



RENATE
DAIMLER

Wir

wilden weisen

Frauen

VON DER KUNST
DES **ÄLTERWERDENS**



KÖSEL

Über das Buch

Wild und weise leben. Die meisten Frauen haben dafür kein Vorbild, weil unsere Mütter-Generation ihre Gefühle auf kleiner Flamme halten und funktionieren musste. Es liegt also an uns selbst, diese kostbare Zeit des Älterwerdens neu zu erobern und zu genießen. Wir Frauen von heute können unsere zweite Lebenshälfte selbstbewusst begrüßen, denn unser schöpferisches Potenzial ist darauf ausgerichtet, in Würde und Schönheit zu altern. Das Wort »schön« ist nicht der Jugend vorbehalten, sagt Renate Daimler, »es gehört uns allen. Wir haben das Recht, uns so zu sehen, uns so zu fühlen und Königinnen im eigenen Land zu sein.«

Wir sind die Generation, die sich von gewohnten Vorstellungen verabschieden kann, und bieten der allgemeinen Auffassung die Stirn, dass der Körper möglichst lange jung bleiben muss und Älterwerden mit Abstieg und Einschränkung verbunden ist. Eine »Beautiful Old Woman« pfeift auf dieses Geschwätz und macht einfach, was sie will. Egal ob Krise oder Höhenflug: Sie nimmt ihr Leben zuversichtlich in die Hand, sie denkt und fühlt weise und unvernünftig, hinterfragt so manche Norm.

In diesem Buch beschreibt Renate Daimler ihren eigenen Weg und erzählt darüber hinaus von Frauen, die ganz individuell ihre innere und äußere Freiheit gefunden haben. Für alle, die sich für neue Perspektiven ihres Älterwerdens engagieren wollen.

Ein bewegendes Leseerlebnis. Scharfsinnig und augenzwinkernd pointiert. Kraftvoll. Beschwingt. Zum Verlieben schön!

Über die Autorin

Renate Daimler, geb. 1949, ist Journalistin, Systemische Beraterin, Lehrtrainerin für erlebnisorientierte Persönlichkeitsentwicklung und Universitätslektorin.

Sie veröffentlichte zahlreiche SachbuchBestseller zu Themen wie Beziehungen, Frauen und Lust, Systemische Arbeit und Gesundheit. 2013 erschien ihr erster Roman Lillys Weg. Während der Recherche zu Wir wilden weisen Frauen

begegnete sie einer Vielzahl von beeindruckenden Frauen, die sie in ihrem Buch authentisch porträtiert hat. Renate Daimler lebt mit ihrer Familie in Wien.

www.renatedaimler.com

Renate Daimler

Wir wilden weisen Frauen

Von der Kunst des Älterwerdens

Kösel

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Copyright © 2014 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München.
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: © shutterstock/DeCe
ISBN 978-3-641-14785-3
V003

www.koesel.de

Inhalt

Vorwort
Better aging
Brief an meinen Körper
Falten am Hals
Beautiful Old Woman
War früher alles besser?
Zwei kostbare Begleiter
Kleiner Unterschied mit großer Wirkung
Mit neunzig auf dem Jakobsweg
Von der »Würde des Alterns«
Und du triffst dich drei Tage lang in der Mitte des Flusses
Die Drohung der Pharmaindustrie
Von reifen Waschmaschinen und reifen Frauen
Keine kurzen Röcke mehr?
Ein Traum in kleinen Schritten
Fressen mit neuem Ausblick
Die Kirche und ich
Mein erfülltes Leben hat vor elf Jahren begonnen
Lache oft, liebe viel, träume groß
Wir im Fernsehen und im Kino
Göttinnenreisen
Mein Lustbein
Die doofe Alte
Seniorität statt Senilität
Landkarten des Lebens
Mama Fischer
In der Blüte meiner Jahre
Alte Weiber und alte Männer
Bin ich erotisch?
Sechsmal Sex

Gern verrückt, und die Fülle ist überall
Raus aus den fremden Schuhen
Alles an einem Tag
Endlich mehr ich!
Vergessen ist schwer und vielleicht manchmal eine Gnade
Reise in die Tiefe
Fehlschaltung im Gehirn
Königin im eigenen Land
Vom Mädchenorchester in Auschwitz zur Rapband
Das Märchen vom Älterwerden
Danke
Literaturhinweise

Vorwort

Wer kann uns sagen, wie wir wild und weise leben können, wenn wir älter werden? Wild, im Sinne unserer Urnatur, so, wie wir gedacht waren, bevor ein langer Erziehungsprozess uns fast hat vergessen lassen, wer wir in unserem wahren Wesen sind. Dieses Forschungsprojekt bleibt uns selbst überlassen, weil es wenige Vorbilder gibt für die Kunst des Älterwerdens. Unsere Mütter hatten ganz andere Sorgen als wir. Sie mussten ihre Gefühle auf kleiner Flamme halten, damit das Grauen des Krieges ihr Inneres nicht zerstört. Sie mussten aufbauen, sich Sorgen um den Wohlstand machen und sich ihren Männern – auch per Gesetz – fügen. Für sie war die Sicht der Gesellschaft normal: dass Männer im Alter reifen und Frauen verblühen.

