Oh Schreck! Ich werde alt!

Unsere Autorin sieht der Wahrheit ins Gesicht: Die zweite Halbzeit ist angebrochen, eine Verlängerung nicht vorgesehen. Sie wagt einen realistischen Blick auf ihr Leben, ihre Ängste und Träume – und wird mit überraschenden Einsichten belohnt

VON **Birgit Schönberger** UND **Marjolaine Leray** (ILLUSTRATION)

Jetzt stellt sich die Frage, was wirklich wichtig ist. Und was ich mir nur zugelegt habe, um andere zu beeindrucken

LANGE LIESS MICH DAS alles völlig kalt: Meine Freundinnen klagten über Hüftgold und Hitzewallungen. Sie jammerten über Müdigkeit und zunehmende Vergesslichkeit. Die Cellulite nicht zu vergessen! Mit verschattetem Blick zählten sie verpasste Chancen auf. Beim Anblick wohlgeformter jugendlicher Körper seufzten sie oder machten giftige Bemerkungen. Ich dagegen stand vollkommen unbeteiligt daneben, unerschütterlich wie die Chinesische Mauer. Denn mit mir hatte das alles nichts zu tun. Ich ruhte in vollkommener Gelassenheit in mir und meinem zeitlosen Körper. Das Geburtsjahr in meinem Pass? Nur eine Zahl auf dem Papier, völlig losgelöst von mir. Im Spiegel nahm ich wie hinter einem Schleier auch hier und da ein graues Haar, seltsame Flecken, Augenringe, Falten auf der Stirn und Härchen am Kinn wahr und erschrak für einen Moment. Zugleich blickte ich durch die Zeichen der Verwitterung hindurch in ein junges Antlitz mit einem neugierigen, verwegenen „Hallo Leben, hier bin ich“-Blick.

Es war, als trüge ich einen ewig sprudelnden Jungbrunnen in mir, der Geist und Körper frisch hält und mir eine jüngere Version meiner selbst vorgaukelt. Aber irgendwann fing ich an zu rechnen. Trotz meiner Matheschwäche war das Ergebnis eindeutig, und die Erkenntnis schlug ein wie der Blitz: Ich habe weit mehr Leben hinter mir als vor mir. Es sei denn, ich werde 110, was ich – Anti-Aging-Verfechter bitte kurz weghören – ehrlich gesagt nicht hoffe.

Nun soll mir bitte niemand damit kommen, dass das kein Grund zur Traurigkeit ist, weil das Beste angeblich erst noch kommt und es im Leben um Qualität geht, nicht um Quantität. Das mag alles sein, aber es mindert nicht den Schrecken, der mich erfasst, wenn ich die Wahrheit an mich heranlasse, dass die zweite Halbzeit längst angebrochen und in diesem Spiel keine Verlängerung vorgesehen ist.

Wenn ich mich nicht in Selbstironie oder größenwahnsinnige Pläne rette, um den Gedanken an die Sterblichkeit schnell zu verdrängen, dann bleibt ein Schmerz. Und die bange Frage, ob die Jahre, die mir noch bleiben, und meine Energie, mein Mut und meine Möglichkeiten ausreichen, das, was ich vom Leben noch will, zu bekommen. Und ob ich genügend Kraft habe, das zu tun und zu verwirklichen, was das Leben von mir will. Und schon sind wir in der Zwickmühle, in der wir ganz schnell landen, wenn es ums Älterwerden geht. Entweder wir bekommen den Blues, sehen nur noch Verfall und schwindende Möglichkeiten und landen irgendwann bei Arthrose, Alzheimer und Altersarmut. Oder wir setzen die rosarote Brille auf, werden zwanghaft fröhlich und singen die Forever-young-Hymne und das Hohelied der besten Jahre, in denen wir dem Alter mit Gojibeeren, grünen Smoothies, Yoga, Nordic Walking, Meditation und Gehirnjogging ein Schnippchen schlagen.

Dazwischen gibt es fast nichts. Doch wie immer liegt die Wahrheit da, wo wir sie nicht suchen: in der Mitte. Ja, die Chancen, gesund und fit älter zu werden und die Jahre jenseits der 50 als spannende, reiche Phase zu sehen, die nicht nur neue Falten, sondern auch Entfaltungsmöglichkeiten bringt, waren noch nie so gut. Und nein, Älterwerden ist kein reines Vergnügen, wie es uns die Best-Ager-Werbung weismachen will, in der tief gebräunte, Yoga gestählte, total entspannte Mittfünfziger um die Wette strahlen und optimistisch in eine verheißungsvolle Zukunft blicken, nach dem Motto „Hinterm Horizont geht’s weiter“.

