

Anna Freixas
Ich, die Alte!

Anna Freixas
Ich, die Alte!
Aktivistische
Ratschläge
für freie
Menschen



orlanda

orlanda

Über die Autorin

Anna Freixas ist Psychologin, Schriftstellerin und Feministin, die bahnbrechende Beiträge in der feministischen Gerontologie geleistet hat. In ihren Publikationen beschäftigt sie sich mit dem Älter-werden, weiblicher Sexualität und Selbstbestimmung. Ohne Regel(n), in dem es um die Sexualität nach der Menopause geht, war ihr erstes auf Deutsch übersetztes Buch.

Über das Buch

Anna Freixas' neues Buch ist ein Weckruf für alle Frauen über 60, gemeinsam für Gerechtigkeit, Würde, Selbstbestimmung und Freiheit einzustehen und stolz auf ihr Alter zu sein.

Anna Freixas schreibt frech, direkt und mit viel Humor darüber, was es bedeutet, eine alte Frau zu sein. Dabei prangert sie all die negativen Vorstellungen vom Alter und herrschende Imperative der »ewigen Jugend« an, welche alte Menschen in ihrer Individualität unsichtbar machen. Sie liefert vielzählige Ideen zum Widerstand für eine neue Generation alter Frauen und macht Mut, die Kontrolle über das eigene Leben einzufordern.

Ich, die Alte! ist der Ausgangspunkt für einen generationsübergreifenden Diskurs, der das Alter als etwas ganz Normales, Positives und Kraftvolles versteht.

Anna Freixas
Ich, die Alte!
Aktivistische
Ratschläge
für freie
Menschen

Aus dem Spanischen von
Gemma Terés Arilla
und Michael Ebmeyer

orlanda



Anmerkung zur deutschen Ausgabe

Es geht in diesem Buch um die Überwindung von Diskriminierung, um einen Wandel der Gesellschaft. Deshalb verwenden wir in der deutschen Übersetzung bei Gruppenbezeichnungen den »Gender-Stern« – um klarzustellen, dass alle Menschen gleichermaßen gemeint sind.

Für dich, Juan,
endlose Liebe,
du lebstest, um sie zu teilen, und du gingst,
aber du bist hier.

Inhalt

Als sie ankamen. Gedicht von Marisa Calero

Vorwort von Manuela Carmena

Klarheit. Gedicht von Juana Castro

Eine Prise Humor kann nicht schaden

Wir Alten sind die Zukunft

Vorschläge

Gemütlich und glamourös

Anregungen

Gesund und einigermaßen fit

Spitzfindigkeiten

Alte Frauen ohne Regeln

Inspirationen

Alte Frauen am Ruder

Initiativen

Ein Ort zum Leben

Alte Netzwerkerinnen

Tricks

Betreuerinnen, Betreute

Kühnheiten

Klarheit schaffen und locker bleiben

Strategien

Bürgerinnen, Aktivistinnen, Kulturbeflügelte

Aufrufe

Wir Alten und das Zen

Absprachen

Kraftvolle Alte

Unverschämtheiten

Alte Frauen, die es gründlich satthaben
Was wollen die Seniorinnen von heute?
Die Welt der Alten groß machen
Alt sein in Corona-Zeiten
Leseleidenschaften
Zum Schluss
Danksagung
Quellenverzeichnis
Anna Freixas' Literaturempfehlungen

Als sie ankamen

Gedicht von Marisa Calero (für Anna)

*»... und er brachte sie zu Adam, um zu sehen, wie er
jedes Einzelne nennen würde ...«*

Genesis 2:19

Die Fische und die Vögel
hatten bereits ihre Namen erhalten,
als sie ankamen.
Fremde in ihrer Sprache,
betraten sie den Rasen nicht,
um keinen Lärm zu machen.
In ihren Schüsseln fingen sie das Blut auf,
das andere vergossen hatten,
sie wuschen die Beleidigungen
fort am Rand des Brunnens,
sie kneteten das Brot, das sie nicht aßen.
Immer nah am Feuer,
bekleidete man sie mit Hemden aus Schwefel,
versiegelte ihnen die Bücher,
und sie, unter der Lampe,
konnten sie auswendig aufsagen.
Sie wurden bezichtigt, die Luft einzuatmen,
man dichtete die Ritzen in ihren Schlafzimmern
ab.
Und nun
beginnt der Flug, der
unter den Kissen gehalten wurde.
Es ist der Anfang,

Schwestern.

