

Die Insel der glücklichen Alten

Das Gönnerhafte der Jugend, mit dem du dich ihnen näherst, haben sie dir bald genommen, die Alten von Okinawa. Dunkle Augen holen sich dein Gesicht, halten es fest, prüfen es, lassen dich unsicher werden. Blicke voller Schärfe – aber auch voller Wohlwollen. So also schauen jene, die einem Menschheitstraum, wissentlich oder unwissentlich, Gestalt geben: alt zu werden wie Methusalem, so alt zumindest wie in dieser Häufigkeit nirgendwo anders auf der Welt. Und dabei auch noch vollkommen gesund zu bleiben.

Matsu Taira ist 99. Sie lebt allein in ihrem kleinen Holzhaus in Ogimi, einem Dorf an der Westküste Okinawas, der größten Insel im gleichnamigen südjapanischen Archipel. Neben ihr, auf der Terrasse unterm Vordach, hat es sich Ushi Okushima bequem gemacht. Sie ist 103 und wohnt mit ihrer 77-jährigen Tochter gleich um die Ecke.

Regen fällt wie Puder, Dunstwärme steigt auf und Erdgeruch. Kinderzart ruhen die beiden alten Frauen in ihren Bambussesseln, körperlich und geistig wohlauf nach einem Jahrhundert Leben. Zwei Frauen mit der fast unverschämten Gelassenheit von Greisinnen, die wissen, dass ihnen nichts und niemand mehr etwas anhaben kann.

Woher kommst du? Deutschland – guter Fußball, stimmt's? Knittermundlächeln. Wie lange bist du geflogen, um zu uns zu

kommen? 15 Stunden – nur um zu erfahren, wie man so alt wird wie wir? Sie nicken einander vielsagend zu.

Matsu Taira und Ushi Okushima sind Freundinnen. Beide sind Fischerfrauen und Bäuerinnen, beide mehrfache Urgroßmütter. Geboren noch in Zeiten, in denen japanische Kaiser Götter waren und Bauern die Erbärmlichsten unter den Menschen. Die Ehemänner im Zweiten Weltkrieg verloren, dessen letzte, mit mehr als 200000 Toten ungeheuer verlustreiche Schlacht auf Okinawa tobte. Tausende amerikanischer Soldaten halten bis heute in Militärbasen die Stellung auf der besiegten Insel, die erst 1972 an Japan zurückfiel und Matsu und Ushi wieder der Regierung in Tokio unterstellte. Sie selbst haben ihre subtropische Heimat niemals verlassen; warum auch, sagen sie, wo hier das Leben doch besonders gut gedeiht, und: Wirklich japanisch sind wir nicht. Wir freuen uns zum Beispiel über Fremde und schlagen die Augen nicht nieder.

Wenn sie überhaupt nach ihren Wurzeln suchen, dann fühlen sie sich eher als Abkömmlinge des mittelalterlichen Insel-Königreichs Ryukyu und seiner eigenständigen Kultur – eines exotischen Schmelztiegels und Handelsplatzes mit Einflüssen aus Polynesien, China, der Mongolei und Korea. Erst 1879 ist Okinawa überhaupt zu einer japanischen Präfektur geworden, einer der ärmsten.

Doch bis heute kennt auf dem tief im Süden gelegenen Archipel kaum einer die japanischen Volkssagen, in denen von

verarmten Dörflern erzählt wird, die nutzlos gewordene Greise auf unwegsame Berge schleppen, wo sie auf den Hungertod warten müssen. In Okinawa dagegen herrscht in den Köpfen noch immer Konfuzius, der Respekt vor dem Alter fordert, die Gnade und Gabe der späteren Jahre.

So schauen sie dich an, die Alten von Okinawa: mit den Augen von Matsu und Ushi, die das Leben nicht trüben konnte. Einzig die Geschehnisse im Krieg lassen, wenn sie davon erzählen, die Lebendigkeit in ihren Gesichtern erlöschen. Und die Erwähnung des Altenheims hinter den Wäldern, auf dem Berg. Dann stockt für einen Moment das Gespräch, erstarren sie, und es wird deutlich: Den Albtraum des Alters gibt es hier wie fast überall auf der Welt – ins Heim zu müssen, nicht mehr unabhängig leben zu können.

