

## Alter06 (ab 2023)

### Wider die Unsicherheit

Speziell beim Treppensteigen äußert sich der nachlassende Gleichgewichtssinn. Dabei ist mir nicht völlig klar, wie weit da auch Einbildung eine Rolle spielt oder ob es mentale Verstärkungsprozesse gibt. So tendiere ich dazu, mich, und sei es nur ein bisschen, am Geländer festzuhalten und so Unsicherheiten auszugleichen. Tue ich das nicht, benötige ich mehr Gleichgewichtssinn; tue ich es, fördere ich eine Spirale nach unten.



### Eine unerwartete Ehrung

Vor ungefähr zwei Jahren hat es begonnen, dass mich Menschen in meinem Umfeld um Rat oder um Begleitung in einer Sache wie etwa dem Schreiben eines Buches bitten. Dabei verhalte ich mich nicht anders als in all den Jahren zuvor. So muss es wohl am Alter liegen, was den Menschen das dafür erforderliche Vertrauen und Zutrauen einflößt. Ich fühle mich dadurch geehrt und die große Herausforderung besteht darin, den Menschen möglichst wenig bis gar keine Ratschläge zu erteilen.



### Das Haar

Zu meinem Erstaunen scheint meine Glatze nicht – oder kaum? – lichter zu werden. Zudem gibt es eine positive Begleiterscheinung des Alterns. Vermutlich wegen des sich verlangsamenden Stoffwechsels fettet das Haar weniger nach, so dass ich es oft nur alle vier Tage waschen muss, damit ich wieder wie ein (europäischer) Mensch aussehe.



### Die Ohren

Definitiv höre ich schlechter als noch vor zehn Jahren. Aber wie schlecht? Letztes Jahr hat mich der Hörgeräte-Akustiker wieder nach Hause geschickt mit dem Hinweis, es sei noch nicht so weit. Mein Hauptproblem ist diesbezüglich Inge. Auf sie trifft zu, was gemeinhin als Altersproblem beschrieben wird, dass nämlich Schwerhörige vermuten, ihre Umgebung begänne zu nuscheln. Bei Inge muss ich aus eben dem Grund oft nachfragen. Was man an manchen Menschen als fehlende muskuläre Spannkraft wahrnimmt, dass sie nämlich mehr trotten als gehen, das trifft manchmal (keineswegs immer) auch auf Inges Stimme zu – mir scheint, als spreche sie oft unartikulierte. Vermutlich stimmt diese Vermutung sogar (obwohl ich deshalb verwirrt bin), denn bei niemand sonst, weder bei den Kindern und Enkeln, noch bei

Gerd (der leise spricht) noch bei Ursl, muss ich so oft nachfragen. Auch Inge wird ja älter, vielleicht ist also ihr derartiges Sprechen das Ergebnis ihres Alterns? Häufig vergewissert sie sich nicht, ob ich zuhöre oder überhaupt zuhören kann. Dann spricht sie in normaler Zimmerlautstärke, wenn ich gar nicht im Zimmer bin, manchmal sogar, wenn ich nicht im gleichen Stockwerk bin.



Ich tendiere dazu, gebeugter und gehen und vor allem zu stehen, wenn ich bei irgendeiner Küchen- oder Gartenarbeit bin. Gerd hat mich schon mal drauf hingewiesen, Alistair auch. Grund ist eine seltsame Nachlässigkeit in der Muskelkoordination, kombiniert mit der dazu passenden Achtlosigkeit. Tatsächlich fühle ich mich wohl, wenn ich aufrecht stehe.

Vielleicht hilft mir das Kiesertraining, das ich kürzlich wieder begonnen habe.



Meine Beine machen mir doch zunehmend Sorgen. Die Taubheit in den Zehen und im Fuß ist weitestgehend dieselbe, obwohl ich ein, zwei Wochen gehofft hatte, Lauras Vitamin-Therapie hätte eine Wirkung. Inzwischen ist ein nächtliches Kribbeln in den Waden dazugekommen, das mir manchmal den guten Schlaf verdirbt. Heute bin ich deswegen um kurz nach vier Uhr aufgestanden.

Und ein zweites Unbehagen hat sich eingestellt. Nachts wache ich immer wieder mal auf, weil mir ein Arm wehtut, auf dem ich zu lange gelegen habe. Das ist zwar nur eine Schlafunterbrechung von höchstens einer Minute, doch könnte ich mich ja auch umdrehen, ohne aufzuwachen, wie ich das früher wohl getan habe.