Vorwort

Manuela Carmena, von 2015 bis 2019 Bürgermeisterin von Madrid

Ich habe dieses Buch verschlungen. Danke, Anna, vielen Dank. Deine Listen von Ratschlägen für uns alte Frauen haben mir großen Spaß gemacht. Und schon das ist etwas sehr Wichtiges. Vielleicht wird bisher zu wenig beachtet, dass wir Frauen, neben so vielem anderen, auch dafür kämpfen mussten, überhaupt als Frauen anerkannt zu werden. Wir mussten darum kämpfen, unsere biologischen Eigenheiten bekannt zu machen, auch darum, sie selbst kennenzulernen, mit allem, was an ihnen großartig, anders und besonders ist.

Die Verhaltensweisen unseres Körpers zu verstehen. Unser organisches Funktionieren im Allgemeinen und, was noch wichtiger ist, unsere so unbekannte Sexualität. Über sie warf die Tradition mindestens einen blickdichten Schleier, sofern sie nicht in althergebrachter Grausamkeit versuchte, sie ganz auszuschalten. Es sollte nicht vergessen werden, dass die grässliche Praxis der Klitorisbeschneidung keineswegs nur in einigen Gesellschaften des afrikanischen Kontinents vorkommt. Im 19. und bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts war sie ein gängiges Vorgehen angesehener europäischer und amerikanischer Ärzte. Die Herren Doktoren waren so dreist, den weiblichen Orgasmus, anstatt ihn als solchen anzuerkennen, als Krankheitssymptom zu diagnostizieren. Ein englischer Gynäkologe empfahl 1866 öffentlich die operative Entfernung der Klitoris als Mittel gegen Hysterie.

Das war vorsätzliche, ideologische Ignoranz – und es ist dringend nötig, dass diese Dinge ans Licht gebracht und erforscht werden!

Ja, es ist von essenzieller Bedeutung, dass wir an all das weibliche Leid erinnern, das die in einem uralten Sexismus wurzelnde tödliche Mischung aus Überheblichkeit und Unwissen verursacht hat. Bis hin zur Fantasie christlicher Theologen, die Frau sei ein biologisch unvollkommenes Wesen, das seinen Penis eingebüßt habe und ihn erst beim Eintritt ins Paradies wiedererlangen würde. Natürlich nur, wenn sie gottesfürchtig gelebt und ihn sich verdient hätte. Was für ein obszönes, narzisstisches Bild von einem hermaphroditischen Himmel! Der Islam mochte zwar noch sexistischer geprägt sein, doch er stellte den Männern immerhin ein Paradies mit Jungfrauen in Aussicht.

All diese Barbareien, manche nur theoretisch, andere in große praktische Brutalität umgesetzt, haben dazu geführt, dass Frauen sich selbst weitgehend unbekannt blieben, und trugen jahrhundertlang dazu bei, dass der Frauenkörper nicht nur ein Rätsel war, sondern verborgen wurde. Er galt an und für sich als Objekt der Sünde, und sogar die Frauen selbst sahen ihn so. Wir stellten unsere eigene organische Struktur infrage und wagten unsere Empfindungen nicht einmal zu erkennen, geschweige denn zu ergründen. Aus diesem negativen, abwegigen Rahmen von Sünde und Fluch mussten wir uns herauskämpfen, mussten die quälende historische Last abwerfen. Und so haben wir uns unsere eigenen Erfahrungen erschlossen, mit uns und mit anderen, haben voneinander gelernt, von den Dingen, die wir einander anvertrauten. Dabei stützten wir uns vor allem auf das Wissen von Ärztinnen, aber auch von einzelnen männlichen Ärzten mit Respekt für die weibliche Intelligenz. Sie haben zu dem Licht beigetragen, das wir

brauchten, um uns – was für ein Paradoxon – selbst kennenzulernen.