Aber Matsu und Ushi sind Meisterinnen im Haushalten, nicht nur mit ihrer Zeit, sondern auch mit ihren Gefühlen. Schnell also wechseln sie das Thema. Ushi erzählt, wie sie mit 100 ihren ersten Job in einem Supermarkt angenommen hat. Matsu kündigt an, gleich zu ihrem Feld zu wollen. Der Regen wird nachlassen, sagt sie und setzt ihren Gehstock aus Bambus fest auf den Boden.

In keinem Land der Welt gibt es prozentual mehr Hundertjährige als in Japan. Seine Bürger besitzen die höchste durchschnittliche Lebenserwartung aller Nationen – Männer 79, Frauen 86 Jahre. Und 18 von 100000 Einwohnern werden 100 und

mehr Jahre alt, in Deutschland sind es etwa zehn.

Doch Okinawa wiederumschlägt selbst die japanischen Hauptinseln um Längen: Rund 600 Einwohner (zu 85 Prozent Frauen) bei einer Bevölkerung von 1,3 Millionen erreichen die magische Schwelle von 100, mehr als 45 sind das pro 100000 Menschen. Und das 3500-Seelen-Dorf Ogimi im ländlichen Norden der Insel setzt allem noch die Krone auf: 430 Menschen sind hier älter als 80, und zwölf haben die 100 überschritten.

Was ist es, das diese Uralten auszeichnet? Was lässt ihr Blut durch so saubere Adern fließen, dass sie den Begriff Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch nie gehört haben? Was hält Tumorenderart in Schach, dass die Menschen niemanden persönlich kennen, der an Krebs leidet? Was lässt das Feuerwerk in ihren Gehirnen so unermüdlich sprühen? Wieso ist Diabetes für sie nur ein fremdes Wort? Mancher Arzt blickt nach der Untersuchung fast entgeistert auf die medizinischen Daten: Nach hundertjährigem Gebrauch ist nichts kaputt in diesen Körpern, ein biologisches Wunder. „Pin pin“ nennt man die Alten hier – so gesund, dass sie wie Bälle springen.

Jeden Morgen schieben knorrige Hände Türen, Fenster und Wachspapierwände zur Seite, damit Luft und Licht in die Häuser gelangen. Tagsüber triffst du sie draußen, die alten Damen und Herren in bequemen Hosen und weiten Hemden, wie sie beim Blumengießen mit Nachbarn plauschen, mit Einkaufstaschen die

schmalen Straßen hinunterspazieren, ihre Fahrräder an Gartenzäune lehnen, am Strand sitzen.

Türkisfarben die Luft, körperwarm das Meer. Nie Kälte, immer währende Erntezeit. Ein kleines Paradies – und ein Dorado der Wissenschaft, allen voran der Alternsforschung, die hier ihre wichtigsten Kronzeugen ausgemacht hat, eine Art Methusalem-Komplott zum erhofften Wohl der gesamten Menschheit.

Mit allen medizintechnischen Finessen, westlichen Sehnsüchten und aufgeklärtem Optimismus ausgestattet, fallen Wissenschaftler auf der Insel der Seligen ein. Sie kommen vor allem nach Ogimi, um das „Okinawa-Phänomen“ zu ergründen, wie es selbst in nüchternen Schriften heißt.

Sie messen Pulsschläge an wulstigen Adern, sammeln Speisereste von gebrauchten Tellern, nehmen Proben der roten Erde der Felder. In ihren Laboratorien trennen sie Körpersäfte per Zentrifugen in ihre Bestandteile auf, lassen Erbsubstanz in Reagenzgläsern auferstehen, züchten Zellen für Testreihen in Hospitälern, zerlegen schließlich trotz allem dann doch Verstorbene auf den kalten Tischen der Pathologie.

Aber längst nicht nur der Traum von der ewigen Jugend, von dem der Westen besessen ist, treibt sie hierher, sondern ebenso der rapide demographische Wandel in ihren Ländern. Auch dort erreichen mehr und mehr Menschen ein biblisches Alter, doch meistens „multimorbid“: von unzähligen Erkrankungen

geplagt, von Medikamenten abhängig, und das über viele Jahre hinweg.

