

von Notker Wolf mit Leo G. Linder

Altwerden  
beginnt  
im Kopf –  
Jungbleiben  
auch

adeo



# Inhalt

1. Ciao, bella! .....	7
2. Ohne Plan lebt es sich besser .....	17
3. Pink Floyd lässt grüßen .....	31
4. Famose alte Männer .....	44
5. Endzeitstimmung .....	55
6. Wo Züge abfahren ... ..	64
7. Ein Privileg des Alters .....	72
8. Wir werden beneidet .....	84
9. Das Erschrecken .....	93
10. Forever young .....	103
11. Euer Herz sei stark und unverzagt .....	113
12. Unheimliche Jugend .....	122
13. Ehre Vater und Mutter .....	132
14. Mein Friseur und Papst Franziskus .....	142
15. Von der Kürze des Lebens .....	154
16. Vom erfüllten Leben .....	165
17. Antwort auf Seneca .....	176
18. Hauptsache, gesund? .....	186
19. Es reicht, es ist genug .....	199
20. Seele, geliebte, du schweifende .....	210
21. Wege aus der Einsamkeit .....	224
22. Vom Verblassen der Welt .....	236
23. Postskriptum .....	245



# 1. Ciao, bella!

Je älter ich werde, desto schwerer macht es mir die Welt, sie ernst zu nehmen. Aus der Nähe kann sie unerbittlich, geradezu bedrohlich wirken, aber mit wachsendem Abstand nimmt sie immer komischere Züge an. Wenn mir die Welt so kommt, komisch eben oder lächerlich, ziehe ich an meiner Pfeife, grinse in mich hinein und denke: „Nur zu. Spielt euch ruhig auf. Strampelt euch ruhig ab. In mir findet ihr jederzeit einen dankbaren Zuschauer.“ Und nicht immer unterdrücke ich meine Lust, über das Schauspiel, das die Welt mir bietet, zu lästern. Natürlich ist mein Mundwerk daran schuld. Aber auch das zunehmende Alter.

Ich bin nicht der Einzige, dem es so geht. Vor Jahren lud mich der damalige Bundespräsident Roman Herzog ein, ihn auf einer Reise durch Korea zu begleiten. Unterwegs kam ich einmal im Bus neben ihm zu sitzen. Herzog war Mitte sechzig und ich fragte ihn nach seinen Plänen für die Zeit danach.

„Herr Bundespräsident, was werden Sie nach Ablauf Ihrer Amtszeit tun? Was haben Sie noch vor?“

„Meiner Lieblingsbeschäftigung nachgehen. An der ich im Augenblick leider gehindert werde“, entgegnete er.

Ich sah ihn an. „Ja, und das wäre?“

„Spotten.“

Ich musste lachen. Die Antwort gefiel mir. „Da haben wir beide dieselbe Schwäche – oder Stärke“, stellte ich fest. Und bedauerte ihn: Wie schrecklich, von Amts wegen den Mund halten zu müssen.

Es ist merkwürdig. Die eigene Lage wird ernster – immerhin gehe ich nun auf die fünfundsiebzig zu –, aber die Welt nötigt mich immer häufiger ein mildes oder amüsiertes Lächeln ab. Die Welt in Gestalt von überängstlichen oder aufgeregten oder großmächtigen Zeitgenossen zum Beispiel. Zwar habe ich mir auch früher Freiheiten genommen – die Freiheit, Dinge beim Namen zu nennen, oder die Freiheit, mich lustig zu machen; das offene Wort, die kleine Boshaftigkeit gehörten für mich schon immer zu den Vorzügen benediktinischer Unabhängigkeit. Mit den Jahren hat die innere Freiheit allerdings weiter zugenommen.

Diese Freiheit ist ein schönes Geschenk des Alters. Aber vielleicht ist die Lust am Lästern nur ein Übergangsstadium. Zu den richtig Alten darf ich mich ja noch nicht rechnen, und womöglich bringe ich es irgendwann zu diesem wahrhaft lebenswürdigen Humor, der die Begegnung mit alten Menschen so durch und durch erfreulich macht. Mir fallen dazu immer zwei hochbetagte Frauen ein, deren zufällige Bekanntschaft ich eines Tages in einem italienischen Bergdorf machte.