Wie ich dir eingangs sagte, Anna, danke ich dir für dieses Buch voller kluger Ratschläge. Mir hat sehr gefallen, was du uns, den alten, den nicht mehr so jungen Frauen empfiehlst. Du sagst zum Beispiel, wir sollten daran denken, uns die Haare am Hinterkopf zu ordnen, wenn wir länger auf dem Sofa gelegen haben. O ja, auch ich habe mich schon öfter mit verfilztem Hinterkopf erhoben. Warum ist das so, Anna? Werden die Haare mit den Jahren etwa auch ein bisschen träger? Bei Dingen, die uns eher auffallen, geben wir uns mehr Mühe, fit zu bleiben. Aber die Haare haben wir nicht im Griff, wir wissen ja auch nicht, woher die grauen kommen (ich glaube, die Männer wissen es ebenso wenig); nur Friseur*innen kennen sich da wirklich aus.

Uns einzugestehen, dass wir alt geworden sind, ist etwas Seltsames, so offensichtlich und doch so falsch, zumindest vom Gefühl her. Ich habe das Wort *alt* nie gemocht und mich auch nie als alt empfunden, obwohl ich nun schon 77 bin. Lange Zeit war ich es gewohnt, in jeder Gruppe die Jüngste, die Kleine zu sein, mich hochzuarbeiten in einer Welt der Älteren. Dieser Prozess ist zweifellos abgeschlossen, er hat aber meinen Lebensweg geprägt. Als ich kandidierte, um Bürgermeisterin von Madrid zu werden, fand ich mich von Mitstreitenden umgeben, die meine Kinder hätten sein können. Ein Realitätsschock: Ohne Zweifel und mit Abstand war ich die Älteste. Doch ich fühlte mich nicht anders als sonst, war dieselbe wie immer. Mein Körper hat sich verändert, hat sich abgenutzt, ist faltig geworden, aber im Innern fühle ich mich nicht anders. Ich glaube, das ist gut so. Sportlich gesagt: Bloß nicht das Handtuch werfen.

Vieles von dem, was du schreibst, kann ich bestens nachvollziehen. Ich habe Dinge getan – und tue sie weiterhin –, die die Gesellschaft nicht mehr für uns alte Menschen vorsieht. Ich bin überzeugt, dass wir sie genauso gut können wie die Jüngeren, oder sogar besser. Das soll nicht heißen, dass unsere Erfahrung uns Alte den Jungen per se überlegen macht. Aber wir sind ihnen eben auch nicht unterlegen. Für die Wirtschaft wären Ältere wertvoller als Jüngere, wenn der Lebenserfahrung die angemessene Wertschätzung entgegengebracht würde. Stattdessen wird diese so schwer zu erwerbende Kompetenz von den Unternehmen kaum genutzt. Noch problematischer aber ist die Vergeudung auf gesellschaftlicher Ebene: Die Alten werden ständig unterschätzt und abgewertet. Müssen Frauen generell hart darum kämpfen, Anerkennung zu erlangen, so wird dieser Kampf noch mühseliger, wenn er sich gegen das vorherrschende Bild vom biologischen Kalender richtet.

Als ich Bürgermeisterin war, gab es vor dem Rathaus immer wieder Protestkundgebungen. Öfter ging ich dann hinunter, um zu sehen, was los war. In einem Fall begannen die Versammelten, offenbar Gefolgsleute der rechten Volkspartei, mich anzuschreien: »Alte, Alte, rote Alte!« Ich wartete einen etwas ruhigeren Moment ab und begrüßte sie freundlich. Da verstummten sie erstaunt. Ich sagte ihnen, sie würden das Wort »Alte« zwar als Schimpfwort benutzen, aber es sei keins. Sie hätten ja recht, ich sei eine alte Frau. Man könne es auch höflicher ausdrücken, also fügte ich hinzu: eine alte Dame. Und man könne darin auch einen gewissen Vorteil erblicken. Weil ich so alt war, hatte ich die Franco-Diktatur noch erlebt, ich war eine derjenigen gewesen, die durch ihren Widerstand dazu beigetragen hatten, die Demokratie nach Spanien zu bringen: diese Demokratie, um die wir uns alle kümmern

müssten und die es ihnen gerade ermöglichte, frei ihre Meinung zu äußern und mich öffentlich zu kritisieren.