Deshalb können uns die meisten unserer Mütter auch nicht Vorbild sein, wenn wir uns jetzt von den alten Bildern verabschieden. Es liegt an uns, das Privileg, ältere Frauen zu sein, zu entdecken und uns von den Hindernissen auf dem Weg dorthin zu befreien.

Mit unserem Körper, von dem »die Gesellschaft«, die wir alle sind, erwartet, dass er so tut, als ob er immer jung bliebe.

Mit unserem Geist, der eine breite Spur in unser Gehirn gegraben hat, die uns glauben macht, dass Altwerden mit Abstieg verbunden ist, mit Einschränkung und dem Verlust von vielem, was uns wichtig ist.

Die Einzige, die sich noch an unsere wahre Bestimmung erinnert, ist unsere Seele. Sie spricht durch unseren sensiblen Körper und unser sicheres »Bauchgefühl«, das uns seit Jahrtausenden begleitet und auf das wir wieder mehr hören sollten.

Und so wird es Zeit, dass wir uns miteinander vernetzen, dass wir uns gegenseitig stärken, das zu leben, was uns wirklich ausmacht: Unser schöpferisches Potenzial ist darauf ausgerichtet, unser Leben als wilde, weise Frauen uneingeschränkt zu genießen. So wie in der Natur Frühling, Sommer, Herbst und Winter einander gleichgestellt sind, so sind es auch unsere eigenen Jahreszeiten im natürlichen Kreislauf unseres Lebens.

In diesem Buch beschreibe ich meinen eigenen Weg und den anderer Frauen,

die mir begegnet sind. Gleichzeitig können diese Geschichten aber nicht Vorbild sein für andere Frauen. Denn jede von uns ist aufgerufen, ihr eigenes Bild zu malen, ihre ureigenste Kunst des Älterwerdens zu entdecken. Genau so zu leben, wie die Blüte dieser ganz besonderen Jahre sich zeigen will. Im Tun, im Sein, im Wirken nach Innen und nach Außen.

»Beautiful Old Women« ist dabei mein zentraler Begriff. In der ursprünglichen Bedeutung: Wir sind »schöne alte Frauen«, weil das Wort schön nicht der Jugend vorbehalten ist, sondern uns allen gehört. Wir haben das Recht, uns so zu sehen und so zu fühlen. Königinnen im eigenen Land zu sein. Und niemand außer wir selbst kann wissen, wie dieses Land aussieht.

Better aging

»Better aging« – so heißt das Angebot eines exklusiven Gesundheitszentrums. Die Besitzer können nichts dafür, dass das Wort »alt« so einen schlechten Geschmack im Mund erzeugt. Und für Revolutionen sind sie nicht zuständig, das Gesundheitszentrum muss seine Produkte gut verkaufen. In meiner ersten Ehe habe ich mit meinem Mann immer auf Englisch gestritten, als ob ich den Streit aus unserem deutschsprachigen Leben auslagern wollte. Und mit dem Wort »alt« ist es genauso. Wir übersetzen es ins Englische und schaffen so Distanz. Die Aufgabe, einen Begriff, der gut für Kunstwerke und Wein, aber nicht für Menschen ist, von seiner abwertenden Deutung zu befreien, ist auch mir zu groß. Also dann – »better aging«.

Das fühlt sich zunächst gut an – bis ich die beiden Worte aus der Nähe betrachte.

Ich darf also nur auf englisch altern, und frage mich, was jene tun, die nie Englisch gelernt haben. Aber die haben wahrscheinlich ohnehin andere Sorgen, als ihren Körper fit zu halten.

Und – wenn ich *besser* altern soll, heißt das ja auch, dass ich es bisher schlecht gemacht habe. Nachdem ich mich der Illusion, dass ich für den Rest meines Lebens jeden Bissen vierzig Mal kauen und kaum mehr Fett essen werde, nicht mehr hingabe, werde ich leider wieder »schlechter« altern.

Ich habe dennoch gebucht in dem Gesundheitszentrum und mir diese Auszeit geschenkt, um mich meinem persönlichen »better aging« zu nähern. Ich nahm mir vor, weniger kritisch zu sein und mir diese Woche für Körper und Seele zu gönnen.

Meine Mutter ist schon lange davon befreit, sich um ihren Körper zu kümmern. Denn das tut seit Jahren ihre hingebungsvolle Betreuerin. Sie ist inzwischen neunzig, hat schon vor langer Zeit vergessen, wer ich bin, und ich habe aufgehört, darum zu betteln, dass sie mich erkennt.

Dafür lehrt sie mich vieles. Mit ihr erlebe ich, was es bedeutet, im Augenblick zu leben. Und wenn sie, weit weg in ihren eigenen Welten, stundenlang am

Seeufer sitzt und stumm in die Wolken schaut, dann wird es auch in mir ganz ruhig. Sie lebt schon lange in einer stillen Seinsqualität, in der Glück und Unglück keine hohen Wellen mehr schlagen.

Inzwischen liegt sie nur noch in ihrem Bett, das sie seit Monaten nicht mehr verlässt, ein mageres Häufchen Frau, mühsam mit kleinen Bissen ernährt, für die sie immer unwilliger den Mund öffnet. Ich halte ihre Hand und weiß plötzlich, dass ich nicht weiterfahren darf in mein Gesundheitszentrum. Meine Reise endet hier, bei ihr, eine Stunde entfernt von meinem Ziel.