Auf dem Weg zur Pfarrei bog ich in eine enge Gasse ein und da saßen sie in trauter Zweisamkeit auf einer knorri-gen Holzbank an die Hauswand gelehnt und blinzelten in die späte Nachmittagssonne. Kaum hatte ich sie erreicht, wurden sie munter und ergriffen beherzt die Gelegenheit zum Schwätzchen mit einem Fremden. Woher ich komme, wollten sie wissen, was mich in ihr Dorf führe und allerlei mehr.

Die Freude über eine willkommene Abwechslung gab ihnen immer neue Fragen ein, amüsiert stand ich Rede und Antwort, wir plauderten, wir machten Scherze, und dann forderte mich die eine mit verschmitztem Lächeln auf: „Raten Sie mal, wie alt unsere Elisabetta hier ist.“

Das war nun schwer zu sagen. Elisabetta konnte alles zwischen siebzig und hundert sein, also wiegte ich den Kopf und tippte auf „etwas über fünfundsiebzig“. Offenbar lag ich damit aber hoffnungslos falsch, denn die Fragestellerin winkte energisch ab.

„Ach was!“, wies sie mich mit gespielter Entrüstung zu recht – „zweiundneunzig!“

Und Elisabetta ergänzte mit erhobenem Zeigefinger: „Plus zwei Monate.“

Wir lachten. Ich sprach Elisabetta meine aufrichtige Anerkennung dafür aus, wie gut ihr diese zweiundneunzig Jahre standen, und versprach, an ihrem hundertsten Geburtstag wieder vorbeizukommen ...

Schmunzelnd setzte ich meinen Weg fort. In solchen Augenblicken kommt es mir vor, als wären diese liebenswerten alten Menschen die reinste und erfreulichste Verkörperung unserer Spezies. Wie leicht es fällt, im Gespräch mit ihnen einen warmherzigen und humorvollen Ton anzuschlagen. Wie wohltuend dieses freundliche Geplänkel ganz ohne selbstgefällige Hintergedanken ist. Natürlich, sie verlangen vom Leben nicht mehr viel. Sie sind bescheiden geworden, sie sind anspruchslos geworden und wirken wohl gerade deshalb wie befreit. Befreit vom Wünschen und Begehren, befreit von der Gier, auch von der Lebensgier.

Das Leben wird die beiden auf ihrer Bank so oft durchgerüttelt haben, so oft in Entzücken versetzt und so oft

enttäuscht haben, dass sie auf jeden Fall eins gelernt hatten: dieses Leben hinzunehmen, wie es kommt. Kein Widerstand, kein Aufbäumen, kein Vorbehalt gegen das eigene Schicksal mehr. Die Regeln der Welt hatten für sie weitgehend ihre Gültigkeit verloren; sie brauchten ja auch nicht mehr einzugreifen, sie hatten längst den Rückzug angetreten, und dieses allmähliche Abschiednehmen hatte bei ihnen einen arglosen, geradezu sonnigen Humor freigesetzt, den sie früher vielleicht gar nicht besessen hatten. Damit waren sie mir einen Schritt voraus.

Die zweiundneunzigjährige Elisabetta hatte mein Kompliment mit einem Lächeln quittiert, in dem sich ein kleiner, berechtigter Stolz mit leichter Wehmut mischte. Sind Stolz und Wehmut die entscheidenden Bestandteile dieses Humors, den uns das Alter – im günstigen Falle – schenkt? In einem anderen, mir unvergesslichen Beispiel für den Humor alter Menschen tritt jedenfalls beides, Stolz und Wehmut, deutlich zutage. Die Hauptrolle spielt hier eine Gestalt, die mir als Charakter auf der Bühne des römischen Alltags besonders ans Herz gewachsen ist: die in die Jahre gekommene Römerin.

Sie halten auf sich, diese alten Römerinnen, das sei vorausgeschickt. Sie gehen nicht aus, ohne sich vorher zu schminken, sorgfältig die Frisur zu richten und Schmuck anzulegen. Sie sind Damen, sie wollen gesehen und wahrgenommen werden, und so bewegen sie sich auch, gemessenen Schrittes und erhobenen Hauptes. Sie haben Stil und Stil kommt in Rom immer gut an. Eine solche alte Dame trat also neben mich, als ich in der Markthalle meines Viertels einkaufte, und so wurde ich Zeuge der folgenden Szene:



In voller Pracht und Schönheit baute sie sich vor dem Stand des Lebensmittelhändlers auf, nur um zunächst ausgiebig mit dem Mann zu plaudern. Er wird ihre Geschichten alle schon gekannt haben, aber – der Mensch lebt nicht vom Brot allein, und zum großen Auftritt gehört die Ouvertüre. Als Nächstes ging sie daran, ihren Einkauf mit größtem Bedacht und ebensolcher Kennerschaft zusammenzustellen. Der Schinken wurde probiert, der Käse befühlt, die Honigmelone berochen und alles Stück für Stück wie Kostbarkeiten ausgewählt – ein Schauspiel für sich.