Wie viel segensreicher für das Individuum und für das Gemeinwohl wäre es, das produktive mittlere Lebensalter möglichst lange hinauszögern, die Phase des Leidens dagegen so weit es irgend geht verkürzen zu können. Und dann auch noch steinalt zu werden.

Hinter aller Suche steht wie eine unausgesprochene Beschwörungsformel an die Alten von Okinawa: Gebt es endlich preis, jenes Geheimnis, mit dem ihr das Ticken der Lebensuhr in euren Zellen zurückgestellt habt. Lasst uns Teil haben an eurer segensreichen Robustheit, an der grandiosen Chance, gesund zu sterben.

Ja, sagt Ushi, die schon etlichen Forschern Frage und Antwort stand, sie fordern und fragen, sie fragen, wie neugierige Junge es eben tun.

Die Jungen wissen eines mittlerweile genau: In den Genen ist das Geheimnis der Alten nicht zu finden. Zumindest sind sie nicht entscheidend. Bei Auswanderern aus Okinawa, etwa in Brasilien, die ihre traditionelle Lebensführung aufgegeben haben, ist die Lebenserwartung dramatisch gesunken. Und selbst im amerikanisierten Süden der Insel hat man die untergeordnete Rolle der Vererbung buchstäblich vor Augen. Der Ernährungsstil zwischen Hamburgern und Pommes frites hat die jüngere

Generation zur dicksten in ganz Japan gemacht – mit allen Risiken für ein leidvolles Altern und einen früheren Tod.

Wo aber, wenn nicht in den Genen, sind sie dann zu finden, die Ingredienzen der Langlebigkeit? Für Ushi und Matsu ist die Antwort klar: Pass auf, was du jeden Tag in deinen Körper eindringen lässt, sagen sie.

Matsu schiebt ihr Wägelchen, das gleichzeitig als Stuhl dient, vor sich her. Harke, kleiner Spaten, Messer und Krückstock sind in einem Korb auf dem Sitz untergebracht. Pfützen auf dem festgetretenen Schotterweg, Gartenmauern, rote Dächer. Links, jenseits der Küstenstraße, der Strand aus weißen Korallensplittern. Dahinter, nach nächtlichem Sturm noch erschöpft, das graue Meer. Rechts die steil ansteigenden schwarzgrünen Wälder der Berge.

Dazwischen Gärten und Felder. Und viele gebeugte Rücken, Menschen bei der Feldarbeit. Kurz erstirbt das Scharren und Klopfen, als Matsu vorbeikommt. Sie essen kein Seegras in Deutschland, ruft Matsu einer Freundin zu und schüttelt den Kopf. Wie können sie nur ohne Seegras leben?

Die Nahrung, die du jeden Tag in deinen Körper aufnimmst, sollte die Kraft der Erde und des Meeres in sich haben, meint Matsu. Wissenschaftler übersetzen ihre Poesie prosaisch in Isoflavone, in Ballaststoffe, Vitamine, Omega-3-Fettsäuren, Spurenelemente und Antioxidantien. Auch sie haben längst die segensreichen Wirkungen der Meeresalgen erkannt – hier Seegras

genannt. Sie haben ausgerechnet, dass die Menschen auf Okinawa fünfmal mehr davon essen als die übrigen Japaner.

Doch Seegrass allein ist es nicht. Die grandiose Vielfalt der Geschmäcker und Aromen des Essens auf der Insel ist von Zuwanderern über Jahrhunderte verfeinert worden. Fische und Meeresfrüchte jeglicher Art, ob roh als japanische Sushi, gebraten nach koreanischer Art oder gekocht und wie spanische Tapas serviert. Violette Süßkartoffeln aus China gleichwertig neben Reis. Dazu jeden Tag „champurū“: Tofu, leicht gebraten mit Karotten, Rettich, Spinat und allem erdenklichen Gemüse dieser Welt. Kannenweise Tee. Wenig Salz, kein Brot und keine Milchprodukte. Und Gewürze und Kräuter, löffelvoll: Chili, Ingwer, Kurkuma.

Selbst Schweinefleisch, einst aus China eingeführt, erweitert vor allem bei Festen die Vielfalt der berühmt gewordenen „Okinawa-Diät“ – durch langes Kochen sorgfältig vom Fett befreit.