Ich sitze an Mamas Bett und bin dankbar, dass »better aging« jetzt bedeutet, dass ich ihre Hand halten darf, während sie langsam auf das große, goldene Tor zugeht, durch das wir alle gehen.

Sie ist eine Frau, die nie Zeit hatte, sich Gedanken um ihren Körper und ihre Gesundheit zu machen. Das Essen war karg im Krieg, und niemand zählte Kalorien und kämpfte gegen Fettpölsterchen.

Sie gehört einer Generation an, die die dunklen Wolken, die auf der Seele lagen, mit Arbeit verscheuchte.

Kinder starben, Beziehungen zerbrochen und wurden irgendwie gekittet, der Preis der Sprachlosigkeit wurde als Teil des Lebens akzeptiert.

Und was von ihrem Erbe werde ich mitnehmen? Es ist zu früh, darüber nachzudenken, jetzt geht es nur um sie. Berühren, küssen, reden, auch wenn sie nicht antwortet. Ein letztes Mal, bevor sie endgültig geht und ich dann die Nächste bin, die vor dem Tor steht. Wann immer das sein wird.

Ein paar Tage später stehe ich an ihrem Sarg und verspreche ihr, dass es gut mit mir weitergehen wird. Dass ich vieles von dem, was sie ausgezeichnet hat, auf meiner eigenen Reise zum goldenen Tor mitnehme: ihren Mut, ihre Fröhlichkeit (auch wenn sie dahinter traurig war), ihre Liebe zur Natur, ihre Güte, ihren Optimismus, ihr Durchhaltevermögen, ihre Schönheit.

Zehn Tage danach fällt eine Betonplatte, die nach dem Umbau unseres Hauses liegen geblieben ist, auf mein Schienbein und schlägt mir eine tiefe Wunde. Es blutet filmreich und tut kaum weh. Wochenlang Stille und sitzen auf dem Sofa, damit der Heilungsprozess schneller geht. Ein köstliches, unbekanntes, neues Gefühl entfaltet sich in mir: Ich genieße es, langsam sein zu dürfen. Dieses

Stoppzeichen auf meinem Bein, das als Narbe für immer bleiben wird, hat sich meine Mutter für mich ausgedacht. Ich höre ihre Stimme: »Nimm meine Rastlosigkeit nicht mit. Ich bin meinem Schmerz davongelaufen, für mich war das gut so. Du darfst wählen.«

Und so sitze ich auf meinem weißen Sofa und lege alle ihre Eigenschaften vor mich hin. Über vieles bin ich froh und lasse manches zurück. So trete ich dein Erbe an, du Frau vor mir. Viel später, aber das weiß ich in diesem Augenblick noch nicht, werde ich einen Fersensporn als nächste Erinnerung brauchen, dass ich nicht immer so schnell rennen soll. So tief sind die Spuren in mein Gehirn eingegraben. Und was ist mit der Frau vor ihr? Meiner Großmutter? Wie hat sie gelebt?

Sie war eine Heilkundige, sprachbegabt, literarisch begabt. In aller Stille. Sie blieb immer nur »die Frau des Lehrers« und Mutter von sechs Kindern, von denen zwei nicht ihre eigenen waren.

Auch ihr Erbe trage ich in mir, und erst ich gehöre zu der Generation, die eine Chance hat, die Fülle dessen, was ihr als Begabungen anvertraut wurde, zu leben – mir und diesen beiden Frauen zu Ehren. Und all jenen, die davor waren und deren Spur sich in den Fotoalben verloren hat.

Sechs Wochen später:

Meine Mutter beim Sterben begleitet und beerdigt, das Bein verheilt, der zweite Anlauf meines Projekts »better aging« beginnt pünktlich um elf Uhr in der Halle des Hotels.

Die ersten Minuten erlebe ich fast so, wie die Literatur sie uns immer wieder beschreibt. Nichts als eine uninteressante Gruppe älterer Menschen, zu der ich nun auch gehöre. Wir haben uns hier zusammengefunden, um uns Anweisungen für ein darmschonendes Leben abzuholen. Meine Irritation dauert nur kurz. Dann öffne ich meine Augen für die Schönheit und finde sie. Ich sehe Frauen meines Alters, die ihrer Persönlichkeit Ausdruck in ihrer Kleidung geben, mutige und weniger mutige Haltungen, Gesichter, in denen die Zuversicht oder das Verzagen Spuren hinterlassen hat.

Ich kann meine eigene Schönheit wieder spüren und freue mich auf meine ärztliche Untersuchung am nächsten Vormittag. Ich bin gesund und attraktiv – bis ich meiner Kurärztin begegne.

Sie hält mir liebevoll und gleichzeitig streng einen Vortrag über meinen Darm,

und schon werde ich zur nachlässigen Sünderin, die sich daran gewöhnen soll, für den Rest des Lebens am frühen Abend eine basische Suppe zu essen. Zu viel, zu schwer, zu schnell, zu spät. So esse ich. Mein mediterraner Lebensstil, durchsetzt mit Backhendlsalat in der Hafenschenke mit Blick aufs Wasser, ist ganz und gar ungesund. Bedrückt von so viel Unzulänglichkeit, besuche ich die morgendliche Turnstunde, obwohl ich Gymnastik hasse. Denn mein Turnsaal ist die Natur, dort bewege ich mich gern und viel.

