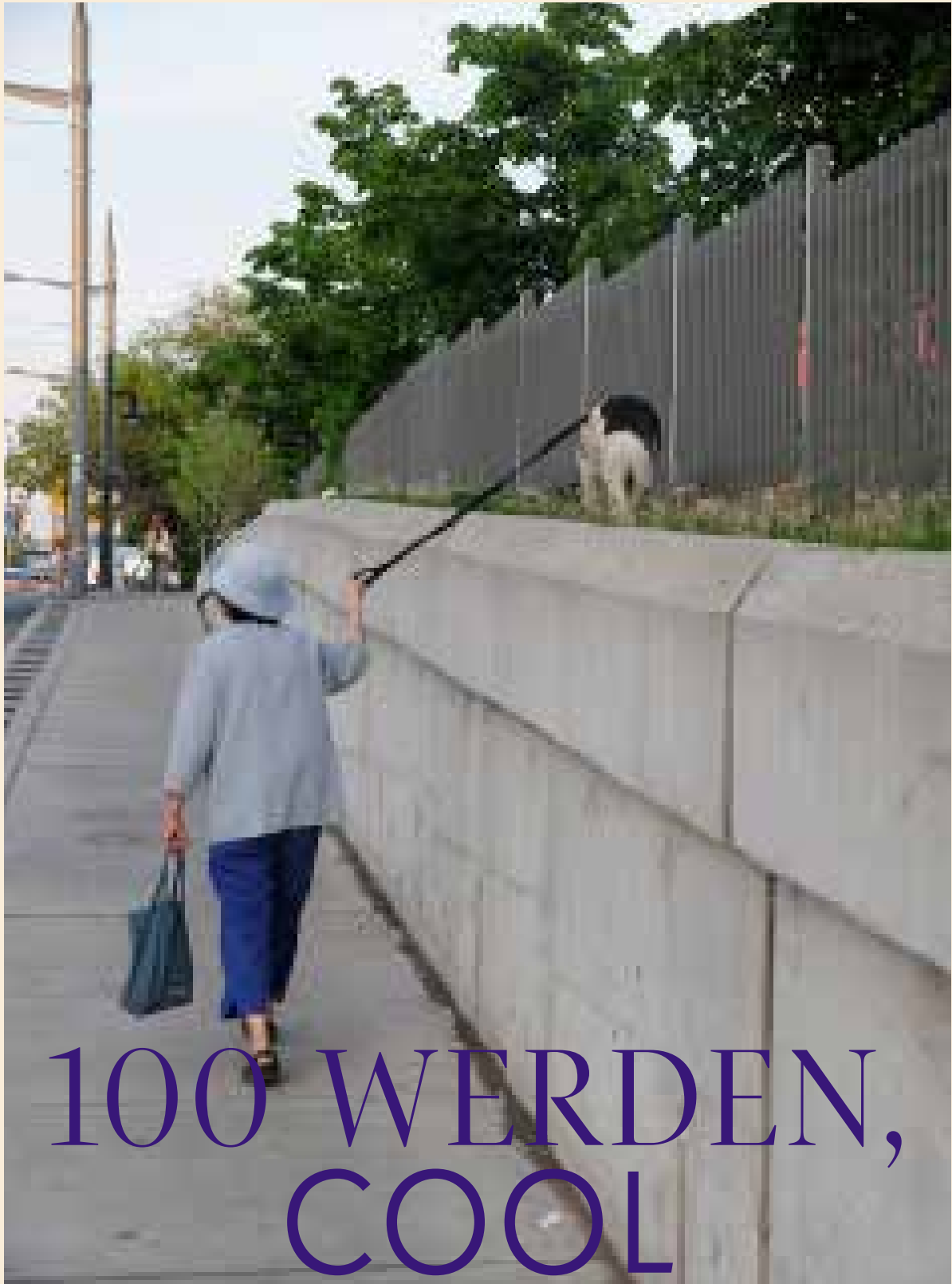


ÜBER DIE EIGENE VERGÄNGLICHKEIT NACHZUDENKEN IST NICHT  
GERADE DIE FRÖHLICHSTE BESCHÄFTIGUNG. BETTINA WÜNDRICH TUT  
ES TROTZDEM. IHR ZIEL: DEM ALTWERDEN LÄSSIGER ZU BEGEGNEN



# 100 WERDEN, COOL BLEIBEN

## E

Es ist schon eine Weile her, da lag ich abends auf der Couch, den Laptop auf dem Bauch, auf der Brust einen Becher Eis, ich wollte mich entspannen. Da stieß ich auf einer feministischen Website auf eine Geschichte, die mich irgendwie verstörte, erst wusste ich nicht, warum. „So schön und fast 100!“, stand da, „Diese Fotoserie zeigt die Anmut alter Frauen.“ Mich blickten perfekt geschminkte alte Frauen an, eine trug einen schicken roten Hosenanzug, die andere ein leuchtend buntes Kleid, alle hatten weiße, akkurat frisierte Haare. Eine Hundertjährige erzählte, sie ginge noch täglich walken, so richtig stramm. Eine andere sagte, sie lese gerade ein Buch über Quantenphysik. Ich schaute an mir herab: Im Vergleich zu den flotten Alten befand ich mich – ungefähr vierzig Jahre jünger – im Zustand der Verwahrlosung.

