

**»Jugend hat kein Alter.
Man braucht sehr lange,
um jung zu werden.«**

Pablo Picasso

Manfred Otzelberger

Goldene Jahre

25 Prominente über
die neue Lust am Altern

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Bildnachweise Cover
Alice Schwarzer: © Stephan Prick
Reinhold Messner: © Paul Schirnhofner
Theo Waigel: © Peter Jirmann Jr.
Elke Heidenreich: © Stephan Prick
Peter Kraus: © Mike Kraus
Marie-Luise Marjan: © Stephan Prick
Erika Pluhar: © Christina Häusler



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an produktsicherheit@herder.de

Umschlaggestaltung: Verlag Herder
Layout: Sabine Hanel, Gestaltungssaal, Rohrdorf
Satz: Daniel Förster, Belgern
Herstellung: PNB Print Ltd.
Printed in Latvia

ISBN (Print) 978-3-451-60171-2
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83937-5

Inhalt

Prolog: Ich liebe, was ich tue. Und tue, was ich liebe	7
Elke Heidenreich	10
Reinhold Messner	26
Alice Schwarzer	38
Marie-Luise Marjan	50
Wolf Biermann	62
Theo Waigel	72
Brigitte Fassbaender	84
Rainer Langhans	94
Eva Umlauf	102
Helmut Markwort	116
Alice und Ellen Kessler	126
Peter Orloff	138
Justus Frantz	148

Simone Rethel	158
Peter Kraus	166
Judy Winter	178
Jack White	192
Helma Sick	202
Kathrin Ackermann	212
Wolf Singer	222
Marika Kilius	230
Reiner Calmund	242
Bruno Reichart	252
Erika Pluhar	262
Günter Wallraff	274
Epilog: Je oller, je doller	284
Eine kleine Danksagung	288

Prolog: Ich liebe, was ich tue. Und tue, was ich liebe

Sie sind agil und ambitioniert, aufmerksam und aktiv. »Alt« ist für sie nur eine Taste am Laptop. Die Generation rund um die 80 ist zu großen Teilen nicht pflegebedürftig, nicht gebrechlich. Sie pflegt eher ihren Leidenschaften nachzugehen. Und den Schatz ihres Könnens nicht wegen eines angeblichen Renteneintrittsalters wegzuerwerfen und sich dann in einer Art Selbstabwertung zum »alten Eisen« zu zählen. Das Wort »Ruhestand«, gerne im Zusammenhang mit »wohlverdient« gebraucht, kennen sie nicht. Es ist nicht die Generation Lehnstuhl, es ist die Generation Nimmermüd. 80 ist für manche wirklich das neue 60, die aktiven Alten gestalten ihr Leben. Erfahrung zählt – und jede Menge Lebensfreude.

Das gilt zum Beispiel für Rod Stewart, der mit 80 weiter voll auf der Bühne steht. Und einfach cool ist. »Rod Stewart segelt in seine goldenen Jahre«, schreibt die Presse. Und der Rockstar mit der Reibeisenstimme wirkt auch nicht gerade deprimiert von der Zahl 80: »Es ist ein fröhliches Alter. Ich liebe, was ich tue. Und tue, was ich liebe. Ich bin fit. Ich habe volles Haar, und ich kann 100 Meter in 18 Sekunden laufen.« Der Mann, der mit 54 Jahren den Schilddrüsenkrebs besiegte und mit 71 den Prostatakrebs, ignoriert die Vorstellungen zur Zahl 80: »Ich weiß, dass es irgendwann zu Ende ist, aber die Zahl 80 sagt mir nichts.«

»Goldene Jahre« ist ein gutes Etikett für die »Jungen Alten«. Es sind keine blechernen Jahre, Menschen sind kein Alteisen. Schon gar nicht die, die in diesem Buch zu Wort kommen. Es ist kein künstliches Anti-Aging, dem sie hinterherlaufen. Sie sind nicht die Fas-

sadenoptimierer, die sich an Bauch, Lippen und Hintern operieren lassen. Das brauchen Menschen, die gut altern, nicht. Es geht um Well-Aging, die Kunst des Älterwerdens, den Genuss daran. Diese Menschen haben ein Rezept dafür: Sie arbeiten einfach weiter, und das ist für sie erfüllend. Ich tue, also bin ich. Arbeit ist für sie keine lästige Unterbrechung der Freizeit, keine Fron, der sie sich unterwerfen müssen, um zu überleben. Arbeit ist ihr Leben. Ihre Sinnstiftung, ihr Vergnügen. Ihre Passion. Lebentüchtigkeit statt Versorgungsmentalität.

Von solchen charismatischen Menschen wird in diesem Buch die Rede sein. Sie lieben ihr Leben, sie gingen durch Täler und erklimmen Gipfel, sie wissen, dass die dunkelste Stunde die vor dem Sonnenaufgang ist. Sie wollen das Alter von dem Image befreien, dass es belastend sei, ja ein »Massaker«, wie der amerikanische Großschriftsteller Philip Roth einmal sagte. Sie sagen: Das Alter kann ein Fest sein.