Das Urteil der Kurärztin bringt die schöne Frau zum Verschwinden, und ich merke, wie empfindlich sie ist. Wie anfällig für Kritik und wie zart ihr Selbstverständnis. Es dauert zwei Tage, bis ich mich nicht mehr auf meinen unzulänglichen Darm (der schulmedizinisch gesund ist) reduziere.

Dann taucht die schöne Frau wieder auf, genießt den Luxus der Rundumversorgung und schaut sich nach Verbündeten um.

Sie fallen mir zu, weil es keinen Zufall gibt, jede Einzelne attraktiv, auf sehr unterschiedliche Art und Weise. Marcella, mit der ich am Tisch sitze, mit ihrem ebenholzschwarzen, gefärbten Haar, die wie Schneewittchen aussieht und sich romantisch in duftige Kleider mit Spitzen am Saum und am Ärmel kleidet. Katharina, der ich in der Sauna begegne und die, gemeinsam mit ihrem Mann, das Restaurant durchquert wie eine Königin. Sie könnte in jeder Modezeitschrift für die elegante Dame Werbung machen und trägt ihr schlohweißes, kurzes Haar mit Grazie. Und schließlich Hedwig, der Wirbelwind. Sie ist mir schon am ersten Tag in der Lobby beim Wellcomedrink aufgefallen. Frech, pfffig, im Gipsylook, mit kurzen, edlen Jäckchen, Longshirts und engen Hosen. Ihr Haar ist gelockt, halblang und vielleicht Natur oder auch nicht.

Aber sehen sie sich auch so, wie ich sie sehe? Als schöne Frauen ihres Alters, denen die Spuren des Lebens gut zu Gesicht stehen? Mögen sie sich genauso, wie sie sind, und kennen sie ihren Weg? Ich frage nach.

Marcella, 60

Wir sitzen einander gegenüber und kauen uns an. Im wahrsten Sinn des Wortes. Wie Kühe auf der Weide. Marcella kann es schon, ich lerne es gerade. Von ihr. Einfach weil ich versuche, meine Kursemmel so lange im Mund zu behalten wie sie. Wir reden nicht viel, weil Reden vom Kauen ablenkt und

eigentlich nicht erwünscht ist während des Essens. Aber mit den Tagen kommt Vertrautheit auf. Der Moment, in dem ich sie frage, wie alt sie ist, öffnet die Türe in ein Leben, das ihren verzagten Blick erklärt, wenn sie nicht lächelt, weil ich sie anspreche.

»Wie schön, du gehst durch das Tor zur weisen Frau«, sage ich begeistert, als sie mir antwortet, dass sie nächste Woche sechzig wird. Sie schweigt einen Moment, und ich sehe in ihrem schönen Gesicht mit den Kummerlinien, dass sie sich das Bild vorstellt. Nach einer langen Weile beginnt sie zu erzählen.

»Das Tor klemmt, und ich weiß nicht einmal, in welche Richtung es sich öffnet. Ich bin orientierungslos. Ich habe gar nicht gemerkt, dass ich älter werde, und ich merke es noch immer nicht wirklich. Zum ersten Mal ist es mir aufgefallen, als die Schwiegereltern meiner Tochter zu Besuch kamen. ›Was wollen die alten Leutchen denn machen‹, habe ich Luisa gefragt. Sie sah mich ganz verblüfft an und antwortete: ›Mama, die sind nur zehn Jahre älter als du.‹ Aber ich kann es mir trotzdem nicht vorstellen, siebzig zu sein.

Meine Mutter ist vierundachtzig, sie kam vor drei Wochen aus Indien zurück. Als mein Vater starb, hat sie ihr Leben noch einmal richtig in die Hand genommen. Toll eigentlich. Sie fand den ersten Job ihres Lebens und arbeitete als Pfarrersköchin. Vorher war sie ihr ganzes Leben Mutter und Hausfrau. Sie war immer zu Hause, wenn ich heimkam, und ich wäre so gern ein Schlüsselkind gewesen, aber ich habe nie einen Schlüssel bekommen. Als sie in die Rente ging, zog sie aufs Land, einfach so, weil sie es wollte. Wie kann man, wenn man an die Stadt gewöhnt ist, in ein kleines Kaff ziehen? Aber sie ist glücklich dort. Sie hatte auch nach Vaters Tod wieder neue Männer. Einer ihrer Liebhaber war sogar viel jünger als sie.

Bei mir ist gar nichts mehr los. Ich lebe mit meinem Partner wie Bruder und Schwester. Als wir einander kennengelernt haben vor acht Jahren, habe ich mich richtig verliebt in ihn. Obwohl er vierzig Kilo Übergewicht hat. Ich dachte, das ist vorübergehend. Er hat mir viele Male versprochen abzunehmen. Ich habe sogar mit ihm gemeinsam eine Kur gemacht, aber es war hoffnungslos. Ich finde meinen Körper auch nicht schön, habe ihn nie schön gefunden. Aber ich kümmerge mich um ihn und Sorge dafür, dass ich nicht übergewichtig werde. Jahrelang habe ich mich auch für Ulrichs Gesundheit zuständig gefühlt. Aber

dann habe ich es aufgegeben, und eines Tages hat mir einfach gegraust vor ihm. Seither schlafe ich nicht mehr mit ihm.