Sie waren es nicht gewohnt, dass jemand ruhig mit ihnen diskutierte und dabei sogar noch freundlich war. Einige von uns Alten können das aber, und wir tun es sogar besonders gerne.

Ja, die Lebenserfahrung ist etwas Großartiges. Wie ein praller Rucksack voller Handlungsoptionen, der uns klüger und umsichtiger und – das ist das Beste – kreativer machen kann. Wir verfügen, um noch ein anderes Bild zu bemühen, über mehr Pinsel und mehr Farben, mit denen wir Erlebtes zeichnen und darstellen können.

All das ermöglicht uns das Alter, solange der körperliche Verfall nicht zu weit fortgeschritten ist und das Gehirn noch gut arbeitet. Unter diesen Voraussetzungen kann das Alter eine glückliche, freie, kreative und genussvolle Phase sein. Wichtig dafür ist allerdings, dass wir jeden Abschnitt unseres Lebens bewusst wahrgenommen haben. In gewisser Weise sind wir für unser Altern ebenso verantwortlich, wie wir es als Erwachsene für unser Gesicht und Erscheinungsbild sein sollten.

Als ich 15 Jahre alt war, hatten wir zu Hause das Magazin *Blanco y Negro*, eine Sonntagsbeilage zur Zeitung *ABC*. In diesem Magazin schrieb eine Autorin, die ich bewunderte, Begoña García de Diego, und in einem ihrer Artikel (»Sag ja« hieß er) mahnte sie, beim Älterwerden seien wir für unser Gesicht verantwortlich. Das war in den 60er-Jahren des vorigen Jahrhunderts, und ich bezweifle, dass man es heute noch so sagen würde – schließlich hat die plastische Chirurgie gewaltige Fortschritte gemacht. In meiner Zeit als Bürgermeisterin fiel mir bei gesellschaftlichen Anlässen mit sehr wohlhabenden Frauen immer wieder auf, wie erstaunlich ähnlich sie sich alle

sahen. Im ersten Moment konnte man sie obendrein mit ihren Töchtern verwechseln.

Wenn wir aber für unsere äußere Erscheinung verantwortlich sind, dann sind wir es erst recht für unseren inneren Rucksack. Deshalb, liebe Anna, freut es mich, dass ich in Gestalt dieses Vorworts zu deinen Lektionen über das Alter beitragen kann.

Aus eigener Erfahrung sage ich dir und allen, die uns lesen, dass das Alter eine wunderbare Zeit sein kann – frei, ohne Fesseln, ohne Vorgesetzte, mit der Möglichkeit, uns selbst zu organisieren und aus unserem Rucksack das Beste herauszuholen. Zu erzählen, zu vertiefen, Bleibendes zu schaffen.

Letzten Sommer batest du mich um dieses Vorwort, und ich machte mich sofort an die Arbeit. Dann schriebst du mir plötzlich, ich solle es sein lassen. Dir war etwas passiert. Später erfuhr ich, was es war. Du hattest den unermesslichen Verlust deines Lebenspartners erleiden müssen. Ich speicherte meinen Entwurf mit Fragezeichen, es stand für eine Leerstelle, mit der du, glaube ich, überhaupt nicht gerechnet hattest. Ja, das Alter ist die Zeit im Leben, in der wir glückliche Frauen sein können, doch es ist auch die Zeit, in der uns der tiefe Schmerz begegnen kann. Der Schmerz, den wir immer zu vermeiden suchen, der aber ohne Zweifel zum Leben gehört. Der Schmerz der unvermeidlichen Trennungen von denen, die wir lieben, und in gewisser Weise von uns selbst.

