

Jürgen Brater

**ICH
BIN ALT.
ICH DARF DAS!**

Von der wundervollen Freiheit,
nicht mehr jung sein zu müssen

riva

*»Jetzt sind die guten alten Zeiten, nach denen
wir uns in zehn Jahren zurücksehnen.«*

Peter Ustinov,
britischer Schauspieler und Schriftsteller, 1921–2004

Die Freiheit nehme ich mir

Montagsmorgen.

Durch halb geschlossene Lider blinzele ich zur Uhr auf dem Nachtkästchen. Dabei weiß ich genau, dass es halb sieben ist, ein paar Minuten hin oder her. So wie jeden Morgen. Auf meine Blase ist halt Verlass. Seufzend schäle mich aus dem Bett und tappe zur Toilette. Drei Minuten später krieche ich wieder unter die warme Decke. Ein Blick zur Seite: Ella hat die Augen noch fest geschlossen. Das bedeutet, ich soll sie bitte nicht ansprechen. Im Wegdösen höre ich, wie im Nachbarhaus die Rollläden hochgezogen werden und der junge Mann aus dem Stockwerk über uns die Treppe herunterkommt. Die Arbeit ruft. Ihn, mich nicht. Einen kurzen Moment blitzt in mir der gehässige Wunsch auf, ihm viel Spaß im Job zu wünschen, doch nein, das würde ich selbst dann nicht tun, wenn ich dazu nicht ins Treppenhaus schlappen müsste. Schließlich ist mir durchaus an einer harmonischen Nachbarschaft gelegen.

Kurz denke ich daran, dass ich früher um diese Zeit auch schon eine ganze Weile zugange war, dann schlummere ich wieder ein. Als ich das nächste Mal erwache, ist es kurz nach acht. Ich denke

noch eine Weile über meinen letzten Traum nach, dann wende ich mich Ella zu, die mich jetzt fröhlich anlächelt. Wir geben uns einen Guten-Morgen-Kuss, dann stehe ich auf, schlüpfe in meinen Bademantel und schlurfe die Treppen hinunter zum Briefkasten, um die Tageszeitung zu holen. Während ich meinen Blick gähmend über die Schlagzeilen wandern lasse, höre ich, wie Ella in der Küche die Kaffeemaschine in Gang setzt. Im Bett treffen wir uns wieder. Ich teile die Zeitung in zwei Hälften, und dann lesen wir beide – jeder hin und wieder an dem dampfenden Getränk nippend –, was es auf der Welt Neues gibt. Abwechselnd geben wir zu diesem und jenem Ereignis Kommentare ab, Ella liest mir den Wetterbericht vor, und ich freue mich, dass der heimische Fußballverein sein Auswärtsspiel gewonnen hat.

Das geht so bis etwa neun, halb zehn, dann stehen wir endgültig auf. Nachdem wir uns nacheinander im Bad zurechtgemacht oder – etwa jeden dritten Tag – geduscht haben, bereitet Ella, eine Melodie vor sich hin summend, das Frühstück vor, und ich mache mich auf den Weg zum nahe gelegenen Bäcker. Dort kaufe ich, wie jeden Morgen, drei Krustenbrötchen, erkundige mich bei der freundlichen Verkäuferin, während sie die Backwaren einpackt und mir Wechselgeld herausgibt, nach ihren kleinen Zwillingen, und bin eine Viertelstunde später schon wieder zu Hause. Vom Esstisch duften mir Wurst, Käse, Marmelade und ein frisch gekochtes Ei entgegen. Orangensaft leuchtet gelb aus zwei Gläsern. Das Frühstück ist für Ella und mich die tägliche Lieblingsmahlzeit, die wir, weiter Zeitung lesend, das darin enthaltene Kreuzworträtsel lösend und über dieses und jenes plaudernd, locker auf einhalb bis zwei Stunden ausdehnen können. Und während ich genüsslich in ein knuspriges Brötchen beiße, frage ich Ella, was heute ansteht. Das ist außer einem Termin beim Physiotherapeuten – Ella hat seit ein paar Wochen Probleme mit ihrem rechten Ellenbogen – nicht viel, darum beschließen wir, das schöne Wetter zu nutzen und zuerst einmal einen ausgiebigen Spaziergang durch den nahen Wald zu unternehmen.