MIR FEHLT EIN klarer und realistischer Blick auf die Phase, die wir mit „älter werden“ umschreiben und von der wir nicht so genau wissen, wann sie eigentlich anfängt. Wenn ohne Mittagsschlaf nichts mehr geht? Wenn uns jemand einen Platz im Bus anbietet? Wenn monatliche Friseurbesuche unumgänglich werden? Wenn klar wird, dass der Traum von der Alpenüberquerung in diesem Leben unerfüllt bleiben wird, weil die Knie nicht mehr mitmachen? Wenn die Tochter, die doch gerade noch ein Baby war, auszieht? Wenn die ersten Freunde schwer erkranken? Wenn aus dem theoretischen Wissen, das wir mit uns herumtragen – ja, schon klar, dass das Leben endlich ist, aber da denk ich drüber nach, wenn ich wirklich alt bin – schmerzhafte Realität wird?

Obwohl der Körper eine klare Sprache spricht, ist es nicht so leicht, das eigene Älterwerden wirklich zu realisieren, weil es einen Teil in uns gibt, ➤

Die Nächte durchfeiern, kann ich das noch – und will ich es überhaupt? Vielleicht halte ich krampfhaft an einem Selbstbild fest, das längst überholt ist

der jugendlich bleibt. Wir fühlen uns im Schnitt zehn Jahre jünger als wir sind, dieses Phänomen ist durch zahlreiche Studien belegt. Wenn ich Fotos von mir als junge Mutter sehe, habe ich einerseits das Gefühl, mir Bilder aus einem vergangenen Leben anzuschauen, und zugleich ist alles noch ganz nah, als wäre es gestern gewesen. Und in gewisser Weise bin ich immer noch die Frau mit dem Baby auf dem Arm. „Die Erfahrung des Alterns ist eine Konsequenz der eigenen Jugend und Blüte. Das Alter ist nicht getrennt davon, sondern trägt die durchlebte Erfahrung der Jugend in sich, ähnlich wie ein köstlicher Apfel nur aus einer lieblichen Apfelblüte entstehen kann.“ So erklärt die systemische Beraterin und Meditationslehrerin Tineke Osterloh in ihrem Buch „Stark im Wandel“ die irritierende Erfahrung der Gleichzeitigkeit.

DER GEDANKE, MIT dem Altern die eigene Jugendlichkeit zu verlieren, entspricht also nicht ganz der Wirklichkeit. „Wir verlieren sie nicht, sondern wir haben sie schon durchlebt und tragen sie in uns“, sagt Osterloh. Diese Perspektive erscheint mir tröstlich und auf eine heilsamere Weise ermutigend als die leuchtenden Farben, in denen uns das Alter oft gepriesen wird wie ein Paradies, das uns erwartet, wenn wir nur das richtige Gemüse essen, den richtigen Sport machen, zu den richtigen Vorsorgeuntersuchungen gehen und uns die richtige innere Haltung antrainieren. Natürlich optimistisch, zuversichtlich, entspannt, weise, gelassen. Sonst noch was? Und wohin bitteschön mit Zaudern und Zweifeln? Wohin mit der Trauer über schwindende Kräfte, verpasste Chancen, nicht gelebte Träume? Wohin mit der Angst, den eigenen, großartigen Plänen, noch mal ganz neu durchzustarten, doch nicht gewachsen zu sein?

Trauer zu empfinden über das, was unwiederbringlich vorbei ist, sei kein Zeichen von Schwäche oder Scheitern, sondern im Gegenteil wichtig und bereichernd, sagt die Berliner Psychologin Ulrike Scheuermann. „Wir können unsere jugendliche Frische vielleicht noch eine Weile durch Cremes, Botox und Nahrungsergänzungsmittel konservieren und trotz Falten vor Vitalität strotzen. Aber dennoch können wir nicht verhindern, dass wir älter werden und neidisch auf Jüngere, die einen strafferen Körper und anscheinend ein Meer von Möglichkeiten vor sich haben.“ Irgendwann sei es Zeit, Abschied zu nehmen von einem Selbstbild, in dem wir uns noch zu den Jüngeren rechnen, es aber längst nicht mehr sind. „Diese Korrektur ist mit Trauer und Abschied verbunden, aber wenn wir diesen Schmerz zulassen und durch ihn hindurchgehen, kann danach etwas Neues kommen.“