Über dem Land liegt die schwere Frische der Limonenbäume, der selbst die Meeresbrise nichts anhaben kann. Für die grünen Zitrusfrüchte aus Okinawa geben Gesundheitsbewusste in Tokio ein Vermögen aus. Auch das kulinarische Wahrzeichen der Insel, die wulstige Bittergurke „goya“, würde bei jedem Vitamin-Wettbewerb prämiert werden.

Pflanzen sind Medizin, sagt Matsu. Sie hockt auf den Fersen und wühlt im Grüngewirr eines Kürbisfelds. Sie reißt

männliche Blüten aus, entblößt deren Pollenstände und streicht sie eine nach der anderen über die Stempel lichtgelber weiblicher Blüten. Schon ihr ganzes Leben lang befruchtet Matsu ihr Gemüse auf diese Weise selbst und führt mit den Samen die Linie fort. Pflanzen gebührt unser Respekt, sagt sie und legt ihre Hand auf ein sonnenwarmes Elefantenoehrblatt.

Das bunte Essen ist also das Geheimnis der langlebigen Menschen von Okinawa? Nicht nur; noch wichtiger als Vielfalt sei der Verzicht, belehrt Ushi ihre 77-jährige Tochter. Wenn du auch so alt werden willst wie ich, musst du weniger essen. Stopf dich niemals voll. Hör auf mich, „hara hachi bu“. Es klingt wie eine Zauberformel, ein Mantra der Selbstkontrolle. „Hara hachi bu“ heißt so viel wie: „den Magen nur zu 80 Prozent füllen“.

Die Tochter, eine hübsche Frau, die kaum älter als 50 wirkt, gießt dampfenden Tee in Porzellanschalen und verdreht dezent die Augen. Wie oft mag sie das wohl schon gehört haben? Wo ihr doch anzusehen ist, dass sie diese Regel personifiziert. Eine Regel, die mittlerweile unzählige Experimente in aller Welt bestätigt haben: Kalorienreduktion führt zu einer gesunden Verlängerung des Lebens.

Für viele die wichtigste Ursache des Okinawa-Phänomens: Hier gelten Verzicht und Mäßigung gleichsam als kulturelle Werte. Die Verdauungsorgane nie überlasten. Nach dem Essen für

Stunden nichts zu sich nehmen, um ihnen Ruhe zu gewähren. Dafür andere Arten von Aktivität zur Routine werden lassen: das Gehen etwa. Die Alten hier tun doppelt so viele Schritte wie junge Leute in Naha, der Hauptstadt des Archipels, Schrittmesser an den Füßen haben es belegt.

Viele betreiben Kampfsportarten – Okinawa ist die Heimat des Karate. Mehrmals in der Woche spielen sie mit ihren Freunden „Torball“, eine Art Krocket. Und sie singen und tanzen. „Sanshin“, die traditionelle Volksmusik, schallt aus jedem Radio, erfüllt jedes Haus. Ushi und ihre Tochter, Mitglieder des Tanzclubs mit einem 94-jährigen ehemaligen Beamten als Direktor, haben die Melodien offenbar in ihre Körper sinken lassen. Wie auf einen inneren Befehl hin vibrieren sie schon beim ersten Ton und lassen, wenn sie tanzen, Hände und Arme hin und her schwingen wie Seegrass in der Brandung.

Doch die Formel des langen Lebens ist auch mit solchen Faktoren noch nicht komplett. „Yuimaru“ gehört unbedingt noch dazu. Kreis oder Verbindung bedeutet das, oder so etwas wie „enges soziales Geflecht“. Noch gebraucht werden, nützlich sein, dazugehören, so erklären es die Alten.

Matsu verkauft Gemüse an ihre Freundin Emiko Kinjo. Die 57-jährige Restaurantbesitzerin nimmt der alten Dame regelmäßig deren kleine Ernte ab, um ihr jenes Gefühl zu

geben, das sie jeden Tag gern aufstehen lässt. Matsus Freundin Ushi füllt Tüten mit Goya-Gurken im Lebensmittelladen eines 76-jährigen Bekannten, der sich zum Ziel gesetzt hat, so sagt er, „seine weißhaarige Angestellte auf 120 Jahre zu bringen“.