Auf halber Strecke steht dort eine Bank mit in Herzen eingritzten Initialen ehemaliger und aktueller Liebespaare, manche sogar mit exakter Datumsangabe. Dort legen wir eine Pause ein und lassen den Blick über eine von Gebüsch umgebene Wiese schweifen, auf der um diese Zeit immer mal wieder Rehe zu sehen sind. Doch heute bleibt die Bühne leer. Nur ein Hase hoppelt ungeschlüssig mal hier-, mal dorthin. Sieht aus, als suche er etwas. Ein Geschlechtspartner kann es um diese Jahreszeit eigentlich nicht sein. Aber wer weiß schon, was in so einem Hasenhirn vorgeht? Auf dem Weiterweg lässt sich kurz ein Eichhörnchen blicken, das an einer Douglasie hochsaust, dann ist es auch schon wieder im Geäst verschwunden. Wenige Minuten später hören wir von fern das charakteristische Klopfen eines Schwarzspechts und kurz darauf auch seinen unverwechselbaren Ruf. Wer mit wachen Sinnen durch die Natur geht, für den ist sie wie ein Theater. Stets gibt es etwas Neues zu sehen und zu hören und manchmal sogar zu riechen. So wie etwa eine knappe halbe Stunde später, als uns am Rand einer Fichtendickung das unverkennbare Aroma von Suppenwürze entgegenschlägt. Schwarzwild! Die Sauen müssen ganz in der Nähe stecken. Mein Jägerherz schlägt schneller, aber Ella hat keine Lust auf ein Zusammentreffen mit den borstigen Gesellen, und so spazieren wir weiter, ohne der Sache auf den Grund zu gehen.

Mein Smartphone piept: WhatsApp-Nachricht. Ich blicke auf das Display und lese Ella die Meldung vor: »Hallo, ihr zwei Hübschen. Wir treiben uns mit unserem Camper gerade am Lago Maggiore herum. Hättet ihr nicht Lust, auch zu kommen? Das Wetter ist traumhaft, und wir könnten ein paar vergnügte Tage miteinander verbringen. Liebe Grüße M. u. M.«

M. u. M., das sind Michael und Michaela. Zwei alte Freunde aus Augsburg, mit knapp über 70 etwa gleich alt wie wir. Früher haben Bekannte sie immer wieder damit aufgezogen, sie hätten sich bestimmt nur wegen der Namensgleichheit zusammengetan,

aber die Geschichte fand irgendwann niemand mehr witzig, und seither freuen Ella und ich uns jedes Mal aufrichtig, wenn wir von den beiden hören. Seit ungefähr drei Jahren nutzen sie die Freiheit des Rentnerlebens, um mit ihrem Wohnmobil kreuz und quer durch Europa zu touren. Und ein paarmal haben wir uns tatsächlich irgendwo verabredet, haben selbst ein solches Gefährt gemietet und fröhliche Tage miteinander verbracht. Etwa auf Usedom, im Bayerischen Wald am Fuß des Großen Arbers, aber auch weiter weg in Apulien und der Provence. Das letzte Mal am Plattensee in Ungarn.

»Lago Maggiore«, sage ich zu Ella und blicke sie verträumt an.
»Da ist der Comer See nicht weit.«

»Du meinst ...?«, fragt sie nachdenklich.