Warum ich noch immer mit ihm zusammen bin? Vielleicht weil ich es mir nicht vorstellen kann, dass ich plötzlich jedes Wochenende allein bin.

Wenn ich arbeite – ich bin Architektin –, dann fühle ich mich nicht einsam. Aber was fange ich mit meiner Freizeit an? Meine große Liebe ist schon tot. Arthur war ein wunderbarer Ehemann und ein wunderbarer Vater. Ich hätte mir mehr vertrauen sollen. Als ich ihn zum ersten Mal auf der Straße sah, habe ich mir gedacht, dass er schwul ist. Wir arbeiteten im selben Architekturbüro, und so kam es dann, dass wir uns ineinander verliebt haben. Er hat mich auch geliebt. Aber irgendwann hat er seine Neigung entdeckt oder endlich zugelassen, und dann war es vorbei. Nicht gleich. Wir haben am Anfang noch weiter als Familie mit unseren drei Kindern in einer Wohnung zusammengelebt.

Als er eines Tages aus einem Urlaub mit seinem Freund zurückkam, war Ulrich da. Wir haben zu dritt den Abend verbracht, und Arthur sagte, als Ulrich weg war: »Den musst du behalten, der ist so anders als ich. Er wird dir gut tun.«

Wir sind jetzt acht Jahre zusammen, und ich finde noch immer, dass er unerträglich anders ist. Aber zur Trennung habe ich einfach den Mut noch nicht. Dabei bin ich finanziell unabhängig und könnte mir meinen alten Traum erfüllen. Ich möchte gerne eine Frühstückspension in Südfrankreich aufmachen. Das ist es, wofür mein Herz wirklich brennt.

Du fragst, wie lange ich noch warten will? Was ich dazu brauche, ist Mut. In zehn Jahren bin ich siebzig, dann ist es vielleicht zu spät für einen Neuanfang. Und eigentlich kenne ich meinen Weg durch das Tor zur weisen Frau. Es ist höchste Zeit, dass ich etwas dafür tue, dass es nicht mehr klemmt.«

Sie richtet sich auf, und der verzagte Blick ist aus ihren Augen verschwunden. Dann legt sie entschlossen den Löffel zur Seite und kaut das letzte Stück Semmel höchstens fünf Mal, bevor sie weiterspricht.

»Was muss ich tun, damit ich deinem Club der Beautiful Old Women beitreten darf, von dem du mir gestern erzählt hast?« Ihre Stimme klingt klar und entschlossen.

Ich bleibe ganz ernst und erfinde in dieser Sekunde die Statuten:

Du verpflichtest dich, die Beautiful Old Woman in dir selber zu fördern.

Du engagierst dich dafür, andere Frauen so zu sehen.

Du trägst diesen Gedanken in die Welt hinaus und erzählst möglichst vielen Frauen davon.

PS: Marcella befindet sich, während ich die letzten Korrekturen in meinem Manuskript mache, mit ihrem Partner auf einer fünfwöchigen Reise durch Indien. »Mein erster großer Schritt ist jetzt, dass ich in dieser Zeit herausfinden will, ob mich mit Ulrich noch mehr verbindet als unsere Bequemlichkeit. Ich will endlich nach vorne schauen und Klarheit über meine Beziehung schaffen. Alles andere ergibt sich dann ...«

Katharina, 68

Ich hätte nie gewagt, sie anzusprechen, obwohl ich sie sehr attraktiv finde. Sie kommt mit ihrem Mann jeden Tag zur selben Zeit zum Abendessen und lässt sich hoheitsvoll nieder, nachdem er ihr galant den Sessel zurückgezogen hat. Das schlohweiße, kurze Haar perfekt geföhnt, die Kleidung elegant und edel. Es brauchte eine Begegnung an einem Ort, an dem auch ich die von mir gesetzten Grenzen verlassen konnte.

Sie ist es, die mich in der Sauna anspricht: »Ich habe mich bisher nicht getraut, aber darf ich Sie fragen, ob Sie die Autorin sind?«

Katharina ist nicht distanziert, sondern sehr herzlich, und als wir uns am Abend bei Kräutertee gegenüber sitzen, ist sie so ehrlich, wie man sein kann, wenn man in einer kleinen Stadt lebt, in der alles bewertet und beobachtet wird, was man tut.

»Nicht jeder Tag ist gleich. An manchen Tagen fühle ich mich alt und an manchen Tagen attraktiv. Dann schaue ich in den Spiegel und sage zu mir: Es ist gar nicht so schlimm, es geht schon. Vor allem, wenn ich innerlich gut drauf bin, dann passt alles.

Heute stehe ich zu meinen weißen Haaren, das war nicht immer so. Speziell, wenn ich meine Freundinnen mit den gefärbten Haaren sah, dann hatte ich immer das Gefühl – die sehen viel jünger aus als ich ... Mein Mann hat mich sehr darin bestärkt, meine Haare natürlich zu lassen, und ich bin ihm gefolgt.

