

Renate Georgy

*Wer keine
Falten hat,
hat nie
gelacht*

*Vom Glück, eine erfahrene
Frau zu sein*



Renate Georgy

Wer *keine*
Falten hat,
hat *nie*
gelacht

*Vom Glück, eine erfahrene
Frau zu sein*

SCORPIO

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

1. eBook-Ausgabe 2020
© 2020 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Lektorat: Désirée Schoen
Layout und Satz: Danai Afrati, München
Konvertierung: Bookwire
ePub-ISBN: 978-3-95803-327-6
Alle Rechte vorbehalten.
www.scorpio-verlag.de

*Für meine Großmütter Imus und Omi
und für alle Frauen, die sich von ihren Falten
nicht die gute Laune verderben lassen*

Inhalt

Wer keine Falten will, hat nichts zu lachen

Ist es wirklich so toll, jung zu sein?

Neugeborene haben den höchsten Pflegegrad
Warum alle Kinder möglichst schnell älter werden wollen
Die Jugend – Zeit des Selbstzweifels und der Unsicherheit
Müsste frau noch mal vierzig sein?
Tausche Babyface gegen Charakterkopf

Ein paar Mythen, ein paar Fakten

Nichts für Feiglinge: das Leben
Gesundheit und Krankheit
Von nun an geht's bergab?
Wie Gehirne jung bleiben
Altern Frauen anders als Männer?
Wechseljahre

Altern ist Kopfsache

Hilfe, ich bin alt!
Die Uhren zurückdrehen – ein Experiment
Du bist so alt, wie du dich fühlst

Der Gehirnwäsche trotzen
Bist du's, Tod?
Reframe it, sister!

Vom Glück, eine erfahrene Frau zu sein

Wer nicht alt werden will, muss jung sterben
Meisterinnen im Problemlösen
Ich muss nicht, ich könnte
Zeit, das Leben zu genießen
Es ist nie zu spät oder: Mit hundert ziehe ich nach Rom
Die wunderbare Leichtigkeit des Alters
Das Beste kommt noch
Die Jungen sind schneller, aber die Älteren kennen die
Abkürzung
Autonomie - ein Lebenselixier
Beweglich sein, ein Leben lang
Ausgesorgt
Zusammen ist frau weniger allein
Ich kann nicht sterben, ich bin ausgebucht

Reife Selbstsicherheit

Ich weiß, was ich will
Ich weiß, was ich kann
Ich weiß, was ich wert bin
Ich muss nicht alles mitmachen
Ich muss nicht allen gefallen
Ich muss mir nichts mehr beweisen
Mit Zwanzig- oder Dreißigjährigen konkurriere ich nicht
Ich bin alt - und das ist gut so!
Wo bleibt denn da die Würde des Alters?
Wenn Frauen sich im Alter trauen
Nenn mich nicht Oma, ich bin Uroma!

Bin ich (noch) schön?

Die Last mit der Schönheit
Bin ich jetzt unsichtbar?
Darf ich noch Shorts tragen?
Die Knackigkeit kann mich mal!
Gut aussehen heißt nicht jung aussehen
Grey Pride

Bin ich noch begehrt?

Timing
Seelengefähr*innen
Wie meine Oma auf dem Friedhof eine neue Liebe fand
Ich will keinen Mann, der eine Dreißigjährige will
Sechzig, Single, glücklich

Happy Aging statt Anti-Aging

Bücher
Filme
Dank
Über die Autorin

Wer keine Falten will, hat nichts zu lachen

Viele Frauen fürchten kaum etwas so sehr wie die ersten Falten. Denn sie sind Anzeichen des Alters. Frauen dürfen inzwischen vieles, bloß nicht älter werden. Jedenfalls wird uns das eingeredet. Während Männer in ihre »besten« Jahre kommen, die Ehefrau noch einmal austauschen und ihre zweite oder dritte Familie gründen, stehen ältere Frauen unbeachtet in der Ecke. Nicht mehr schön genug, nicht mehr begehrt, oft allein, nur die Kinder kommen ab und zu mit den Enkeln zu Besuch.