»Warum nicht?« Ich nicke lächelnd. »Wir waren länger nicht mehr bei Gianna und Damiano. Hättest du Lust?«

Gianna heißt mit vollem Namen Gianna Loredani. Gemeinsam mit ihrem Mann Damiano betreibt sie oberhalb des Comer Sees ein prächtiges Agriturismo, also so etwas wie einen Ferien-Bauernhof, wobei es sich genau genommen eher um eine kleine Obstplantage handelt, der ein uriges Restaurant, ein kleines Schwimmbaden und mehrere Gästezimmer angeschlossen sind. Ella und ich haben dort schon mehrfach wundervolle Tage verbracht und mit Rotwein am Pool den herrlichen Ausblick auf den See und anschließend Giannas Kochkünste genossen: Pasta in allen möglichen Variationen, Fleischgerichte wie Ossobuco, Tagliata di Manzo oder Saltimbocca alla Romana, Fisch gekocht und gebraten, und nicht zuletzt Ellas Favoriten: köstliche Meeresfrüchte mit allerlei duftenden Zutaten. Mittlerweile sind wir mit den Gastgeber per Du, und ich bin sicher, dass sie uns, wenn ich jetzt anriefe, mit Freude ein paar Tage bei sich aufnehmen, um uns zu verwöhnen. Wir könnten Schiffstouren auf dem See machen, stundenlang durch das wunderschöne Bellagio bummeln, in einem dortigen Restaurant am See tafeln und uns dabei den

einen oder anderen guten Tropfen munden lassen. Wirklich verlockende Aussichten.

Ella wiegt den Kopf nachdenklich hin und her. »Klingt echt super. Aber denk an meine Physiotherapie. Und du hast am Freitag einen Zahnarzttermin.«

»Liesse sich beides problemlos verschieben.«

»Ja, sicher.« Sie denkt einen Augenblick konzentriert nach. Das erkennt man bei ihr daran, dass sie dabei immer die Augen nach oben dreht, so, als fände sie am Himmel die Erleuchtung. Dann spricht sie weiter: »In 14 Tagen feiert Ludwig seinen Siebzigsten. Da haben wir zugesagt. Der wäre bitter enttäuscht, wenn ...«

Ich lasse sie nicht ausreden. »Da wären wir längst wieder zurück. Also, was ist?«

Sie lächelt mich lieb an. »Bist du mir böse, wenn ich Nein sage? Ich hab' irgendwie grad keine Lust zum Verreisen. Ich weiß auch nicht, warum.«

Ich lege meinen Arm um sie und ziehe sie ein wenig näher zu mir her. »Ach wo. Dann eben ein andermal. Aufgeschoben ist bekanntlich nicht aufgehoben. Aber ...« Ich drücke ihr einen Kuss auf die Nasenspitze.

»Aber was?«

»Ist es nicht herrlich, jederzeit einfach so mir nichts, dir nichts abhauen zu können? Ohne große Planung und Vorbereitung, einfach so?«

»Das stimmt«, pflichtet Ella mir bei. »Und ohne zu wissen, wann man wieder zurückkommt. Das hat schon was.«

Und während sie das sagt, tippe ich in mein Smartphone: »Lieb gemeint, danke. Aber zurzeit haben wir schlicht keinen Bock auf Reisen. Ein andermal gern. Euch noch viel Spaß in Bella Italia.«

*»Liebst du das Leben? Dann vergeude keine
Zeit, denn daraus besteht das Leben.«*

Benjamin Franklin,
amerikanischer Schriftsteller und Staatsmann, 1706–1790

Das größte Geschenk: Zeit

Tatsächlich haben wir das schon öfter gemacht. Ganz spontan verreisen, meine ich. Meist mit einem halbwegs konkreten Ziel, mehrfach aber auch einfach drauflos, ohne zu wissen, wo der Ausflug enden würde. Und wann.