Und als sie schließlich ihre Delikatessen in zwei Einkaufstaschen verstaut hatte und sich zum Gehen wandte, rief ihr der Verkäufer zum Abschied ein „Ciao, bella!“ nach.

„Tschüss, meine Hübsche“, so könnte man diese zwei italienischen Worte übersetzen, aber das trifft es nicht, das klingt etwas herablassend. Denn hier war es als echtes Kompliment gemeint, anerkennend und gleichzeitig natürlich humorvoll – so, als würde er in ihr immer noch die attraktive junge Frau sehen, die sie vor langer Zeit einmal gewesen war. Und wie reagierte die alte Dame? Mit einem bitter-süßen Lächeln warf sie dem galanten Händler ein einziges Wort zu: „Magari.“ Was hier so viel heißt wie: „Ach ja, schön wär’s.“

Magari ... Das ganze Drama des Lebens in einem einzigen Wort. Denn diese alte Römerin machte sich ja keine Illusionen. Sie hatte längst gelernt, dass man von vielem Abschied nehmen muss. Aber sie stand dazu: zu ihrem Wunsch nach Schönheit und Bewunderung genauso wie zu der Tatsache, dass ihre besten Tage weit hinter ihr lagen. Magari – wie schön es wäre ... Und ich dachte auf dem immer schwerer fallenden Anstieg vom Markt hinauf zu meinem Kloster

Sant'Anselmo: „Ja, das ist wohl das Klügste. Vielleicht ist es sogar weise. Wenn alles nichts mehr hilft, wenn die Jahre nicht mehr zu verbergen sind, kann man sie immer noch überspielen.“

Mit Stolz, gepaart mit Wehmut. Mit Humor eben, in allen seinen Spielarten. Als Spottlust, wie bei Roman Herzog oder mir. Als arglose Freude an harmlosen Scherzen wie bei Elisabetha und ihrer Freundin. Mit einem Einschlag lebenskluger Resignation wie bei der alten Römerin in der Markthalle. Oder in eine große, theatralische Geste verpackt wie beim römischen Kaiser Augustus, der, schon sterbenskrank, den Senat ein letztes Mal zu sich rief, geschminkt und frisiert vor der Versammlung erschien und seine kurze Abschiedsrede mit den Worten beschloss: „Wenn Ihnen meine Vorstellung gefallen hat, applaudieren Sie noch einmal.“

Mit Applaus werden die meisten von uns nicht rechnen dürfen. Umso dringender haben wir den Humor in unseren späten Lebensjahren nötig. Denn eigentlich ist es ja zum Schreien. Zum Schreien komisch und zum Schreien traurig: Die Kräfte nehmen ab – ausgerechnet jetzt, wo wir noch nie so gut waren. Wo wir noch nie so reich waren, reich an Erfahrungen, reich an Wissen, reich an Verständnis, Einsichten und Menschenkenntnis.

Haben wir uns das früher nicht immer gewünscht, diese Gelassenheit, diese Selbstsicherheit, diese innere Freiheit, diese Souveränität? Und kaum sind wir da angelangt, wo wir ein Leben lang hinwollten, sendet der Körper immer deutlichere Signale, dass es ihm langsam reicht. Eine Entscheidungsschlacht bahnt sich an. Eine Entscheidungsschlacht zwischen unserem Körper und unserem Ich, mit vorhersehbarem Ausgang.

„Sterben ist ein Scheißdreck.“ So knapp und drastisch bringt die Autorin Sibylle Berg ihr Entsetzen angesichts unserer Vergänglichkeit auf den Punkt. Und – spricht sie uns nicht aus dem Herzen? Dass wir eines Tages nicht mehr da sein sollen, ist ein unerträglicher Gedanke. Einmal in dieser Welt, wollen wir sie nicht mehr verlassen. Wir hoffen auf das Leben in seiner ganzen Herrlichkeit, Fülle, Intensität, seinem ganzen Zauber und hören nicht auf zu hoffen, gegen alle Vernunft. Der Tod ist der furchtbare Riss, der durch die Schöpfung geht.