Da ist es kein Wunder, dass viele Frauen alles Menschenmögliche tun, um sich ihr jugendliches Aussehen zu bewahren. Sie liegen mit Schönheitsmasken in der Gegend herum. Sie legen ihr sauer verdientes Geld auf den Tisch für winzig kleine, aber horrend teure Cremetöpfchen, die ewige Jugend versprechen. Sie lassen sich Gift unter die Haut spritzen, um faltenfrei zu werden, oder legen sich sogar unters Messer, um ihre Haut straffziehen zu lassen.

900 000 Schönheitsoperationen sollen in Deutschland im Jahr 2019 vorgenommen worden sein. Das sind 30 Prozent mehr als im Vorjahr.

Selbstverständlich lassen nicht nur ältere Frauen solche OPs machen, sondern Menschen aller Altersstufen. Doch ich vermute, dass mit uns älteren Frauen besonders gut zu verdienen ist. Nichts scheint zu mühselig, zu schmerzhaft und zu absurd, um die Spuren des Alters zu bekämpfen.

Damit wir uns nicht missverstehen: Ich finde es toll, wenn Frauen sich pflegen und etwas für sich tun. Das ist ja bereits ein Gebot der Selbstliebe. Aber um jeden, wirklich jeden Preis das Altern aufhalten zu wollen leuchtet mir nicht ein. Denn was ist eigentlich so großartig daran, jung zu sein?

Ist es wirklich so toll, jung zu sein?

Neugeborene haben den höchsten Pflegegrad

Zugegeben, süß sind sie ja, die Babys. Diese klitzekleinen Händchen und Füßchen, diese Knubbelnäschen, diese Ärmchen und Beinchen mit Speckfalten. Man muss sie einfach knuddeln und wiegen und ans Herz drücken. Das hat die Natur mit der Erfindung des Kindchenschemas sehr klug eingerichtet. Menschen – nicht alle und nicht immer, schon klar – fliegen auf Niedlichkeit. Das Bedürfnis, etwas so Kleines und Hilfloses zu beschützen, entstammt unserem archaischen Erbe. Anders hätten Menschen sich niemals so rasant vermehren und über die Erdkugel verbreiten können. Denn so bezaubernd diese kleinen zarten Wesen sein können, auch die gewünschesten Wunschkinder bringen ihre Eltern hin und wieder dem Wahnsinn nahe. Schlaflose Nächte, stundenlanges Mark und Bein erschütterndes Schreien und Rund-um-die-Uhr-Sorge sind dabei nur die Spitze des Eisberges, der Mutter- oder Elternschaft heißt. Es wird selten so benannt, aber Neugeborene und Babys haben allesamt den höchsten Pflegegrad. Ganz im Gegensatz zu den meisten Hochbetagten. 60 Prozent der Fünfundachtzig- bis Neunzigjährigen und 40 Prozent der über Neunzigjährigen benötigen nämlich KEINE Pflege. Von den Sechzig- bis Achtzigjährigen sind sogar lediglich 3,5 Prozent pflegebedürftig. Die Neuankömmlinge auf der Erde dagegen können zu 100 Prozent weder alleine essen noch aufs Klo gehen oder sich anziehen. Und noch gravierender:

Sie wissen durchweg nicht, was sie gestern Nachmittag gemacht haben und wo ihre Nase ist.

Während wir aber das mühsame Aufrichten und Fortbewegen einer Neunzigjährigen im Pflegeheim oft mitleidig oder gar mit Entsetzen beobachten, klatschen wir bei vergleichbaren Bemühungen eines wenige Monate alten Babys entzückt in die Hände: Guck doch mal, was dieses kleine Wunderwesen schon alles kann!

Ja, ich weiß, zwischen etwas NOCH können und etwas SCHON können besteht ein Unterschied. Im ersten Fall meinen wir die Abwärtskurve geradezu greifen zu können, während wir im zweiten Fall von der Aufwärtsentwicklung überzeugt sind.