Das ist vielleicht das Beste am Ruhestand: dass man auf einmal jede Menge Zeit hat. Dass man ganz spontan, gewissermaßen aus dem Bauch heraus, entscheiden kann, was man tun will. Ja, dass man sogar auch dann kein schlechtes Gewissen haben muss, wenn man mal gar nichts tut. Weil man deswegen niemandem Rechenschaft schuldet. Und natürlich auch, dass »Stress« auf einmal ein Fremdwort ist.

Das wird mir schon am nächsten Morgen wieder sehr bewusst, als ich durchs Treppenhaus zum Briefkasten tappe, um die Zeitung zu holen. Da treffe ich nämlich auf Philipp. Der wohnt in unserem Haus im zweiten Stock, ist Realschullehrer und hat mir so früh am Tag gerade noch gefehlt. Wie erwartet, fängt er bei meinem Anblick sofort an, heftig zu jammern. Über die Scheißschule mit dem Scheißschulleiter und vor allem den Scheißschülern, die sich für

nichts, aber auch gar nichts interessieren. Dabei ist Biologie doch ein hoch spannendes Fach, und Chemie nicht minder. Findet jedenfalls Philipp. Dass ich einmal von einem Bekannten, zufällig Vater einer seiner Schülerinnen, erfahren habe, Philipp strahle nach Aussage seiner Tochter permanent eine geradezu penetrante Lustlosigkeit aus und mache einen derart stinklangweiligen Unterricht, dass ihm – wie bei einer Predigt in der Kirche – beim besten Willen niemand zuhören könne, binde ich ihm jetzt besser nicht auf die Nase. Sonst wird es heute nichts mehr mit Frühstück. Fast habe ich schon gehofft, er würde sich wenigstens die sonst übliche Bemerkung verkneifen, wie gut ich es als Ruheständler doch hätte, so ganz ohne Vorgesetzte, Stress und ebenso undankbare wie unbelehrbare, dazu noch katastrophal schlecht erzogene Halbwüchsige. Doch da habe ich mich zu früh gefreut. Während Philipp sich in seine üblichen Tiraden hineinsteigert, wird er immer lauter und gestikuliert immer wütender. Jetzt wird er gleich für Lehrer den Ruhestand mit 50 fordern, geht es mir kurz durch den Kopf, doch da blickt er auf die Uhr, erschrickt sichtlich und lässt mich grußlos stehen.

»Augen auf bei der Berufswahl«, bin ich noch versucht, ihm nachzurufen, aber wozu? Was soll das bringen? Es gibt nun mal solche Null-Bock-Typen, denen es niemand recht machen kann, die an allem und jedem etwas auszusetzen haben. Kein Wunder, dass Philipps letzte Freundin ihm auch schon wieder weggelaufen ist. Ich zuckte mit den Schultern und steige leise pfeifend die Treppe zu unserer Wohnung hinauf. Und dabei geht mir wieder das spontane Verreisen durch den Kopf.

Das letzte Mal war der aktuelle Anlass eine abendliche Fernsehshow über die Schlei und die malerischen Orte an ihrem Ufer. »Da müssen wir auch mal hin«, säuselte Ella mit verträumtem Gesichtsausdruck und sprach mir dabei aus der Seele. Das »mal« war dann schon am nächsten Tag, einem Mittwoch. Die Zeiten, in denen wir derartige Aktionen, wenn überhaupt, nur am Wochenende in Angriff nehmen konnten oder lange im Voraus planen mussten, sind Gott sei Dank vorbei. Beim Frühstück blickten wir

uns kurz an und wussten, wir dachten beide dasselbe. Die Koffer packen, online ein Hotel buchen und die Wohnung grob in Ordnung bringen, dauerte keine Stunde. Dann saßen wir im Auto und los ging's. Zum Glück habe ich am Autofahren nach wie vor so viel Spaß, dass ich beim Einbiegen auf die A7 aus lauter Übermut das Radio lauter drehte und den Song, der gerade gespielt wurde, vergnügt mitsang. (Nur in fremden Großstädten fühle ich mich am Steuer zunehmend unwohl.)