Überall hier, auch in den Städten, stehen Uralte hinter Marktständen, kehren Plätze, sortieren Früchte. Ein Wort für Ruhestand kennt die Inselfsprache nicht. Mittlerweile ist es sogar äußerst lukrativ geworden, Hundertjährige als Kundenmagnet in den Läden zu beschäftigen.

Die „Hilf-deinem-Nachbarn-Ethik“ ist seit jeher eine Strategie des Überlebens und wie eine Charaktereigenschaft ins Gemüt der alten Menschen von Okinawa übergegangen. Sie stehen zusammen. Denn ohne ihre Kinder, die zu Ausbildung und Arbeit fortgehen mussten, da Land und Jobs auf der Insel Mangelware sind, leben die meisten Alten etwa im Dorf Ogimi allein. Ein betagter Mensch braucht nicht nur Familie, sondern vor allem Freunde, sagen sie. Wenn Emiko in aller Frühe die Flügeltüren ihres Restaurants öffnet, schaut sie als Erstes die Straße hinunter. Falls Matsus Haustür nicht schon offen steht, läuft sie hin, um nachzusehen, ob noch alles in Ordnung ist.

Und doch kommt schließlich der Tag, an dem Matsu ihrer Freundin gesteht, sie werde wirklich alt, sie fühle, wie ihr Körper sich verändere. Warum machst du dein Feld nicht kleiner, schlägt Ushi vor. Das bedeutet den ersten Schritt ins Altenheim, entgegnet Matsu. Ushi hat verstanden. Sie wird von

ähnlichen Sorgen geplagt. Sollte sie krank werden, gibt sie zögerlich zu bedenken, könne sie dies doch ihrer Tochter nicht zumuten.

Ist das Altenheim denn wirklich so furchtbar? Waren sie überhaupt schon einmal dort? Da geht man hin, um nie wieder zurückzukehren, sagt Ushi knapp und verschließt ihr Gesicht. Ich werde bis zur letzten Pflanze kämpfen, sagt Matsu. Sie drückt ihren Stock mit Nachdruck in die Erde und geht aufs Feld.

Oben am Berg, in einem modernen Flachbau mit schlichtem Besprechungsraum, wissen die Pfleger um die Ängste und Tabus unten im Dorf, auf der Insel, im ganzen Land. Trotzdem seien die Wartelisten für einen Platz in den Altenheimen lang, sagen sie. Viele Familien sähen sich nicht mehr in der Lage, ihren traditionellen Pflichten nachzukommen, denn selbst auf Okinawa sei eben nicht jeder sehr alte Mensch mit Gesundheit gesegnet.

Vor wenigen Jahrzehnten gab es hier überhaupt keine Altenheime. Die Betreuung lag allein bei den Töchtern und Schwiegertöchtern. Mit der zunehmenden Berufstätigkeit von Frauen aber öffneten mehr und mehr Heime. Und mittlerweile gibt es, nach deutschem Vorbild, sogar eine Pflegeversicherung.

Das Altenheim von Ogimi ist ein kleines Haus, 50 Insassen, davon fünf über 100 Jahre alt, sechs Pflegefälle: Menschen,

die künstlich ernährt werden müssen. Häufigste Diagnosen: Demenz, Alzheimer, Schlaganfall.

Wenn du eintrittst in diese Welt des ewigen Wartens, dann fühlst du die Abwehr und den Schrecken der Alten auch hier.

Du stehst in einem lichterfüllten Gemeinschaftsraum. Um dich herum eine grau-amorphe Geschichte von Tausenden von Lebensjahren. Köpfe ruhen auf Tischen, in den Mund gesogene Gesichter, hilflos gestrandete Vögelchen, ausgeliefert der kalten Mechanik ihrer Rollstühle. Fahle Augen fixieren das nichtssagende Flirren eines Fernsehschirms. Auch laute Musik bleibt hier auf unheimliche Weise still. Videobilder zeigen den Ogimi-Tanzclub in beschwingter Aktion. Aber die Vitalität der Bewegungen wirkt hier wie deplatziert, erbärmlich beinah.

Sie lieben das Video, beteuert eine Pflegerin. Auch wenn sie nicht mehr sprechen können, singen können sie oft noch. Und wirklich, aus einigen Mündern dringt Unverständliches, manche Hände klatschen schwach im Takt.