Doch wer sagt eigentlich, dass das Leben eine Linie und kein Kreis ist? Wenn Babys keine für sie sorgenden Erwachsenen haben, sind sie jedenfalls komplett aufgeschmissen. Es ist gefährlich, so hilflos zu sein. Das wissen Babys zwar noch nicht, aber sie fühlen es, beispielsweise dann, wenn sie ganze Häuserblöcke zusammenschreien, weil sie sich mitten in der finstersten Nacht plötzlich verlassen glauben.

Alles in einem Baby strebt danach, sich zu entwickeln, zu entfalten und die eigenen Fähigkeiten zu entdecken. Das ist schlicht und einfach die wirksamste Überlebensstrategie. Auch wenn das kleine Wesen Hunderte Male auf den Hintern plumpst, bevor es ein paar Schritte allein machen kann, gibt es seine Versuche, laufen zu lernen, niemals auf. Es will unbedingt selbstständig werden, was buchstäblich nichts anderes heißt, als aus eigener Kraft stehen zu können.

Sicher, Babys, die gut versorgt werden, haben eine Menge Spaß. Sie können sich für so etwas Spannendes wie ihre eigenen Zehen begeistern, selig an der Brust ihrer Mutter saugen oder geborgen auf dem Bauch ihres Vaters schlummern. Die ganze Welt ist für sie eine einzige Wundertüte, und sie kommen aus dem Staunen kaum heraus. Doch sobald sich eines ihrer Bedürfnisse unmissverständlich meldet – essen, trinken, trockene Windeln haben, Körperkontakt –, sind sie auf wohlmeinende Erwachsene angewiesen. Sich das, was sie brauchen, selbst zu verschaffen, dafür sind sie noch viel zu jung.

Warum alle Kinder möglichst schnell älter werden wollen

Doch auch dann, wenn ein Kind die grundlegendsten Fähigkeiten wie sitzen, stehen, laufen und alleine aufs Klo gehen beherrscht und nicht bei allem Hilfe braucht, bleibt noch jede Menge zu tun: lesen, schreiben und rechnen, Roller oder Fahrrad fahren lernen, Spaghetti mit Tomatensoße kochen, Wäsche waschen, ein Smartphone programmieren, eigenes Geld verdienen, Freundschaften schließen und beenden und, und, und. Nicht umsonst gibt es T-Shirts, auf denen Aufschriften zu lesen sind wie »Ich bin schon 2« oder »Ich bin jetzt ein Schulkind«, damit alle, die es angeht, gleich wissen: »Mit mir ist zu rechnen. Ich bin kein Baby mehr, auch wenn ich noch fast so aussehe.«

Jeder Geburtstag ist in diesen Jahren Grund zur Begeisterung, nicht nur wegen der Geschenke, sondern vor

allem wegen der zunehmenden Autonomie. Denn machen wir uns nichts vor, Kinder müssen mehr oder weniger tun, was ihre Erziehungsberechtigten wollen. Sie werden an die Wünsche und Ziele ihrer Familienangehörigen ebenso angepasst wie an deren Neurosen. Der Satz: »Solange du die Füße unter meinen Tisch streckst, wird gemacht, was ich will!« mag zwar heute seltener fallen. Doch unterm Strich bleibt es dabei: Bevor ein Mensch volljährig ist, ist er nicht frei.

Deshalb klingt älter werden für Kinder nach Freiheit und Abenteuer und kein bisschen nach etwas, das zu fürchten wäre. Die Nostalgie, in die nicht wenige Erwachsene verfallen, wenn von ihrer Kinderzeit die Rede ist, ist deswegen nur die halbe Wahrheit oder eine Seite der Medaille. Ja, es war schön, mit dem Spielzeugtrecker herumzufahren, aber doof, ins Bett gesteckt zu werden, wenn der Spaß gerade erst richtig losging. Ja, es war toll, mit einem Erdbeereis in der Hand am Strand zu stehen, aber blöd, wenn die Erziehungsberechtigten fanden, ein Eis am Tag sei mehr als genug. Ja, es war bequem, sein Essen vorgesetzt zu kriegen, aber unter Umständen misslich, wenn dauernd Brokkoli und Hagebuttentee auf dem Tisch standen.