Da wir es wirklich nicht eilig hatten und mich – das gebe ich ehrlich zu – lange Autofahrten von Jahr zu Jahr mehr anstrengen, unterbrachen wir am Nachmittag die Fahrt, mieteten uns für eine Nacht in einem schnuckeligen Landgasthof ein, wo wir nach einem ausgiebigen Spaziergang entlang eines schmalen Flüsschens ein ausgezeichnetes Abendessen mit Bier (ich) und Wein (Ella) sowie einem Verdauungsschnaps (wir beide) genossen. Dann gingen wir zu Bett und versuchten, noch ein wenig zu lesen. Doch daraus wurde nichts, weil uns beiden schon nach einer Viertelstunde die Augen zufielen. Am nächsten Morgen – ich weiß, das klingt jetzt fast ein wenig kitschig – wurden wir von der Sonne, zwitschernenden Vögeln und dem Plätschern des Flüsschens geweckt. Kurz erwogen wir, den Hotelaufenthalt an der Schlei zu verschieben und noch ein paar Tage zu bleiben, doch dann entschlossen wir uns dagegen und setzten nach einem üppigen Frühstück unsere Fahrt fort. Unterwegs statteten wir noch dem Vogelpark in Walsrode einen Besuch ab und legten eine längere Pause am Nord-Ostsee-Kanal ein, wo ich immer wieder vom Anblick riesiger Frachtschiffe fasziniert bin, die quer durchs Land zu fahren scheinen. Am frühen Abend kamen wir schließlich in Kappeln an der Schlei an.

Kappeln ist ein wirklich hübsches, maritim anmutendes Städtchen. Gepflegte Häuser in schmalen Gassen mit einladenden Restaurants und eleganten Boutiquen, dazu ein Hafen, in dem uns neben zahlreichen schicken Privatbooten mehrere alte Traditionsegler imponierten. Während wir in einem Café das schöne Wetter, den Geruch nach Meer und die Schreie der Möwen genossen,

meldete sich mein Smartphone. Unsere Tochter fragte an, ob wir schon absehen könnten, wann wir wieder nach Hause kämen.

»Spätestens, wenn es uns hier nicht mehr gefällt«, schrieb ich zurück. Und fügte nach kurzem Überlegen an: »Das kann dauern.«

Wir unternahmen stundenlange, von allerlei Pausen in diversen Lokalen unterbrochene Radtouren entlang der Schlei und hatten bei einer Wanderung durch das Naturschutzgebiet Geltinger Birk sogar das Glück, eine Herde Wildpferde, die berühmten Koniks, beobachten zu können. So wurden aus der ursprünglich geplanten einen Woche zwei. Das ist kein Problem, denn bei uns im Haus wohnt eine junge Dame, die sich, wenn man ihr eine entsprechende Nachricht schickt, gerne um unsere Post und die wenigen Zimmerpflanzen kümmert. Auf dem Nachhauseweg besuchten wir dann noch Verwandte in Bremen, mit denen wir eine Schifffahrt entlang der Flaniermeile Schlachte bis in die stadtbremischen Häfen unternahmen, dann ging es weiter zu einer alten Freundin von Ella, die heute mit ihrer Familie in der Nähe von Kassel lebt. Jeweils mit einem sehr vergnügten Abend, einer anschließenden Übernachtung und einem ausgiebigen Frühstück am nächsten Morgen.