Manche Menschen wachen, wenn sie das Alter erreicht haben, morgens schweißgebadet auf – wieder ist die Küste ein Stück näher gekommen! Die fremde Küste, an der unser Schiff zerschellen wird. Das Ende unserer Reise ist absehbar und wir erstarren. Solange wir uns erinnern, haben wir das offene Meer befahren und nichts als grenzenlose Weite um uns her gespürt, haben aus dem Gefühl gelebt, dass es weiter- und immer weitergeht – unbewusst, mit ungetrübter Selbstverständlichkeit.

Natürlich würde es ein Morgen und ein Übermorgen, ein nächstes und ein übernächstes Jahr geben, und immer würde uns unerhört Neues begegnen, immer würde Erhofftes eintreten und Unverhofftes uns in Atem halten. Das Bevorstehende war unüberschaubar, und wir lebten darauf zu, ohne dass es weniger wurde. Stets schöpften wir unseren Lebensmut aus dem unerschöpflichen Reichtum des Bevorstehenden.

Und dann ist plötzlich Land in Sicht. Ein schmaler, dunkler Küstenstreifen am Horizont zunächst, der aber mit jedem neuen Morgen näher kommt. Uns dämmert: Die Tage unserer Reise sind gezählt. Unser Kurs lässt sich nicht mehr korrigieren. Wir können zurückblicken, doch umzukehren

ist uns verwehrt. Die ganzen Jahre haben wir in einem seligen Irrtum gelebt, haben wir uns an einer Illusion berauscht. In absehbarer Zeit werden wir nicht mehr mitspielen, und was jetzt noch bevorsteht, wird von uns nicht mehr sehnsüchtig erwartet, wird nicht mehr herbeigewünscht. Dieses Erkenntnis trifft uns unvorbereitet. Sie lässt manchen schweißgebadet aufwachen.

Aber – kann man überhaupt seinen Frieden schließen mit der Vergänglichkeit, dem Sterbenmüssen, diesem „Scheißdreck“? Oder ist das vergebliche Aufbäumen unserem Stolz angemessener? Ich erinnere mich an eine Todesanzeige, die eine einzige Anklage war. Eine Anklage gegen Gott, verfasst vom Ehemann der Verstorbenen. Nichts war in dieser Anzeige von Frieden, nichts von Versöhnung mit einem gnadenlosen Schicksal zu spüren.

„Wo warst du, lieber Gott?“, hieß es da. „Wo warst du, als meine Frau von einer heimtückischen Krankheit befallen und neun Monate lang falsch behandelt wurde? Wo warst du, als sie aus dem Leben gerissen wurde, nachdem sie ihre kranke Mutter jahrelang aufopferungsvoll gepflegt hatte? Wo warst du, als sie zwei Tage nach ihrer Mutter starb? Und warum bestrafst du mich mit ihrem grausamen Tod?“

Die Bitterkeit dieser Todesanzeige geht zu Herzen. Sie konfrontiert uns mit dem schauerlichen Abgrund unserer Existenz. In einem solchen Fall Humor anzumahnen, wäre obszön. Allerdings habe ich oftmals erlebt, dass Kranken, Alten und selbst Sterbenden gar nichts von dieser Verbitterung anzumerken war, mit der eine Sibylle Berg unsere Vergänglichkeit verflucht, oder von der trostlosen Verzweiflung, mit der Angehörige auf Leiden und Tod eines geliebten Menschen reagieren. Mein Gedächtnis bewahrt vielmehr die

Erinnerung an zahlreiche Menschen auf, die das Ende ihres Lebens gelassen kommen sahen und in einer Weise davon sprachen, die man tatsächlich nicht anders als heiter nennen kann.

Jedoch war diese Heiterkeit sozusagen ein Seitenzweig ihres Glaubens an Jesus Christus. Sie entsprang der Zuversicht, nach dem Tod durch Gottes Gnade zu einem neuen Leben bestimmt zu sein. Wenn ich an diese Menschen denke, kommt mir ihr Humor wie der kleine Bruder ihres Glaubens vor. Das schönste Beispiel für diese Haltung, die man wohl als Abgeklärtheit bezeichnen darf, ist und bleibt für mich Schwester Bertwina, die letzte deutsche Benediktinerin in einem rein koreanischen Konvent. Als ich sie in ihrem Kloster in Südkorea besuchte, feierte sie gerade ihren hundertsten Geburtstag.

