



Sky du Mont

Ungeschönt

Alt werden war auch schon mal schlimmer

Herder 2022 · 160 S. · 18.00 · 978-3-451-60155-2 ★★★★★

Sky du Mont, bekannter und beliebter Schauspieler, hat dieses Buch, so seine eigenen Worte, in erster Linie für die Jungen geschrieben: Um ihnen zu zeigen, dass man vor dem Altwerden keine Angst haben muss, und um ein entspannteres Miteinander zu kreieren. Ich bin also eigentlich nicht die Zielgruppe, aber sehr wohl Teil des Themas. Und ich muss sagen: Selten hat mich ein Buch so aufgemuntert, mich amüsiert und mir gleichzeitig be-

wiesen, dass „wir Alten“ mehr Grund zur Freude als zum Jammern haben. In den 1960er Jahren gab es eine Bewegung, die, wie so vieles Modische, aus den USA zu uns herüberschwappte, die „Moralische Aufrüstung“, die, anders als der etwas martialische Begriff vermuten lässt, mehr Optimismus und mehr Gemeinschaft befördern wollte. Und so ähnlich empfinde ich dieses Buch auch, als „moralische Aufrüstung“ im positiven Sinne.

Der Autor ist Jahrgang 1947, hat also einerseits sicher viel erlebt, andererseits wünscht er sich noch mindestens 15 Jahre und baut dabei auf die Gene seiner Eltern, die beide 97 Jahre alt wurden. Und nicht nur auf dem Cover zeigt er sich optisch sehr gut erhalten (und zumindest nur minimal „geschönt“!), man weiß das auch aus seinen Auftritten. Dennoch reitet er jetzt nicht nur auf Genen und Optik herum, sondern vor allem auf den Erfahrungen, die seine doch schon ansehnliche Lebenszeit ihm beschert hat. Und er macht das sehr abwechslungsreich: Sein Buch liest sich, obwohl mit erkennbarem Zusammenhang, nicht so sehr als durchgängige Geschichte, sondern wie eine Sammlung von Kolumnen, wenn auch mit einer gemeinsamen Grundierung. 45 Kapitel reihen sich aneinander, manchmal nur zwei Seiten lang, manchmal auch etwas länger, immer aber angefüllt mit ehrlichen und meist sehr aufbauenden Gedanken zum Thema Altern.

Eines gilt schon einmal vorweg: Sky du Mont kann schreiben, die Worte fließen ihm leicht und locker aus der Feder, oft mischen sich wirkungsvoll Zitate darunter, aber auch seine eigenen Sätze eignen sich oft als Merksprüche. Auch wenn er manches Mal mit seiner „Unwissenschaftlichkeit“ kokettiert, flicht er zahlreiche Erkenntnisse aus Medizin, Psychologie und Sozialforschung hinein, lässt aber nie trockene Fakten dominieren, sondern spricht wie „von Freund zu Freund“. Das Prinzip des Buchtitels findet sich auch bei jeder Kapitelüberschrift wieder: Erst ein manchmal provokantes Schlagwort, darunter eine abmildernde oder erläuternde Ergänzung. Und die Thematik ist mehr als vielseitig. Da geht es um Selbsteinschätzung und Vergleich mit anderen, um Einschränkungen und Erweiterungen der eigenen Möglichkeiten, um Vorfahren und Familie ebenso wie um Prioritäten und Wunschlisten. Und selbst leicht heikle Themen wie Sex im Alter, aber auch Zärtlichkeit, finden sich offen angesprochen.

All das versammelt sich unter einem Blickwinkel von Jung nach Alt und umgekehrt, reicht den Jüngeren ein Teleskop für den Ausblick und den Älteren einen Spiegel für den Rückblick. Vor allem aber ermutigt es alle



Generationen, jede Zeit zu genießen, Ängste und Sorgen weder zu vernachlässigen noch überzubetonen, niemals „nie“ zu sagen und überhaupt man selbst zu sein. Für einen Schauspieler ist das eine selten gefragte Kunst, für uns Normalsterbliche eine Hürde – aber du Mont beweist auch mit selbstkritischen Anmerkungen, dass es nicht nur geht, sondern das Leben authentischer und leichter macht. Dabei negiert er weder Tod noch Lebensabend, er geht sogar offensiv daran heran, aber er sieht kein Problem darin. Sein Schlussmotto kann ich nur unterschreiben: Der einzige Weg, nicht älter zu werden, wäre jünger zu sterben – und das kann es doch nicht sein. Geburtstage feiert er im Übrigen trotzdem nicht mehr, er findet die Reden peinlich, die so tun, als ob es das größte Verdienst sei, noch nicht tot zu sein. Alt werden, so man es denn vom Schicksal zugeteilt bekommt, ist also keine Last. Alt sein aber, und dafür steht er selbst, ist eigene Schuld – einfach nicht drum kümmern. Alles Gute für die nächsten 15 Jahre, Herr du Mont!