Eine Lebensphase, in der wir aufhören, atemlos einem jugendlichen Aussehen hinterherzulaufen, uns selbst und anderen ständig zu beweisen, wie fit und leistungsfähig wir sind und unsere Energie stattdessen in etwas investieren, das mehr Zufriedenheit verspricht. Laufen, Schwimmen oder Yoga praktizieren ohne falschen Ehrgeiz, einfach weil es guttut und Spaß macht. Die Gitarre vom Dachboden holen, wieder Stunden nehmen und abends ein paar Songs spielen statt Überstunden im Büro zu schieben, weil Lebensqualität irgendwann wichtiger wird als die Karriere. Wobei auch eine lange ersehnte Beförderung die Lebensqualität steigern kann, es kommt ganz auf die eigenen Schwerpunkte an. Da gibt es kein allgemeingültiges Rezept.

Erkennen, dass niemand für unsere Bedürfnisse, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sorgen wird, wenn wir es selbst nicht tun. Klug und sorgsam mit der eigenen Lebenszeit umgehen im Bewusstsein, dass sie endlich ist und deshalb kostbar. Mutig einen Standpunkt beziehen, Kante zeigen. Nein sagen im Großen zu Ungerechtigkeiten und Zumutungen. Nein sagen im Kleinen zu Einladungen, bei denen wir uns langweilen. Ja sagen zu dem, was uns wirklich wichtig ist, auch wenn andere vielleicht den Kopf darüber schütteln. Neid, der uns beim Anblick Jüngerer befällt, als wertvolles Signal dafür nutzen, die eigenen Sehnsüchte ernst zu nehmen und ihnen zu folgen. Ulrike Scheuermann empfiehlt, offen über Anflüge von Neid zu sprechen. „Neid ist ein gesellschaftlich sanktioniertes, unangenehmes, bitteres und stechendes Gefühl und deshalb quälend. Sich mitzuteilen ist heilsam und kann dazu anregen, sich über das klar zu werden, was fehlt und vielleicht noch gelebt werden will.“

Ich zum Beispiel habe gemerkt, dass ich neidisch bin auf meine Tochter und ihre Freundinnen, die sich ganz selbstverständlich den Traum von einem Jahr im Ausland erfüllen. Im Nachhinein bedauere ich nämlich, dass ich nach dem Abitur keine Weltreise gemacht habe. Als ich noch Zeit im Überfluss hatte, mein Rücken noch keine Federkernmatratze verlangte, der Terror noch nicht allgegenwärtig war und Altersvorsorge mich nicht die Bohne interessierte, weil ich mir ohnehin nicht vorstellen konnte, jemals älter als 30 zu werden.

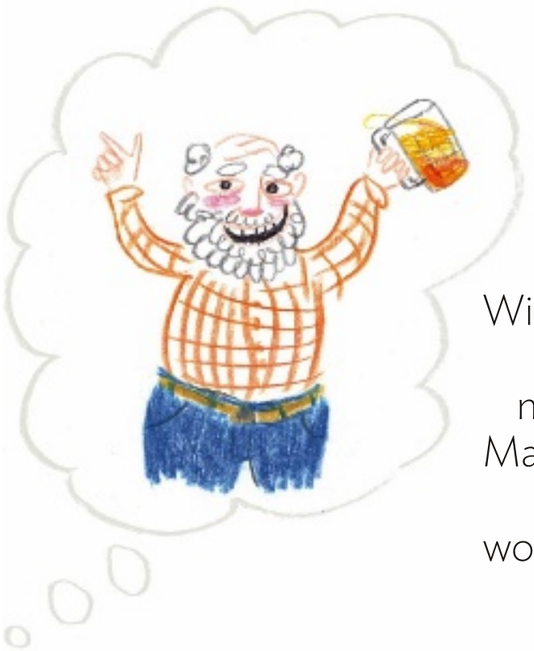
ES GIBT DINGE, die lassen sich nicht nachholen. Jedenfalls nicht so wie irgendwann mal erträumt. Mit 53 werde ich nicht mit Rucksack um die Welt reisen, es passt nicht mehr. Und das liegt nicht nur am Meniskus und der politischen Großwetterlage, sondern auch daran, dass meine Interessen sich verschoben haben. Ich bin immer noch reiselustig, aber am liebsten reise ich inzwischen nach innen, wo ein unendlicher Raum auf mich wartet. Deshalb fahre ich regelmäßig ins Zen-Kloster. Und Wandern auf La Palma, früher für mich der Inbegriff spießiger Rentnerferien, finde ich heute großartig. Gern jeden Winter.