Es geht nicht um Verdrängung der Realität. Es gibt ein Elend im Alter, aber eben längst nicht für alle. Hilfsbedürftigkeit mag bei einigen über 80 durchaus der Fall sein, der Pflegenotstand ist heute schon zu spüren, das Abschieben in ein Altersheim kann deprimierend sein. Aber es gibt so viele Menschen, die aufrecht und ungebrochen durchs Leben gehen, die die Kostbarkeit des Lebens verstanden haben und guter Dinge sind. Sie sind kreativ. Sie sind selbstständig. Sie sind gut gelaunt. Weil sie sich selbst ermächtigt haben, ein freies Leben zu führen und sich nicht von Klischees durchs Leben führen lassen. Die Würde des Alters besteht für sie nicht im Konjunktiv: würde, hätte, könnte. Sie tun einfach, was in ihnen steckt. Sie sind Macher. Und leben ihr Leben lässig bis zum hoffentlich guten Ende. Ohne jede Spur von Lebensmüdigkeit. Es gibt keinen Grund, dass man über 80 nicht noch große Dinge schaffen kann. Nur der Druck, den sich viele als jüngere Menschen machten, fehlt. Elke Heidenreich bringt es tiefenentspannt auf den Punkt: »Ich bin mit 82 glücklicher, als ich es mit 20 war.«

Also lassen Sie uns einen neuen Blick auf die jungen Alten werfen. Es gibt sie als Prominente, aber auch als Betreiber eines Tante-Emma-Ladens, eines Friseursalons, eines Handwerksbetriebs. Sie sind überall. Weil es ein menschliches Grundbedürfnis ist, sich durch Arbeit Teilhabe zu sichern. Es geht dabei um Sinn. Die Langlebigen sind nicht verzweifelt. Es ist die Generation Unverzagt. Und die Generation Dankbar.

Barbara Bleisch hat mit ihrem Bestseller *Mitte des Lebens. Eine Philosophie der besten Jahre* bereits ein treffliches Plädoyer gegen den Jugendkult vorgelegt. Jetzt geht es darum, dem letzten Lebensabschnitt den Schrecken zu nehmen. Ein Schritt mehr. Der Blick auf das Alter kann spannend und anregend sein. Gutes Altern ist ein Megathema in einer alternden Gesellschaft.

In diesem Buch sprechen Role Models, die eine Menge davon verstehen. Und Selbstermächtigung als ihr Geheimnis enthüllen. Sie machen einfach weiter – weil sie es können. Und sie haben Humor. Joan Collins, bekannt aus der Serie *Denver Clan*, die gerade mit 91 Jahren den Film *The Bitter End* gedreht hat, sagte über das Alter: »Alter ist irrelevant. Es sei denn, du bist eine Flasche Wein.« Klingt nicht nach bitterem Abgang.

Lesen Sie die 25 Interviews von Elke Heidenreich bis Reinhold Messner, von Alice Schwarzer bis Theo Waigel, von Marie-Luise Marjan bis Peter Kraus. Sie werden staunen, wie viele Wege es zum Glück der späten Jahre gibt. Eines verbindet alle Interviewpartner und Zeitzeugen: Sie halten sich an den Volksmund »Wer rastet, der rostet«. Sie rasten auch, und zwar mit Genuss, aber erst nach der Arbeit, die sie nie als lästige Unterbrechung der Freizeit begriffen haben. Das Glück, etwas selbst geschaffen zu haben und nicht nur serviert zu bekommen, funkelt in ihren Augen. Wenn Arbeit Spaß macht, ist es keine Arbeit.



ELKE HEIDENREICH

Jahrgang 1943
Schriftstellerin



»Ich bin mit 82 Jahren deutlich glücklicher, als ich es mit 20 war«



Niemand kann so geschliffen, elegant und ehrlich über das Alter schreiben wie Elke Heidenreich. Sie hat mit 81 Jahren den größten Erfolg ihrer wahrlich nicht an Triumphen armen Schriftstellerlaufbahn errungen: Ihr Buch *Altern* führte in Deutschland, der Schweiz und Österreich die Bestsellerlisten an. Weil Heidenreich, inzwischen 82, nichts schönredet, aber auch die Freuden des Alters schildert: »Wir sollten nicht jammern, das Leben im Alter ist nicht weniger wert als das in der Jugend. Was geht noch? Was kommt noch? Das Alter ist nichts für Feiglinge, das stimmt. Aber das gilt für jede Lebensphase. Ich bin schon in der Bonusphase meines Lebens. Wenn jedes Leben ein Theaterstück ist, nehme ich das Rollenfach ›Altern‹ an und altere mit Neugier. Mein Grundgefühl ist Dankbarkeit, nicht Verlust.« Deutschlands Bestsellergarantin Nr. 1 liebt es, zu Hause mit ihrem Hund auf dem Sofa zu sitzen: »Mit einem Buch in der Hand und einem Glas Wein vor mir, dazu eine Tafel Schokolade fast täglich. Die Allianz Mensch, Buch, Lampe ist nicht zu toppen.«