Die junge Autorin, die die Bilder kommentierte, hatte sicher beste Absichten, als sie ganz euphorisch schrieb, diese Fotos seien ein gutes Beispiel dafür, dass man keine Angst vor dem Alter haben müsse. Liebe Kollegin, die du meine Tochter sein könntest, murmelte ich vor mich hin, das ist ja gut gemeint. Aber von allen Ängsten, die mein Altwerden betreffen, ist jene am geringsten, die sich um mein Aussehen dreht. Nur um einige Ängste zu nennen: Ich habe Angst davor, Krankheiten zu bekommen, die mir große Schmerzen bereiten, die mich hilflos machen und von anderen abhängig. Angst, mich nur noch eingeschränkt bewegen zu können, sodass ich es kaum aufs Klo schaffe. Und Angst vor dem typischen „Alte Leute“-Geruch, der sicher auch mir irgendwann anhaften wird, weil verlangsamter Stoffwechsel und alters-typische Bakterien ihn bei jedem Menschen verursachen.

Und mein Aussehen? Nein, piepegal ist mir das mit 59 nicht und wird es auch in Zukunft nicht sein. Warum nicht, ich tu doch gerade so abgeklärt, als seien meine Falten, diese ganze Schläflichkeit im Gesicht zum Beispiel, mein geringstes Problem? Klar beschäftigt es mich. Aber nicht, weil ich als schönste „Miss Ü-50“ ins Rennen gehen möchte, sondern weil ich als Frau wahrgenommen werden möchte, im Sinne eines sexuellen Wesens. Weiblichkeit gehört zu meiner Identität: Ich bin gerne Frau, trotz aller biologischen und beruflichen Benachteiligungen, gegen die ich als feministische Journalistin auch anschreibe. Sex mit einem Mann gehört zu meinem Leben, in dem ich Frau bin, dazu. Aber ich habe auch gemerkt, dass ich selbst meinen Körper attraktiv finden muss, sonst kann ich auch nicht erwarten, dass ein anderer das tut. Klingt wie ein Klischee? Dann sag ich es etwas schlichter, mit den Worten eines Mannes, der sich mit seinem Körper verbündet hat. Udo Lindenberg singt in „Mein Body und ich“: „Mein Körper, du und ich, so was wird's nie wieder geben. Weißt du, was wir beide sind? Wir sind die Meister im Überleben!“ Ich bin es meinem alten Body schlicht schuldig, ihn in Schuss zu halten und pfleglich zu behandeln, wenigstens im Alter; er hat mir schon so vieles verziehen.

Mit einem alten Körper hat man Jüngeren sogar etwas voraus. In ihrem Bestseller „Women Rowing North“, einem Buch über das Altsein (nicht -werden, was ja ein Unterschied ist), beschreibt die 71-jährige US-Autorin und Psychologin Mary Pipher ihre eigene Bewältigungsstrategie und die ihrer Freundinnen. In einer Umkleidekabine beobachtet sie, wie entspannt sich die splitternackten Alten untereinander bewegen, wie selbstversunken sie ihren Körper abtrocknen und eincremen. Ganz anders die Jungen, die ihre Körper mit absurden Intimrasuren, Enthaarungstechniken und Piercings malträtiert und einander aus den Augenwinkeln begutachten. Es sei oft furchtbar anstrengend, jung zu sein, hat Doris Dörrie, mittlerweile über sechzig, mal auf die Frage geantwortet, was das Positive am Älterwerden sei: „Dass man auf mehrere Leben schauen kann, die man gelebt hat. Man bleibt ja immer sechs, zwölf, 20, 28 [...] Wenn man jung ist, ist man doch sehr fokussiert auf dieses eine Leben. Da sieht man die Berge hoch oben in strahlendster Sonne und muss da einfach hin.“

Ist es nicht so: Da wir das Altern unserer Körper allenfalls verzögern, nicht aber ändern können, sollten wir uns entspannen, und allerspätestens jetzt den Schönheitsdruck rausnehmen. Ich erkenne: Ohnehin sollten wir dazu übergehen, statt einer Mess-

CHARISMA  
KANN MAN  
SICH NICHT  
MACHEN  
LASSEN WIE  
EIN FADEN-  
LIFTING

latte für Äußerlichkeiten eine für Charisma zu kreieren. Schon deshalb, weil man sich Charisma erarbeiten muss und nicht einfach „machen lassen“ kann wie ein Fadenlifting. Wenn im Inneren kaum Substanz ist, verflüchtigt sich eine Ausstrahlung schnell. Lasst uns bloß keine langweiligen Menschen werden, sondern voller Erlebnisse, Gefühle, Siege und Niederlagen sein!