Wie gehen wir damit um? Dafür gibt es keine Rezepte, vielleicht nicht einmal Ratschläge.

Es steht uns noch Unbekanntes bevor, gegen das uns vielleicht nur das Glück hilft, das wir uns aufgebaut haben – unsere Kraft, all das Gute nicht ungenutzt zu lassen, das wir im Leben erfahren haben und nie vergessen wollen.

Juni 2021

Klarheit

Gedicht von Juana Castro (für Anna)

Traurig waren die Schatten der anbrechenden
Nacht.

Im Licht der Karbidlampe teiltest du
die Suppe des Winters aus.

Damals kannte ich nicht das Leid
in deinen Händen, die dunkle Töpferin
und das Weinen der Brunnen.

Bis ich gestern plötzlich sah,
wie in den Straßen die starken Frauen
mit dir die Wände und den Boden
der Geschichte blank scheuerten.

Weiß von Kalk und Glanz
leuchteten alle Häuser.

Fenster, die Balkone, der Sturz und die Türen.

Wie viel Arbeit, Mutter, das endlose
Putzen nach der Kälte, das Reinemachen
nach den Feiern und die klare Sauberkeit,
wenn die Sommersonne weißelte.

Mütter auf Knien, Mütter
der Waschschüssel und des Besens,
der Geschäftigkeit und des Schaums in den
Kammern.

Heute funkelt das Dorf, Mutter
des vermittelnden Wassers und des Weidelands.

Hohe Häuser aus Krempel und aus Licht,
Mai im Hof, Regenbogen aus Feuer,
die Blumentöpfe, das Grün und die Geranien,
der ohnmächtige Flieder, die Nelken;
Düfte von Thymian und Zitronenstrauch. Mutter
des Kalks und der Zeit, Dame,
die du die Felder des Hungers und der
Heuschrecken
mit deiner
entflammten Sichel durchquerst,
der abendliche und glänzende Blick des
Dornbuschs.
Das Feuer
der Göttin.

Eine Prise Humor kann nicht schaden

»Es sind nicht die Katastrophen, die Morde, die Todesfälle, die Krankheiten, die uns altern lassen und uns töten. Es ist die Art und Weise, wie die anderen Leute schauen und lachen und in den Bus einsteigen.«
Virginia Woolf

Dieses Zitat von Virginia Woolf fasst, glaube ich, den Geist dieses Buches perfekt zusammen. Ein Buch, das im Plauderton daherkommt, aber völlig ernst gemeint ist. In ihm leben unsere offensichtlichen und möglichen Widersprüche, die gnadenlose Wirklichkeit und die Gefühlsausbrüche, die das Leben im Alter kennzeichnen, freundschaftlich zusammen. Übrigens gilt das nicht nur für Frauen: Dieses Buch will dazu beitragen, das Leben aller freien Wesen besser zu machen. Ein jedes von ihnen fühle sich angesprochen.

Denn es ist nicht das Alter, das uns bedroht; es sind unsere Vorstellungen, unsere Verhaltensmuster und vor allem unsere innere Bereitschaft zur Unterordnung und Anpassung. Im Grunde geht es mir hier um die Menschenrechte im Alter und konkret um die Rechte der Frauen im Alter. Ich fasse sie in drei Prinzipien zusammen: Freiheit, Gerechtigkeit und Würde.

Diese *Ratschläge, die auch als Widerstandsvorschläge* betrachtet werden könnten, richten sich an eine Generation von Alten, die sich gewisse Freiheiten zum ersten Mal herausnimmt. Und speziell an alte Frauen, die, auch wenn ihre Lebenszeit abläuft, beharrlich und mit scharfem Blick den Alltag und die menschlichen Beziehungen analysieren;

mit dem klaren Kopf derer, die viel erlebt haben und sich nichts mehr vormachen lassen.