Zwei Jahre zuvor hatten wir das Ganze – ich meine das spontane Verreisen mit unbestimmtem Ende – noch mehr auf die Spitze getrieben. Als M. und M. uns einluden, doch nach Südtirol zu kommen, wo sie sich gerade mit ihrem Camper aufhielten, zögerten wir nicht lange, mieteten kurzerhand ein kleines Wohnmobil und waren schon am übernächsten Tag bei ihnen. Und dann verlebten wir gemeinsam wunderbare Tage unter der italienischen Sonne mit leckerem Essen in urigen Lokalen und reichlich Rotwein. Nach einer knappen Woche ging es weiter in die Toskana, wo unsere Freunde bei Siena einen sehr hübschen Campingplatz kannten. Wir besuchten Florenz, hatten unseren Spaß am Schiefen Turm von Pisa und vertilgten in Lucca derartige Mengen diverser italienischer Eissorten, dass Ella sich in einem Gebüsch am Rand des Parkplatzes übergeben musste. Als wir

endlich wieder die Heimfahrt antraten, waren sage und schreibe fast vier Wochen vergangen. Aber warum auch nicht? Schließlich wartete ja niemand auf uns, beziehungsweise konnten Kinder und Enkel ruhig ein bisschen länger warten.

Ist es nicht herrlich, so viel freie Zeit zu haben, über die man nach Belieben verfügen kann? Wobei diese mit spontanen Reisen zu verbringen, ja nur eine von unendlich vielen Möglichkeiten ist. So könnte ich etwa, wenn ich wollte, Marcel Prousts *Auf der Suche nach der verlorenen Zeit* von Anfang bis Ende lesen – immerhin mehr als 4000 Seiten. Vielleicht sogar in Originalsprache, was bei meinen allenfalls mittelmäßigen Französischkenntnissen sicher Jahre dauern würde. Verstehen Sie mich recht: Nicht, dass ich das ernsthaft vorhabe, aber es wäre ohne Weiteres möglich. Zeit für ein solches Vorhaben hätte ich jedenfalls mehr als genug. Ich finde überhaupt, dass allein schon das Wissen, sich ganz spontan, das heißt, ohne längere Vorausplanung, für etwas entscheiden zu können, und zwar auch dann, wenn sich das nicht in wenigen Tagen erledigen lässt, noch reizvoller ist als das konkrete Vorhaben selbst. Zwar hat der irische Dichter Jonathan Swift – das ist der mit *Gullivers Reisen* – einmal gesagt: »Was nützt die Freiheit des Denkens, wenn sie nicht zur Freiheit des Handelns führt?«, aber das sehe ich vollkommen anders. Allein schon morgens weckerlos aufzuwachen, ohne dass einen irgendeine Verpflichtungen – bei mir war das ein Patiententermin nach dem anderen – aus dem Bett treiben, und dann erst beim Frühstück zu überlegen, was man den lieben langen Tag unternehmen könnte, ist für mich Luxus pur – den Ella und ich entsprechend genießen. Ich komme auf die vielen Möglichkeiten, die die üppige Freizeit mit sich bringt, noch in einem separaten Kapitel ausführlich zu sprechen.

Wobei das mit der üppigen Freizeit insofern ein zweischneidiges Schwert ist, als jedes Jahr gefühlt ein bisschen schneller vergeht als das vorausgegangene. Die Erfahrung haben Sie sicher auch schon gemacht. Besonders bewusst wird mir dieses Phäno-

men immer, wenn Ella mal wieder fragt: »Was machen wir eigentlich an unserem Hochzeitstag?« Dann habe ich regelmäßig das Gefühl, mich mit dem leidigen Thema doch erst vergangene Woche auseinandergesetzt zu haben. Was natürlich Blödsinn ist. Denn das letzte Gespräch, unser Ehejubiläum betreffend, liegt tatsächlich schon wieder ein Jahr zurück. »Die Jahre werden schneller, wenn sie knapper werden«, hat der Abt eines Benediktinerklosters hier in der Nähe einmal gesagt, und von Curd Jürgens stammt der Spruch: »Es ist wichtiger, den Jahren mehr Leben zu geben als dem Leben mehr Jahre.«