Ihm gefalle ich so besser. Aber heute würde ich das vielleicht anders machen. Es war ein langer Gewöhnungsprozess.

Ich hatte kein Vorbild. Meine Mama war schon alt, als ich zur Welt kam, sie war achtunddreißig.

Das war damals sehr alt! Die anderen Kinder hatten alle junge Mütter, ich habe sie beneidet. Damals, vor sechzig Jahren, da waren die Frauen ja ganz anders gekleidet, mit über vierzig schon sehr ›omalig‹. Grau in Grau und eine Mantelschürze darüber. Sie war immer ein ›Mamele‹ und starb mit neunundachtzig. In ihren letzten Jahren hat sie sich jugendlicher angezogen als früher.

Ich lebe in einer Kleinstadt, da sind dem sowieso Grenzen gesetzt, wie man sich als ältere Frau bewegt. Jeder kennt jeden, und alles wird kommentiert. In einer Großstadt lebt man einfach ungenierter. Ich war einmal in London, da ging eine Frau mit Lockenwicklern auf der Straße, und unter ihrem Mantel sah das Nachthemd heraus. Niemand hat sich nach ihr umgedreht.

Mir geht es gut. Ich bin gesund, tu ziemlich viel für mich und habe auch die finanziellen Möglichkeiten dazu. Einmal habe ich versucht, Botox zu spritzen. Ich wollte es einfach ausprobieren und sehen, ob es etwas nützt. Es hilft. Aber man müsste es ständig machen. Und das will ich nicht.

Es wäre schön, wenn die Zeit stehen bliebe, und es könnte die nächsten zehn Jahre alles so bleiben, wie es ist.

Es hat sich ja auch schon einiges geändert, wie ältere Frauen gesehen werden. Es gibt ja sogar schon Werbung mit Frauen in meinem Alter. Aber sind wir mal ehrlich: Schauen Sie sich gern eine Alte als Model an? Ich nicht.

Mein Alter hat natürlich auch Vorteile. Ich stehe viel mehr zu mir. Ich sage viel deutlicher Nein, wenn ich etwas nicht will. Heute sage ich einfach: ›Ich habe keine Lust dazu.‹ Früher habe ich das immer umschrieben.

Ich war nie ein abenteuerlustiger Typ, ich habe es lieber geordnet. Gut bürgerlich, nicht ausgrasend, aber das tut man in meinem Alter sowieso nicht mehr. Ich bin zufrieden. Aber da geht es mir wie mit meiner Schönheit. Manchmal denke ich mir, es könnte noch mehr passieren in meinem Leben. Doch im Großen und Ganzen bin ich einverstanden.

Nur: Wenn ich denke, dass der Meterstab immer kürzer wird, dann finde ich

das Altwerden nicht so schön.

Ob ich zum Club der Beautiful Old Women gehören möchte? Ich habe mich noch nie so gesehen. Aber vielleicht ist es eine gute Idee, wenn ich damit anfangen, mich selber schön zu finden.«

Einige Monate später sagt Katharina am Telefon: »Dein Text gefällt mir.« Und als ich antworte: »Ja, und vieles ist ungesagt geblieben«, lacht sie und antwortet: »In einer Kleinstadt ist das eben so ...«

Hedwig, 67

Jedes Mal, wenn sie im Speisesaal an meinem Tisch vorübergeht mit ihrem schönen grauhaarigen Mann, dann lächeln wir einander zu, und ich bewundere ihre pfiffigen Kreationen. Elegant, witzig, frech, ungewöhnlich. Unsere Augen begegnen sich, und fast unmerklich nicken wir einander zu. Tiere vom selben Stamm. Rebellen gegen die »cremefarbene Komfortzone«, wie sie es lachend nennt, als wir uns morgens an der Trinkbar begegnen, um das obligate Abführ- und Basenpulver abzuholen. Am dritten Tag, wir sind am Abend in der Hotelbar verabredet, in der es nur gesunde Säfte gibt, braucht diese Frau keine Aufwärmzeit. Sie erzählt einfach drauflos und senkt dabei nicht einmal die Stimme, obwohl die Tische hinter uns mit Kurgästen besetzt sind.

»In drei Jahren bin ich siebzig, und das sage ich immer mit Vergnügen. Wenn ich in mich hineinfühle, dann spüre ich mich viel unbeschwerter als damals, als ich eine junge Frau war. In meiner Jugend war alles schwer, und ich fühlte mich in mir gefangen. Ich konnte mir keine Dummheiten leisten, ich konnte nicht über mich selbst lachen, und heute kann ich das alles.

Ich finde meinen Körper schön. Ich mag ihn und berühre ihn gern. Ich bin gesund und habe zum ersten Mal in meinem Leben das Gefühl, dass ich fliege – am liebsten auf dem Hexenbesen. Es kommen auch immer mehr junge Frauen in mein Leben, die sehen, wie ich strahle, und wollen von der weisen Alten einen Rat. Und jetzt glaube ich endlich auch, dass ich das bin. Ich mag, wenn du Beautiful Old Woman zu mir sagst. Eine beautiful old woman, ja das bin ich.