Seit Langem schon beschäftige ich mich mit Fragen des weiblichen Altwerdens. Ich habe zu diesem Thema so viel gelesen, recherchiert und geschrieben, dass ich zu wissen glaube, worauf es ankommt, wenn wir im Alter wir selbst bleiben wollen. Einer der interessantesten Vorteile am Altwerden ist die Fähigkeit, Ereignisse und Situationen, denen wir begegnen, mit ruhigem Blick zu betrachten; und das trotz der apokalyptischen und deprimierenden Vorstellungen vom Alter, die in unseren Köpfen festsitzen. Sie sind eine Folge der negativen Klischees, die uns von klein auf eingetrichtert wurden und alte Frauen als in jeder Hinsicht unattraktive Geschöpfe erscheinen lassen.

Im Lauf der letzten Jahre habe ich eine Reihe von Büchern zu diversen Aspekten des weiblichen Alterns veröffentlicht. In *Los cambios en la vida de las mujeres. Temores, mitos y estrategias* (2005) habe ich über die Veränderungen im Leben nach den Wechseljahren geschrieben, in *Nuestra menopausia. Una versión no oficial* (2007) über die Menopause selbst, in *Ohne Regel(n). Erotik und Freiheit für Frauen nach der Regel* (2019) über Sexualität im Alter und in *Abuelas, madres, hijas. La transmisión sociocultural del arte de envejecer* (2005) über die Beziehungen zwischen den Generationen. In einem weiteren Buch – *Tan frescas. Las nuevas mujeres mayores del siglo XXI* (2013) – habe ich versucht, einzelne Themen des weiblichen Alterns in einer Gesamtschau zu analysieren.

Es sei darauf hingewiesen, dass es sich bei diesem Buch nun weder um eine theoretische Abhandlung noch um eine wissenschaftliche Arbeit handelt. Es soll Reflexion und Vergnügen bieten, zu einem Bündel kleiner Dinge, die uns in dieser Phase das Leben schwer oder im Gegenteil

leichter machen können. Eine Art Schlaglicht auf Alltagsmomente, die für uns so normal sind, dass wir sie für nichtig halten, die jedoch den Großteil der Diskriminierung und sozialen Ablehnung alter Menschen ausmachen.

Auch möchte ich bestimmte Verhaltensweisen oder Selbstverortungen sichtbar machen, mit denen wir die gesellschaftlichen Klischees über alte Frauen ungewollt verfestigen. Dieses Buch ist eine Hymne an die Freiheit und an die Frechheit; an ein komfortables und lebensfrohes Alter. Ich wünsche mir, dass wir elegant, entspannt und selbstsicher alt sind, frei von der geheuchelten Liebenswürdigkeit, mit der die Gesellschaft versucht, uns ins Abseits zu stellen. Auch wenn das Altsein, das wir uns wünschen, noch kein ganz klares Konzept ist, können wir eine Art Gerüst errichten, um von verschiedenen Ansätzen aus zu einer übergreifenden Idee zu gelangen. Mein Vorschlag ist: Arbeiten wir gemeinsam daran. Wir, die Betroffenen selbst, sollten den Wandel anstoßen, sowohl auf individueller als auch auf sozialer und ökologischer Ebene. Wir brauchen eine politische Agenda für das Alter, die uns Raum für ein freies, friedliches und selbstbestimmtes Leben bietet und die Möglichkeiten für Gemeinschaftlichkeit erweitert. Für ein Altsein ohne neue Normen und unerfüllbare Erwartungen, ohne Vorschriften, in denen wir uns gefangen fühlen. Wir wollen uns keinen modernen Foltermethoden und keinen Pflichten unterwerfen, sondern ein Leben ohne Zwänge führen. Jetzt oder nie. Niemand außer uns selbst wird dafür sorgen, dass wir uns im Alter wirklich entspannen können.

Die Psychologie als Wissenschaft hat sich lange weitgehend uninteressiert am wahren Leben alter Menschen gezeigt. Da es an neuen Theorien zu diesem Thema mangelt, wird weiterhin auf Modelle