Da ich es nicht an Höflichkeit fehlen lassen wollte, hatte ich mich mit einem Strauß aus hundert Teerosen auf den Weg zu ihr gemacht. Schwester Bertwina nahm die Blumen strahlend entgegen und klatschte begeistert, als ich ihr ein Ständchen auf der Querflöte darbrachte: Improvisationen über ein koreanisches Volkslied, gefolgt von deutschen Volksliedern. Dass sie überhaupt noch Freude empfinden konnte, nach allem, was sie durchgemacht hatte, war ein Wunder, denn nach dem Koreakrieg in den Fünfzigerjahren hatte sie die alltäglichen Qualen einer viereinhalbjährigen Gefangenschaft in einem nordkoreanischen Straflager einschließlich der üblichen Folterungen durchlebt.

Seltsamerweise schien diese Schreckenszeit keine Spuren in ihrem Gemüt hinterlassen zu haben, jedenfalls hegte sie nicht den geringsten Groll gegen ihre damaligen Peiniger.

„Das waren auch nur Menschen“, sagte sie mir. „Sie hatten ihre Befehle, und wer weiß, unter welchem Druck sie

standen ... Ich habe ihnen schon damals im Lager verziehen.“ Damit war die Sache für sie erledigt. Sie war versöhnt und die Versöhnung hatte ihr Herz vor der Verbitterung bewahrt. Im Übrigen erhob Schwester Bertwina auch keinen Anspruch auf Glück – vermutlich hatten ihr Enttäuschungen gerade deswegen nichts anhaben können.

Auf meine Frage, ob ich ihr einen Gefallen tun könne, antwortete sie: „Nein. Mein einziges Problem ist, dass es mir so gut geht.“ Und am Ende verabschiedete sie sich mit den Worten: „Auf Wiedersehen im Himmel – falls dort noch ein Platz für uns frei ist.“ Als ich ins Auto stieg, winkte sie mir fröhlich mit beiden Händen nach. Ich werde dieses Bild nie vergessen. Schwester Bertwina mit ihrer heiteren Gelassenheit war mir um mindestens einen Schritt voraus. Welches Glück, diese Frau erlebt zu haben. Eine Sternstunde.

Aber ich lerne dazu. An einem schwülen Sommerabend vor drei Jahren wollte ich mir noch rasch ein Bad in unserem klostereigenen Schwimmbecken genehmigen, war zu hastig und stieß mit dem zweiten Zeh heftig gegen die Beckenkante. Es tat furchtbar weh – Knochenhautverletzungen gehören zum Schmerzhaftesten. Ich biss die Zähne zusammen. Zeit, zum Arzt zu gehen, hatte ich keine. Später fiel mir auf: Der Zeh war krumm. Er musste beim Zusammenprall mit dem Beckenrand gebrochen und dann schräg zusammengewachsen sein. Sollte ich zum Doktor gehen, ihn noch einmal brechen und richten lassen?

„Ach was“, sagte ich mir. „Das rentiert sich nicht mehr. Für die letzten zehn, fünfzehn Jahre tut's der auch so. Es ist die zweitbeste Lösung, aber ich kann damit laufen, das muss reichen.“ Sie sehen, in meinem Alter plant man den Tod schon ein. Aber ich finde, ich habe altersgemäßen Humor bewiesen.

## 2. Ohne Plan lebt es sich besser

Der Wecker reißt mich zur gewohnten Zeit um zehn vor sechs aus dem Schlaf. Ein neuer Morgen dämmert über Rom, und ich würde einiges darum geben, liegen bleiben zu dürfen.

Gestern Nacht ist es wieder spät geworden – zu viele E-Mails, zu viel Post auf meinem Schreibtisch. Also habe ich nicht auf die Uhr geschaut, einen Stapel Briefe und zwanzig Mails beantwortet und gleich noch eine neue Kolumne für *Bild der Frau* entworfen. Als ich die Schreibtischlampe ausschaltete, war es zwei Uhr morgens. Nichts Ungewöhnliches, denn zeitiger komme ich selten ins Bett. Nach Mitternacht, wenn das Tagespensum erledigt und der Kopf frei ist, drehe ich noch einmal auf.

Dann habe ich meine kreative Phase, und Momente der Eingebung wollen beim Schopf gepackt werden, sonst brüte ich womöglich über einem Vortrag wie ein Schüler über den Hausaufgaben und zermartere mir das Hirn auf der Suche nach einer Idee ... Also dranbleiben, solange die Einfälle sprudeln. Vier Stunden Schlaf müssen reichen.