Ich hatte eine schwere Kindheit. Ich bin in einem Wirtshaus aufgewachsen, mein Vater war brutal und hat mich viel geschlagen. Aber alles, was ich erlitten habe, hat mich zu der gemacht, die ich heute bin. Wir können selbst entscheiden, ob uns das Schwere umbringt oder stärker macht.

Ich durfte nur eine Lehre machen und hatte mit zwanzig mein eigenes Friseurgeschäft. Ich war eine Rebellin und wollte selbständig sein. Ich habe auch immer schon gespürt, dass ich etwas Besonders habe – ich bin hellichtig. Aber damals wusste ich nicht, was das ist, und es hat mich gequält. Heute hilft es mir, wenn ich Menschen begleite, und ich stehe dazu.

Ich war zufrieden mit meinem Friseurgeschäft, aber dann hat mich das Leben gepackt, und ich wurde schwanger. Als ich das meiner Mutter beichtete, sagte sie: ›Lieber eins auf dem Kissen, als eins auf dem Gewissen.«

Diesem Satz verdankt mein Sohn, dass er lebt. Dafür musste ich heiraten. Ein uneheliches Kind wäre eine Schande im Dorf gewesen! Und natürlich habe ich einen Mann geheiratet, der mich geschlagen hat. Zahn rausgehauen, durch die Wohnung geflogen ... Es war ein starkes Überlebenstraining. Und eines Tages hatte ich genug davon und bin mitten in der Nacht zur Polizei gefahren. Das war das Ende meiner Ehe. Ich musste selber für meinen Unterhalt sorgen, er hat nicht gezahlt und hat mir das Auto genommen. Ich habe die Meisterprüfung gemacht und begonnen, an der Berufsschule für Friseurinnen zu lehren. Das habe ich dann fünfundzwanzig Jahre gemacht. Und es war gut!

Vier Jahre nach meiner Scheidung war's wieder so weit: Ich habe meinen jetzigen Mann geheiratet. Hochanständig, großzügig, aber wenn er eine Frau sieht, fällt ihm das Hirn in die Hose.

Mit sechsundfünfzig habe ich mir dann gesagt, ich will nicht nur mit Golf und Bridge alt werden, und habe mich berufsbegleitend vier Jahre lang zur Naturheilpraktikerin ausgebildet und dann auch noch den Reikimaster gemacht. Meine Praxis ist ausgebucht. Damit ich mein Eheleben besser aushalten konnte, habe ich auch noch eine schamanistische Ausbildung gemacht und Fußreflexzonenmassage gelernt. Ich arbeite nicht, weil ich Geld brauche, es erfüllt mich. Im Augenblick schule ich meine Hellsichtigkeit und mache eine Ausbildung in Parapsychologie.

Ich musste erst lernen, dass ich eine schöne, interessante Frau bin.

Ich habe es eigentlich erst in den letzten Jahren verstanden, weil immer mehr Menschen eine Herzensverbindung mit mir aufbauen. Das mit der weisen Frau, die wir sind, wenn wir älter werden, das stimmt. Ich kenne keinen Neid, keine

Eifersucht und keine Missgunst mehr, für mich sind gute Beziehungen das Wertvollste, was ich haben kann.

Mein Mann hat mich fünfunddreißig Jahre lang betrogen, mit Nutten, mit anderen Frauen. Er hatte immer eine Freundin.

Und als ich sechsundsechzig wurde, habe ich es plötzlich kapiert: Ich will noch mindestens dreißig Jahre leben. Ich brauche einen Freund.

Aber er und ich sind immer noch zusammen, im selben Haushalt.

Mein erstes Blind Date im Internet war ein Volltreffer. Und mit Helge bin ich hier auf Kur, und darauf bin ich stolz! Dass ich mich das getraut habe! Es ist unsere erste gemeinsame Reise. Wir haben uns beim ersten Date auf dem Parkplatz vor einem Restaurant getroffen. Ich habe sofort unauffällig an ihm geschnüffelt. Für mich muss ein Mann gut riechen, sonst geht gar nichts. Dann bin ich mit ihm in seine Wohnung gegangen, ich war ja alt genug und hatte nichts zu verlieren.

Es war Juni und Sommer. Wenn ich einen engen Rock trage, mag ich keine Unterwäsche. Wir haben uns geküsst, ich habe mich auf seinen Schoß gesetzt, und später sind wir unter der Dusche gelandet und haben uns geliebt. Es war einfach gut! Mich hat ja nie jemand gestreichelt. Schon als Kind nicht und später meine Ehemänner auch nicht. Und das ist das Schöne im Alter, dass alles so genussvoll ist. Ich habe den besten Sex meines Lebens. Helge hat auch eine langjährige Freundin, und das ist gut so, weil ich bei meinem Mann bleiben muss.

Heute ist unser letzter Abend hier. Aber ich bin nicht traurig. Ich bin einfach dankbar für das, was ich erleben durfte. Morgen fahre ich wieder nach Hause. Zu meinem Mann, der inzwischen krank ist und seine Sprache verloren hat. Er weiß, dass ich mit meinem Freund hier bin, ich will nicht mehr lügen.