Älterwerden, schreibt Tineke Osterloh, konfrontiert uns unweigerlich mit dem Gefühl, etwas verpasst oder ausgelassen zu haben. „Eine Karrieremöglichkeit, die man zugunsten der Familie geopfert hat, eine Familie, auf die man zugunsten der Karriere verzichtet hat, eine gescheiterte Prüfung oder eine nicht gelebte Liebesbeziehung.“ Statt mit sich selbst zu hadern oder anderen die Schuld zu geben, empfiehlt Osterloh, schnörkellos anzuerkennen, dass wir uns manches im Leben anders gewünscht hätten. Älterwerden heißt auszumisten, nicht nur Kleider, die nicht mehr passen, sondern auch Ziele, die wir verfehlt haben oder die zu eng oder zu weit geworden sind.

Für mich bedeutet Älterwerden, tiefer zum Wesenskern vorzudringen und nach und nach alles wegzulassen, was ich mir angewöhnt oder zugelegt habe, um mich anzupassen, gut dazustehen, anderen das Leben leicht zu machen und nicht anzuecken. Aufzuhören mit dem, was mir schadet und gnädiger und gütiger mit mir umzugehen und meinen Grenzen. Mehr Selbstfürsorge, weniger Selbstkritik. Mehr gesunder Egoismus, der auch anderen zugutekommt. Mehr Mut, um die Frage „Wer bin ich?“ auszuloten und eine Antwort zu finden, die sich nicht um die Erwartungen anderer schert. Das letzte Lebensdrittel ist nicht dazu da, einen guten Eindruck zu machen.

Eine wesentliche Herausforderung besteht darin, eine gute Balance zu finden, zwischen Grenzen anerkennen und Grenzen verschieben. Ganz sicher ist viel mehr möglich, als uns einengen- ➤

Geduldig, weise, gelassen sein – so stellen wir uns das Alter vor. Aber wohin bitteschön mit der Trauer über schwindende Kräfte und verpasste Chancen?



Wie will ich alt werden – und mit wem? Wovon möchte ich mich befreien? Und wofür? Manche Träume, die im Laufe der Zeit verschüttet wurden, wollen wiederbelebt werden

Die Phasen des Lebens

Altern beginnt nicht erst im Alter. Es vollzieht sich in einer Folge von Lebensabschnitten, die mit der Jugend beginnen und jeweils eigene Anforderungen stellen

George E. Vaillant, Leiter der amerikanischen „Grant-Studie“ über Lebenszufriedenheit, hat in seiner Auswertung der Lebensverläufe sechs große „Lebensaufgaben“ des Menschen für ein gutes Altern herausgearbeitet. Er folgt damit dem entwicklungspsychologischen Modell des berühmten Psychoanalytikers Erik H. Erikson in etwas abgewandelter Form.

→ In der Jugend muss der Mensch sich von den Eltern ablösen und seine eigene Identität entwickeln. Er sollte sich als ein Individuum entdecken und akzeptieren, dass er unverwechselbar ist und einen eigenen Willen hat, dem er folgt. Wichtig ist, das Gefühl für ein inneres Sich-selbst-gleich-Sein zu bekommen. **Motto: „Ich bin, was ich bin.“**

→ Im frühen Erwachsenenalter sollte die Identität gefestigt und der nächste Schritt möglich sein: der Aufbau von Intimität in der Beziehung zu einem Partner und zu Freunden. **Motto: „Ich bin, was ich liebe.“**

→ Im fortgeschrittenen Erwachsenenleben gilt es, neben dem Selbstbild der persönlichen Identität eine soziale Identität zu formen. Man findet seinen Platz im Berufsleben und in der Gesellschaft und entwickelt die Kompetenz, ihn zu füllen. Motto: **„Ich bin, was ich leiste und gelte.“**

