprägt von Jesulein-Poetik. Aber die Musik! Es ist nicht nur der opulente barocke Klang und die fundierte Festigkeit der Melodiebögen, es ist auch der konzertante Schwung im 3/8-Vivace der Schluss Arie: „Ich freue mich auf meinen Tod“, der hinreiss und fasziniert. Diese Arie hat es übrigens in sich: Nur Sänger der Meisterklasse können diese Sechzehntel-Passagen akkurat martellieren, ohne dass ihnen dabei die Luft ausgeht. Eine noch schwierigere Stelle gibt es am

Schluss der ersten Arie, wo der Solist in hüpfenden Zweiunddreissigsteln zu singen hat: „Nun wünsch ich noch heute mit Freuden von hinnen zu scheiden“. Ein solcher Sänger darf aber kein Todeskandidat sein, er muss sogar äusserst vital und körperlich trainiert sein. Felix Löffel, dessen Schüler ich war, hat einmal gesagt, eine derartige Aufgabe sei – von den physischen Anforderungen her – mit einem Marathonlauf zu vergleichen.

Bach entlässt uns also paradoxerweise nicht in Todessehnsucht, sondern beschwingt und fröhlich. Und so sollten wir uns vielleicht – statt uralte oder sogar unsterblich werden zu wollen – auf den unvermeidlichen Tod einrichten, mit Zuversicht und Dankbarkeit für unser gelebtes Leben. Vor vielen Jahren habe ich in einer Motette von Heinrich Schütz mitgesungen: „Und da Jakob vollendet hatte die Gebote an seine Kinder, tat er seine Füße zusammen aufs Bett und verschied und ward versammelt zu seinem Volk.“

So ruhig und selbstverständlich möchte auch ich einst sterben. Mit Rilke möchte ich sagen können: „Herr, es ist Zeit“ und mit Bach: „Komm endlich, Schlafes Bruder“.