Ich selbst nütze meine altersbedingte Freiheit besonders gerne für mein liebstes Hobby, die Jagd. Im Sommer stehe ich – vollkommen freiwillig – nicht selten mitten in der Nacht, so gegen drei Uhr, auf und genieße dann auf einem Hochsitz am Waldrand ein vielstimmiges Vogelkonzert, während die Sonne langsam über den Horizont steigt. Dabei suchen meine Augen unablässig die Umgebung danach ab, ob sich vielleicht eine Rotte Wildschweine zeigt, die aus dem Getreide wieder zurück Richtung Wald zieht, eine Ricke mit ihren gepunkteten Kitzen oder ein, zwei Waschbären, von denen es hier seit Jahren immer mehr gibt. Genauso schön ist aber auch ein Ansitz am späten Abend, ganz besonders im Winter. Gibt es ein eindrucksvolleres Schauspiel, als wenn das Mondlicht die Schneekristalle wie Millionen Diamanten funkeln lässt? Wenn dann noch ein Waldkauz sein unheimliches »Huhuuu« durch die Nacht erklingen lässt und ein Fuchs auf der Suche nach einem fortpflanzungswilligen Weibchen über eine weiße Wiese schnürt – also, das ist sowas von großartig, Sie können es sich nicht vorstellen!

Allein schon der stundenlange Aufenthalt im Wald. Ganz allein, ohne dass mich jemand anspricht. Das satte Grün ringsum, die frische Luft, das wundervolle Gefühl, mit der Natur eins zu sein. Vogel- und andere Tierstimmen, und nicht zuletzt der einzigartige, immer wieder wechselnde Geruch. Einfach herrlich! Die Japaner haben aus dem Wissen um die beruhigende Wirkung

sogar ein eigenes Therapiekonzept für gestresste Stadtbewohner entwickelt: das Waldbaden. Davon haben Sie sicher schon mal gehört. Man schlendert langsam zwischen den Bäumen hindurch und achtet dabei auf sämtliche Sinneseindrücke: wie es um einen herum aussieht, wie es sich anhört, wie es riecht und vor allem, wie man sich fühlt. Das allein trägt schon wesentlich zur wohltuend entspannenden Wirkung bei. Aber das ist noch nicht alles. Wissenschaftler haben nämlich nachgewiesen, dass das Grün der Bäume die Konzentration von Stresshormonen im Blut herabsetzt und dass bestimmte Duftstoffe, mit denen Pflanzen untereinander kommunizieren, sogenannte Terpene, die natürlichen Killerzellen anregen und so das Immunsystem stärken. Das Ganze, wohlgerne, ohne große körperliche Anstrengung, also ohne Joggen oder gymnastische Einlagen. Also für uns Ältere geradezu ideal. Allenfalls gelegentliche Meditations- und Atemübungen sind vorgesehen. Untersuchungen zeigen, dass auch noch Tage nach dem Aufenthalt im Wald der Stresshormon-Level niedriger und die Zahl der Immunzellen erhöht ist. Wenn man das weiß, hält man sich doch gleich noch lieber in der freien Natur auf.

Diese nächtlichen Aktionen kann ich aber nur deshalb uneingeschränkt genießen, weil ich weiß, dass ich die mich am darauffolgenden Tag unweigerlich überfallenden Müdigkeitsphasen jederzeit mit einem Schläfchen überbrücken kann – gerne auch mehrfach. Und zwar nicht nur am Samstag oder Sonntag, sondern auch mitten in der Woche. Doch auch an Tagen ohne vorausgehenden Nachtansitz gönne ich mir gerne mal einen kurzen Schlummer, einfach, weil mir gerade danach zumute ist, dazu noch regelmäßig nach dem Mittagessen einen sogenannten Power Nap. Wobei die Betonung auf »kurz« liegt. Denn länger als etwa eine Viertelstunde sollte das Schläfchen nicht dauern. Neuere Untersuchungen empfehlen als ideale Zeitspanne sogar nur zehn Minuten. Entscheidend ist, dass man dabei über die erste Einschlafphase nicht hinauskommt.