Und auch im Teenageralter gab es jede Menge zu beklagen: Eltern, die einen nicht allein nach Italien reisen lassen wollten, Lehrerinnen, die von einem verlangten, die große Welle am Reck zu machen, oder Verwandte, die einen nicht für voll nahmen, obwohl man bereits dreizehneinhalb war.

»Ich bin doch kein Kind mehr!«, dieser empörte Aufschrei war einer der am meisten gebrauchten Sätze dieser Jahre. Allein, kaum jemand wollte einem so recht glauben.

Karl Lagerfeld hat das Dilemma der Kindheit auf den Punkt gebracht und dabei kein Blatt vor den Mund genommen. Kinder seien Menschen zweiter Klasse, hat er einmal konstatiert. Kein Wunder also, wenn Kinder möglichst bald den Upgrade in die erste Klasse schaffen wollen.

In die Kindheit – besser gesagt zwischen Kindheit und Jugend – fällt die Pubertät, also eine Zeit, in der kein Stein auf dem anderen bleibt und in der man größte Mühe hat, die rasanten Änderungen irgendwie geregelt zu bekommen. Man schießt in die Höhe, weiß nicht mehr, wohin mit den Armen und Beinen. An den unmöglichsten Stellen sprießen einem Haare und andere interessante Sachen. Und man fühlt sich so unverstanden, wie wahrscheinlich nie mehr wieder im Leben. Vor allem aber geht es in der Pubertät um die Befreiung von den Personen, die vor Kurzem noch wie Superheld*innen aussahen und jetzt auf einmal weit unter Normalmaß geschrumpft sind – den Eltern. Je klüger diese agieren, desto weniger Geschrei und Gerangel gibt es, aber einfach ist anders. Es ist eben ein Freiheitskampf, der nicht ohne Verletzungen auf beiden Seiten abgeht.

Auch deswegen ist der gerade sehr beliebte Ausdruck »Alterspubertät« auf den ersten Blick ganz lustig, trifft jedoch den Kern nicht. Denn mit vierzig, fünfzig oder sechzig Jahren haben wir glücklicherweise niemanden mehr über uns, von dem wir uns losreißen und befreien müssten.

Die Jugend - Zeit des Selbstzweifels und der Unsicherheit

Endlich ist es so weit. Die Kindheit ist vorbei und die goldene Jugendzeit kann beginnen. Weißt du noch? Ich kann mich jedenfalls ziemlich gut daran erinnern.

Doch zuerst sollten wir klären, was eigentlich Jugend heißt. Wann genau findet sie statt?

Einige sagen, es sei die Zeit zwischen Kindheit und Erwachsensein, also etwa das Alter von vierzehn bis höchstens zwanzig. Doch ist man mit zwanzig schon erwachsen? Ich habe da meine Zweifel.

Andere teilen die ungefähr neunzig Jahre, auf die wir mittlerweile hoffen dürfen (gerade wir Frauen übrigens), so ein: von null bis dreißig Jugend, von dreißig bis sechzig mittlere Jahre und von sechzig bis neunzig Alter.

Sicherlich hängt die Beurteilung, wann die Jugend aufhört oder das Alter beginnt, von der allgemeinen Lebenserwartung ab. In Zeiten, in denen viele Menschen kurz nach Erreichen des sechzigsten Lebensjahres starben, galten mann und frau schon mit vierzig als alt.

Dabei fällt mir ein, wie meine fast neunzigjährige Mutter mir eines Tages verkündete, sie habe jetzt einen tollen, neuen, ganz jungen Arzt. Auf meine Frage: »Wie alt ist er denn?« kam ihre prompte Antwort: »Etwa so alt wie du.« Ich war zu diesem Zeitpunkt über fünfzig. Ja, Jugend und Alter sind relativ. Und ich freue mich schon auf den Moment, wo ich im Brustton der Überzeugung zu einer