Die Betreuerin schnallt einer Frau einen Lederhelm um den Kopf: Epilepsie. Einem Mann mit Nasensonde klopfst sie zum Abhusten auf den Rücken: Atemnot, chronische Bronchitis. Und überall rückt die Betreuerin Speicheltücher zurecht. Teddybären im Beruhigungsraum, keine Türen in den Toiletten, Menschen wie Embryonen gekrümmt in den Pflegebetten. Du willst gehen.

Seifenduft kann tröstlich sein. Dampf dringt aus den

Waschräumen. Ein Mann mit Gehhilfe und Feuchtglanz im Haar tippelt zu einem freien Sessel und verströmt das Wohlbehagen der frisch Gebadeten. Sein gebügeltes Hemd ist bis oben hin zugeknöpft. Ein junger Pfleger raucht draußen im Garten eine Zigarette. Eben hat er mit routinierter Sanftheit ein Dutzend Menschen ins Heißwasserbecken gehievt. Ich denke immer daran, sagt er, dass auch ich in absehbarer Zeit in den Armen eines Jüngeren liegen könnte – vor allem als Raucher. Und: Die alten Menschen bezahlen uns doch, sie sind quasi unsere Arbeitgeber.

Das Heim Ogimi gehört zu den guten Einrichtungen, trotz der Vielbettzimmer, der mangelnden Privatheit, trotz der fehlenden Trennung von geistig Kranken und Gesunden, trotz dauernden Personalmangels. Es gibt Gärten (die Alten sollen die Erde riechen können) und eigene Ernten (sie sollen die traditionellen Gemüse essen können), es gibt Karaoke und Ausflüge. Wir fesseln nicht, sagt eine Pflegerin. Das klingt beruhigend, aber es tut weh. Einer Patientin, die immer wieder davonlief, haben sie Glöckchen an die Schuhe gehängt, damit sie immer wissen, wo sie ist.

Und es gibt großartige Feste zum Geburtstag. Der 97. etwa hat, nach alter Tradition, besondere Bedeutung. „Kajimaya“, Windmühle, heißt der Tag. Die Jubilare halten während der Festlichkeiten Spielzeugwindmühlen in den Händen. Diese Sitte aus der Zeit der Ryukyu-Dynastie symbolisiert, dass Uralte irgendwann zu ihren Kindheitstagen zurückkehren. Die Familie

kommt, die Rollstühle werden mit bunten Papierblumen geschmückt und die besten Kimonos aus den Schränken gezogen.

Wir wollen glückliche Momente schaffen, sagen die Pflege-Profis. Bisweilen geschieht das auf unkonventionelle Weise. So veranstalten manche Heime in Okinawa Kleidermärkte, Schminkkurse, Yoga- und Märchenstunden. Manche beschäftigen Masseure und in seltenen Fällen sogar Berater für die psychologischen Belange des Personals.

Aber überall im Land werden auch schon Pflege-Roboter getestet. Zum Beispiel „Shiro“, das „Weißchen“. Der schneeweiße Seehund reagiert als körperwarmes Kuscheltier mit Kindchenschema auf Sprache und Bewegung. Frappierend lebendig äußert es seinen Unwillen, krächzt, weint, ruft aufmunternd zum Spielen und lockt mit täuschend echten, elektronisch animierten Augen. Es zappelt im Schoß und schläft erst ein, wenn es ausreichend gestreichelt worden ist.

Pfleger rühmen die Vorteile von Shiro: Er beiße und kratze nicht, verursache keine Allergien und produziere keine Exkreme.

Unten im Dorf essen Matsu und Ushi in Emikos Restaurant wie an jedem zweiten Sonntag im Monat gemeinsam zu Abend. Ein Luftzug vom Meer dringt durch die Wände aus Bast. Strohmatten als Tischdecken, Gänseblümchenbouquets, Teller aus Bananenblättern.

Mit zierlichen Gesten führen die zwei Freundinnen ihre Servietten zum Mund. Ushis weiße Haarkrone leuchtet im Abendlicht. Matsu sitzt kerzengerade in ihrem dunkelblauen Kimono.