Die 74-jährige Helen Mirren, aufgewachsen im englischen Arbeitermilieu, ist nicht umsonst eine der einflussreichsten und erfolgreichsten Schauspielerinnen der Welt. Mit ihrem Gesicht, das deutliche Spuren trägt, dreht sie fast jedes Jahr einen Film. Menschen, die sie näher kennen, erzählen fasziniert von ihrer energetischen Ausstrahlung, ihrer Konzentration beim Spiel, und dass „Dame Helen Mirren“ kein Blatt vor den Mund nimmt und flucht, wenn sie etwas nervt, weil sie ganz genau weiß, was sie will. Sie habe eine „matriarchalische Autorität“, sagt Russell Brand, der mal ihr Filmpartner war. Dem Magazin „Iconist“ erwiderte Mirren auf die Frage, wie sie denn zum Alter stehe: „Nun denn, es ist unvermeidbar, man kann nichts dagegen tun. Entweder sterben Sie jung – oder Sie werden alt. Ich wollte nie jung sterben.“ Mit anderen Worten: Man kann nicht älter werden wollen (regelmäßig essen, trinken, Sport machen und womöglich ein ganzes Sortiment Vitaminpillen im Schrank haben), und sich dann darüber beklagen, dass man nicht mehr jung ist.

# M

Meine langjährige Freundin Hille, 84, mit ihrem großen Herzen und ihrer Haltung zum Leben absolut Alters-Rolle-Model-tauglich, würde sich super mit Helen Mirren verstehen. Hille ist eine kluge, pragmatische Bremerin mit fünf Kindern, ich glaube zehn Enkelkindern und einem Urenkel, und sie ist der Meinung, dass man sich auf das besinnen sollte, wozu man noch in der Lage sei: „Ich denke nicht darüber nach, was mein Körper nicht mehr kann.“ Da ist es nur konsequent, dass Hille bei einem Klassentreffen, das sie vor gar nicht so langer Zeit in ihrem Wohnzimmer ausrichtete, gleich zu Beginn an die betagte Runde folgende Parole ausgab: „Ihr habt jetzt eine Viertelstunde zum Austausch eurer Befindlichkeiten und dann ist gut!“ Hille sagt, nach dieser ersten Viertelstunde hätten sich erstaunlich interessante Gespräche entwickelt.

Neulich saß ich mit ihr in Bremen zusammen, in einem Sessel, in dem ich schon als Teenager gelümmelt hatte. Wir tranken Silvaner und ich fragte sie über das Altsein aus. An diesem Abend war sie mir noch näher als sonst, wir hatten einen der emotionalsten Abende unserer Freundschaft. Zwangsläufig redeten wir auch über den Tod, und sie sagte: „Ach, weißt du, ich bin ja der Meinung, dass alles, was man körperlich nicht mehr kann, eine

## DAS DENKEN AN DEN TOD SCHÄRFT DEN BLICK DAFÜR, WOMIT MAN ZEIT VERPLEMPERT

Vorbereitung ist auf das Sterben. Der Sterbeprozess fängt an, wenn wir auf die Welt kommen. Und dann musst du schrittweise von vielem loslassen und am Ende musst du vom Leben loslassen.“ Wieder dachte ich darüber nach, wie sich mein Körper im Laufe der Jahre verändert hat, und was noch auf mich zukommen würde. Und dass erschlaffendes Bindegewebe wohl zu den Dingen gehört, von denen man am einfachsten loslassen kann.

Am nächsten Tag machte ich Folgendes: Wieder zu Hause lud ich mir die App „We croak“ (etwa: Unkenruf) herunter, die ich gerade in einem Newsletter entdeckt hatte. Die erinnert mich nun fünfmal am Tag daran, dass ich sterben werde, und serviert mir noch einen (nicht zu tiefsinnigen) Spruch dazu. Weil: In Bhutan, dem sogenannten „Königreich des Glücks“, denken die Menschen angeblich fünfmal am Tag an ihre Sterblichkeit. „Die Auseinandersetzung mit dem Tod führt dazu, nach dem Leben zu fragen“, habe ich mal bei dem Philosophen Michael Bordt gelesen. Mir schärft sie den Blick für das, was mir wichtig ist im Leben – und womit ich nur meine Zeit verplempere. **e**