Vier Stunden Schlaf sollten reichen. Sie haben früher doch immer gereicht. Wie pflegte mein Vater in seinen letzten Jahren zu sagen? „Ich muss aufstehen, sonst verschlafe

ich den ganzen Verstand ...“ Und die Morgenstunden sind doch meine Zeit. In der Nacht und in der Frühe kommen mir die besten Gedanken. Im Schlaf sammelt sich so vieles an, was festgehalten und umgehend notiert zu werden verdient. Außerdem kann ich mich heute nicht beklagen.

Wie oft erwache ich mitten in der Nacht, weil mir die Zeitverschiebung zwischen Manila und Rom oder New York und Rom in den Knochen steckt. Wie oft stehe ich dann wieder auf, kehre, statt mich im Bett von einer Seite auf die andere zu wälzen, an den Schreibtisch zurück, bete ein paar Psalmen und arbeite ein weiteres Stündchen. Diese Nacht aber habe ich durchgeschlafen. Woher dann der Wunsch, liegen zu bleiben? Woher das übermächtige Bedürfnis, diesen Tag ausnahmsweise geruhsam anzugehen?

Und in meinem schläfrigen Gehirn arbeitet es weiter. „Wie lange kann das noch so gehen?“, frage ich mich. „Wie lange wird das überhaupt noch so gehen? Bis du achtzig bist? Knappe sechs Jahre wären es bis dahin“, rechne ich mir vor. „Nicht viel. Möglicherweise bleibt dir mehr Zeit. Deine Eltern sind fünfundachtzig geworden – warum solltest du deren Alter nicht auch erreichen?“

In diesem Fall hätte ich Aussicht auf elf weitere Jahre. „Elf Jahre – auch nicht eben ...“ Solche Gedanken schlägt man sich am besten gleich aus dem Kopf. Nicht, dass sie mich schrecken würden. Ich habe nie mit Grausen an mein Ende gedacht, ich tue das bis heute nicht. Altersdepressionen sind mir unbekannt, genauso wie die Beklemmungen, die andere vor jedem Beginn einer neuen Lebensdekade beschleichen.

Veränderungen stelle ich trotzdem an mir fest. Seit meinem siebzigsten Lebensjahr muss ich mir eingestehen: Die Natur bremst mich. Ich werde langsamer. Vier Stunden Schlaf



sind mir mindestens eine zu wenig. Und neuerdings spüre ich meine Beine. Nach zwei Stunden am Rednerpult – Vortrag mit anschließender Diskussion, alles im Stehen – weiß ich manchmal kaum noch, wie ich von der Bühne hinunterkommen soll, dabei sind es nur ein paar Stufen. Nun ja, die Gene. Auch mein Vater hat im Alter über seine Beine geklagt. Aber der stand auch von morgens bis abends in der Kleiderfabrik an der Bügelmaschine ...

„Los jetzt“, sage ich mir. „Morgenstund hat Gold im Mund. Die Arbeit wartet. Du hast heute einiges vor. Der neue Strategieplan, die Sitzung des Bauausschusses – irgendwann muss die Renovierung von Sant’Anselmo ja geschafft sein. Also raus aus dem Bett!“ – Der berühmte Tritt in den eigenen Hintern ...

Inzwischen sitze ich auf der Bettkante. Endgültig gesiegt hat der Tatendrang aber noch nicht. Soll ich mir meine Morgengymnastik jetzt wirklich antun? Vielleicht erst einmal rasieren. Das Gesicht, das mir aus dem Spiegel entgegenblickt, wirft mich wieder zurück – unternehmungslustig sieht anders aus. Aber nach der Rasur überwinde ich mich dann doch zu einigen Dehn- und Streckübungen, und nach der Dusche – heiß – kalt, heiß – kalt, heiß – kalt, immer im Wechsel – sehe ich im Spiegel endlich einen Notker, der wieder über sich selbst lächeln kann. „Na, bitte. Das wäre geschafft.“

Auf dem Weg zum ersten Stundengebet treffe ich im Aufzug mit zwei jungen indischen Studenten zusammen. Wir lächeln einander zu, nicken schweigend und sammeln uns fürs Gebet. Bei uns in Sant’Anselmo wird in der Frühe nur das Nötigste geredet, am besten gar nicht. Ich genieße diese Stille – auch das hat sich mit den Jahren geändert. Als junger Mönch ist mir das Schweigen schwergefallen, und heute gehöre ich