→ In der Phase des mittleren Lebensalters, etwa ab 40, tritt die berufliche Karriere-Orientierung langsam zugunsten von Generativität zurück: Was bleibt von mir? Welche Spuren will ich hinterlassen? **Motto: „Ich bin, was ich bereit bin zu geben.“**

→ Im nächsten Lebensabschnitt rücken die Fragen nach den richtige Einsichten und Werten, nach den Erkenntnissen über das Leben und seinem wahren Sinn in den Vordergrund. **Motto: „Ich bin (und sage), was wahr ist.“**

→ Die letzte große Aufgabe im Leben ist die der Ich-Integrität. „Das Leben wird vorwärts gelebt, aber nur rückwärts verstanden“, sagte Søren Kierkegaard. Im Rückblick nimmt man wahr, was das eigene Leben erfüllt und ausgemacht hat, auch die Schattenseiten, die Fehler, die Irrwege, das Unglück. Nun gilt es, sie zu integrieren mit den lichten Seiten, den guten Entscheidungen, den richtigen Wegen, dem Glück in die eigene, einzigartige Lebensgeschichte. **Motto: „Ich bin, was ich war.“**

de Glaubenssätze vorgaukeln wollen. Andererseits bremsen uns nicht nur eingebildete, sondern auch tatsächliche Grenzen aus. Mit 58 ist es in vielen Branchen schwer, einen neuen Job zu finden. Mit 50 noch schwanger zu werden, ist vielleicht möglich, fordert dann aber einen hohen Preis. Sich im fortgeschrittenen Alter selbstständig zu machen, erfordert Disziplin und Durchhaltevermögen und ist nicht jedem gegeben. Klar können wir noch Klavier spielen lernen oder Spanisch und ausnutzen, dass unser Gehirn plastisch ist und jederzeit in der Lage, neue Verknüpfungen zu bilden. Aber ohne Mühe und Frustration wird es nicht gehen.

Umso mehr stellt sich die Frage: Was ist mir wirklich wichtig? Was ist eine große Anstrengung wert? Was passt zu meinen Talenten, meinen Möglichkeiten und meiner Lebenssituation? Welche Träume, die im Laufe der Zeit verschüttet wurden, wollen und können neu belebt werden? Für welche Stärken und Interessen war bisher zu wenig Zeit und Raum? Wovon möchte ich mich befreien? Und wofür möchte ich frei sein?

Die Münchner Autorin Konstanze Schmidt empfiehlt in ihrem Buch „Spurwechsel. Die neue Lust am Älterwerden“ eine schöne Übung: den eigenen Lebensbaum gestalten. Malen Sie einen Baum mit Wurzeln, Stamm und Rinde, Blättern, Früchten, Knospen und Blüten. Oder suchen Sie sich das Bild eines Baumes aus. Dann stellen Sie sich eine Reihe von Fragen. Zu den Wurzeln: Was gibt mir Kraft? Stamm und Rinde: Was hat mich geprägt? Blätter: Was ist mir wichtig? Früchte: Worauf bin ich stolz? Knospen und Blüten: Was möchte ich noch entfalten? Wie auch immer der Baum am Ende aussieht, fest steht, er ist einzigartig. Älterwerden ist eine Einladung, diese Einzigartigkeit konsequenter als bisher zu leben. Neugierig, mutig und freudig.

Zum Weiterlesen

Tineke Osterloh: „Stark im Wandel. Lebensveränderungen annehmen und aktiv gestalten“, Gräfe & Unzer

Konstanze Schmidt: „Spurwechsel. Die neue Lust am Älterwerden“, Gräfe & Unzer

50 JAHRE sebamed®

GESUNDER SCHUTZ
GESUNDE HAUT

Die Anti-Ageing Pflege mit hochwirksamem Q10 und Hyaluron Complex

AUFBAU-CREME
- mindert Faltentiefe und verbessert die Elastizität der Haut
- wirkt glättend und trägt zum Schutz vor vorzeitiger Hautalterung bei

AUGENCREME
- feuchtigkeitsspeichernde Phyto-Peptide
- wirkt der Faltenbildung entgegen
augenärztlich geprüft

HAUTGLÄTTENDE MASKE
- wirkt hautglättend und sorgt für mehr Hautelastizität
- spendet Feuchtigkeit

Dermatologisch-klinisch getestet.
Erhältlich in Apotheken und Drogeriefachabteilungen.

www.sebamed.de

klinisch pH Wert 5,5 geprüft
sebamed®
Wissenschaft für gesunde Haut.