Warum geht es ihnen so viel besser als den Alten, die nun im Heim sind? Haben sie nicht Erde, Meer und Gemeinschaft mit ihnen geteilt? Wir hatten Glück, sagt Ushi. Und dann, nach einigem Nachdenken, sagt sie: Vielleicht sind wir auch einfach nur stur genug.

Stur? Und wieder dieser wissende Blick, der dich einschüchtern kann. Willensstärke, Charakter, Selbstwertgefühl, Unabhängigkeit – all das spricht aus diesem Blick. Vielleicht waren sie wirklich nur standhaft genug, das Leben und seine Unbill zu ertragen: Armut, Krieg, Traumen, Trauer. Trotz großer Belastungen haben die meisten der gesunden Uralten sich eine kämpferische Geisteshaltung bewahrt. Und sie sind besonders fähig, Kummer zu überwinden.

Wir fressen uns nicht selbst von innen auf, sagt Ushi. „Emotionale Stabilität“ konstatiert die Wissenschaft. Wir lassen nicht alles in uns eindringen, sagt Matsu, die Meisterin des Verdrängens: in der Fachsprache eine „Stressresistente Persönlichkeit“.

Kann es sein, dass die Uralten am Berg nur nicht so kompetent mit Krisen umgehen konnten wie jene hier am Abendbrottisch? Oder haben die glücklichen Okinawa-Alten

stärker von der sprichwörtlichen Atmosphäre der Gelassenheit profitiert, die dich hier überall umgibt? Viele leben heute noch nach „Okinawa-Zeit“. Was bedeutet, dass sie sich keinerlei Druck unterwerfen, dass hier auch kein Bus pünktlich fährt und dass selbst bei Hochzeiten niemand rechtzeitig erscheint.

Ein Schlüsselwort dafür heißt „tege“ – „nimm's leicht“. Es umschreibt eine Lebenseinstellung, die meint: Mach so viel du kannst, aber lass dich nicht von den Dingen gefangen nehmen. Matsu und Ushi haben sich immer und überall Raum und Zeit für kleine Vergnügungen gelassen, für die Betrachtung des Sonnenuntergangs oder für Ushis selbst angesetzten Kräuterschnaps.

Bei Matsu und Ushi trifft vieles zusammen. Wohl auch das Wichtigste: Sie sind einfach gern alt. Sie rühmen das Alter geradezu. Erst jetzt weiß ich, was Erfahrung bedeutet, sagt Matsu. Du musst die Dinge dafür oft getan haben, sie immer auf die gleiche Weise tun, dann erst weißt du um ihren tieferen Sinn. Das ganze Leben den gleichen Weg zum gleichen Feld, den gleichen Blick zum gleichen Meer. Jeden Morgen am Familienaltar mit den Ahnen kleine Gespräche führen, jeden Abend voll Dankbarkeit die Fenster und Türen schließen.

Lass die kleinen Momente zu, sagt Matsu, lass sie in dich dringen. Genauso wie die Kraft des Meeres und der Erde? Ja,

dann wirst du die Freuden der späten Jahre verstehen.

Alterskraft. Nicht die Kraft, die trotz der Jahre noch verblieben ist, sondern eine Kraft aus jener Qualität, die erst das Alter bringt.

Die heiße Suppe mit den berühmten „goldenen Nudeln“ aus Buchweizen hat die Wangen der zwei Frauen gerötet. Emiko räumt ab. Die Schalen sind wie immer nur halb leer gegessen. Nun serviert Emiko Seegras-Tofu-Pastete.

Dann erzählt sie von „ayakaru“, einer seit jeher auf der Insel praktizierten Sitte. Durch die Berührung betagter Menschen übertrage sich etwas vom Glück und der Kraft der Alten auf die Jungen. Als ließe sich Lebensenergie teilen, als würden Moleküle der Langlebigkeit überspringen. Sie sind meine Tankstellen, sagt Emiko und nimmt Matsu und Ushi in die Arme, die eine rechts, die andere links. Die drei lachen. Eine kleine, verschworene Gemeinschaft.

Und wenn dir Ushi dann über den Tisch hinweg die Hand entgegenstreckt und sagt: Hier, schließ dich an – dann kann es dir sogar vorkommen, als hättest du ein Geschenk fürs Leben erhalten.