Du fragst dich natürlich, warum ich immer noch bei ihm bin? Zuerst habe ich ihn nicht verlassen, weil mir in meinem unruhigen Leben die Sicherheit so wichtig war. Und jetzt gehe ich nicht, weil er krank ist. Ich kann nicht auf dem Unglück von jemandem anderen eine neue Beziehung aufbauen, aber ich habe meine volle Freiheit. In meiner eigenen kleinen Wohnung neben meiner Naturheilpraxis bin ich drei Tage in der Woche. An den anderen drei Tagen versorge ich meinen Mann und mache den Haushalt. Das Einzige, was wirklich

schlimm ist, sind unsere gemeinsamen Urlaube. Drei Wochen mit jemand, der nicht mehr sprechen kann, allein an einem romantischen Platz, das ist unerträglich. Aber das habe ich jetzt auch besser gelöst. Ich fahre nur noch in einer Gruppe mit ihm weg oder mache eine Schiffsreise.

Es wissen alle, dass ich einen neuen Partner habe, ich verschweige es nicht. Meine Mutter ist dreiundneunzig, ich habe ihr von ihm erzählt und ihr ein Foto gezeigt. Da hat sie gesagt, ›Der gefällt mir, kannst du mir auch einen suchen?‹

Es ist schon erstaunlich. Meine alte Welt verschließt sich und wird stumm. Und dafür öffnet sich eine neue Welt, die ich bisher nicht kannte. Helge ist Musiker und führt mich in das Land der Töne ein. Es macht mich glücklich, und ich bin täglich neugierig, etwas zu lernen. Und ich mag mich. Wie nie zuvor in meinem Leben.«

Ein halbes Jahr später:

Ich schicke Hedwig ihren Text und bitte sie um ihr Einverständnis, ihn so zu drucken. Sie schreibt mir zurück: »Deine Geschichte ist leider schon veraltet, weil viel Neues passiert ist. Möchtest du es wissen?«

Sie lebt im Norden von Deutschland, und eine Minute später erzählt sie mir die Fortsetzung am Telefon.

»Die Geschichte ist so absurd, dass sie mir niemand glauben wird. Ich hatte einen sehr erotischen Traum und habe ihn in allen Details Helge erzählt. Per Mail. Und weil das Schicksal es so wollte, gab es einen Irrläufer, und der Text ist bei einem Bekannten von mir gelandet, der in Südfrankreich lebt. Als ich den Irrtum bemerkte, habe ich ihm sofort geschrieben und mich entschuldigt und ihm gesagt, wie peinlich mir das ist.

Seine Reaktion war einfach herrlich! Er schrieb zurück: ›Keine Sorge, die Geschichte ist bei mir sicher, aber sie hat mich geil gemacht.‹

Und so fing alles an. Wir hatten zuerst nur einen lockeren Mailverkehr und haben einander auch erotische Fotos geschickt, man kauft ja keine Katze im Sack! Und kurze Zeit später haben wir Face Time entdeckt und sind auf Videotelefonate umgestiegen. Damit begann eine lustvolle, sexuelle Zeit.

Gerardo ist dreiundsiebzig, ein Traum von einem Mann. Er lebt schon seit Jahren mit seiner sehr kranken Frau, und es war klar, dass wir diskret sein müssen, wenn wir einander sehen. Wir haben uns vor dreizehn Jahren, als ich in Frankreich auf Urlaub war, zufällig in einem Golfclub getroffen. Ich habe mich

sofort in ihn verliebt. Aber ohne Aussicht. Er ist sehr schön, mit seinem vollen, grauen Haar, und außerdem ist er charmant und spielt Cello. Mir gab es jedes Mal einen Stich ins Herz, wenn ich ihn sah.

Inzwischen ist aus unseren virtuellen Dates eine richtige Liebesbeziehung geworden. Ich habe Helge von ihm erzählt, und wir haben unsere erotischen Begegnungen beendet. Aber unsere innige Freundschaft ist geblieben, das finde ich schön! Er ist ja ohnehin durch seine langjährige Freundin gebunden.

Für Gerardo ist es in unserer Beziehung das oberste Gebot, dass seine Frau nicht leidet, dass nichts geschehen darf, was sie verletzen könnte.

Wir treffen einander alle vier bis sechs Wochen, abwechselnd in Deutschland und in Frankreich. Immer an Orten, wo uns niemand kennt. Wir haben wunderschöne, lustvolle, intensive Stunden mit Sex, mit Gesprächen, mit zärtlichem Verwöhnen. Wir genießen unsere Gemeinsamkeit. Und oft denke ich, das habe ich verdient!

Wenn ich am Morgen erwache und ihn ansehe, dann kann ich es kaum fassen, dass mir noch einmal eine so große Liebe geschenkt wird! Und wenn wir einander nach ein paar Wochen wiedersehen, dann passt kein Haar zwischen uns. Stirn an Stirn, Wange an Wange, Herz an Herz. Für uns zählt nur der Augenblick.

Ich bin sicher, dass jemand da oben meine Mail an Gerardo weitergeleitet hat. Unsere wunderbare Beziehung hilft uns, unsere Ehen zu ertragen und unsere kranken Partner mit Würde zu begleiten.

So nah, so unglaublich, so wunderschön, so unvergesslich! Ich danke Gott, dass ich auf der Sonnenseite meines Lebens bin.«