

## Es ist nie zu spät!

Das Leben nach einem runden Geburtstag ist so gut wie das davor, sagt Maya Onken

Für den siebzigsten Geburtstag von Karl überlegte seine Familie lange hin und her, was sie ihm schenken könnte. Es sollte etwas Besonderes sein. Als sein Sohn ein E-Bike als Geschenk vorschlug, winkten die

Haus aufgestellt und mit einer Schlaufe versehen hatte. Karl stammelte überrascht: „Ein E-Bike?“, jauchzte dann auf und schwang sich gekonnt in den Sattel. Er hatte das Velofahren auch nach vielen Jahren im Auto nicht verlernt.

Und es bereitete ihm sichtlich Spass, wieder damit anzufangen.

Was Karl in

seinem Leben erreicht und gelernt hatte, war mit dem runden Geburtstag nicht einfach gelöscht worden.

Ich habe bei meiner Mutter etwas Ähnliches erlebt. Bis zum 30. April dieses Jahres war sie

eine kreative, visionäre Frau, die viele Artikel und Bücher verfasste, Psychologie unterrichtete, Lehrgänge plante und abends Gobelins stickte. Sie fühlte sich frisch und war unternehmungslustig. Dann wurde sie siebzig Jahre alt. Und die gesellschaftliche Alterskeule schlug unerbittlich zu: Wenn man siebzig ist, ist man alt, man sollte loslassen, übergeben, abdanken. Meine Mutter verfiel in lähmende Untätigkeit, sie dachte daran, ihr Werk abzuschliessen, in Pension zu gehen und nach Frankreich auszuwandern. Doch dann realisierte sie endlich, dass zwischen dem Tag ihres Geburtstags und dem Tag danach nur ein Gedankenkonzept lag. Ein Konzept, an das sie glauben konnte oder



### MAYA ONKEN

ist Autorin, Coach, Dozentin und Direktorin des Frauenseminars Bodensee. Sie lebt mit ihrem Ehemann und zwei Töchtern im Zürcher Oberland.



Keine Gegensätze:  
Älterwerden ist oft auch  
eine Frage der Einstellung

nicht. Sie tat es nicht.

Unsere Ideen vom Altsein und vom Älterwerden sind selber völlig veraltet. Zahlreiche Forschungsergebnisse zeigen auf, dass sich auch im fortgeschrittenen Alter bei jeder Handlung und Entscheidung im Gehirn neue Wege auftun, die mit viel Wiederholung zu Autobahnen werden. Sobald Begeisterung im Spiel ist, lernen wir unermüdlich dazu, ohne es willentlich zu steuern, und das bis zur letzten Sekunde unseres Lebens. Somit ist es für nichts im Leben je wirklich zu spät. Auch wenn der Körper Abnutzungserscheinungen zeigt, ist

ein gut trainiertes Gehirn immer für jedes Abenteuer zu haben. Benutzt man sie nicht, werden Gehirnautobahnen zwar schmaler, sie verschwinden aber nie. Deshalb konnte Karl auch gleich wieder Velofahren, denn er hatte das viele Jahre lang ausgiebig und mit grosser Leidenschaft getan.

Meine Mutter kann schreiben, unterrichten wie eine Göttin und Vorträge halten, die berühren. Diese Fähigkeiten hat sie jahrelang geübt. Sie erlahmen nicht von einem Tag auf den andern und gehen auch nicht auf der Brücke in ein neues Jahrzehnt

verloren! Deshalb legte sie den Gobelin wieder weg und fing an, einen neuen Lehrgang zu entwerfen: für Menschen über siebzig, bei denen sich Weisheit und Lebenserfahrung stapeln wie gute Bücher in einer Bibliothek.

Falls auch Ihre Eltern oder Grosseltern dem Konzept von Wertlos- und Nutzlos-Sein aufsitzen, bloss weil sie einen runden Geburtstag hinter sich haben: Es ist an Ihnen, sie zu überzeugen, dass im Zeitalter der fröhlichen 100-Jährigen das Leben mit siebzig erst beginnt!



Runde Geburtstage – Segen oder Fluch? Schreiben Sie an: [meinung@readersdigest.ch](mailto:meinung@readersdigest.ch)