

JANE FONDA

*Selbstbewusst
älter werden*

nymphenburger





JANE FONDA

*Selbstbewusst
älter werden*

Aus dem Englischen von
Ursula Bischoff



nymphenburger

Bildnachweis

Alle Fotos stammen aus dem Privatarchiv von Jane Fonda, wenn nicht anders angegeben.

Besuchen Sie uns im Internet unter:

www.nymphenburger-verlag.de

© für die amerikanische Ausgabe: 2011 Jane Fonda

© für die Illustrationen: 2011 Angela Martini

Erschienen bei Random House/New York, N.Y. 2011.

Titel der Originalausgabe *Prime Time* bei Random House/New York, N.Y. 2011.

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Agentur Janklow & Nesbit Associates, New York.

© für die deutschsprachige Ausgabe und das eBook: nymphenburger in der F.

A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München 2015

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinzel

Umschlagfoto: Blake Little Photography, Los Angeles

eBook-Produktion: VerlagsService Dietmar Schmitz GmbH, Heimstetten

ISBN 978-3-485-06117-9

Inhalt

Vorwort

Bogen und Treppe

Erster Teil

Bühne frei für den Rest des Lebens

- | | |
|------------|---|
| 1. Kapitel | Der dritte Akt: Ganzwerdung |
| 2. Kapitel | Lebensbilanz: Rückblick und Vorschau |
| 3. Kapitel | Erster Akt: Die Sammelphase |
| 4. Kapitel | Zweiter Akt: Die Aufbau- und Zwischenphase |
| 5. Kapitel | Die elf Komponenten eines gelungenen Alterungsprozesses |

Zweiter Teil

Körper, Geist und innere Einstellung

- | | |
|-------------|------------------------------------|
| 6. Kapitel | Fit for Life |
| 7. Kapitel | Du bist, was du isst |
| 8. Kapitel | Das Gehirn: Wer rastet, der rostet |
| 9. Kapitel | Positivität |
| 10. Kapitel | Die Lebensbilanz: Praktische Tipps |

Dritter Teil

Freundschaft, Liebe und Sex

- | | |
|-------------|-------------------------------------|
| 11. Kapitel | Der Stellenwert der Freundschaft |
| 12. Kapitel | Liebe im dritten Akt |
| 13. Kapitel | Die veränderte Sexualität |
| 14. Kapitel | Die Angst der Männer im dritten Akt |
| 15. Kapitel | Aufbruch zu neuen Ufern |

Vierter Teil

Wegbereiter der Zukunft

- | | |
|-------------|---------------|
| 16. Kapitel | Generativität |
|-------------|---------------|

17. Kapitel	Die Zeit reifen lassen: Eine Herausforderung für Frauen
18. Kapitel	Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit

Fünfter Teil

Metamorphose: Die Spirale der Entwicklung

19. Kapitel	Seelenarbeit
20. Kapitel	Mit voller Kraft voraus

Anhang I	Schwerpunkte der Anti-Aging-Forschung
Anhang II	Fitnessstraining im dritten Akt
Anhang III	Trainingsplan
Anhang IV	Tipps für eine gesunde Ernährung
Anhang V	Meditationsanleitung
Danksagung	

Bogen und Treppe

**Die Vergangenheit bereitet den Boden für die Gegenwart,
und die tastenden Schritte, die zur Gegenwart führen,
kennzeichnen die Wege in die Zukunft.[1]**

MARY CATHERINE BATESON

Vor einigen Jahren, kurz vor meinem siebzigsten Geburtstag, wurde mir plötzlich bewusst, dass mir das zweite Jahrzehnt im dritten Akt des Lebens bevorstand – Akt III, der nach meinem Empfinden mit sechzig beginnt. Ich fühlte mich unwohl bei dem Gedanken. Sechzig Plus zu sein war eine Sache. Wenn wir körperlich und geistig topfit sind, können wir in diesem Jahrzehnt unser tatsächliches Alter noch ein wenig verschleiern. Aber mit siebzig – da geht es bergab. Zur Zeit unserer Großeltern gehörte man mit siebzig zum alten Eisen, jenseits von Gut und Böse, mit einem Fuß im Grab.

Doch im Verlauf des letzten Jahrhunderts fand eine Revolution statt – die Langlebigkeitsrevolution. Studien belegen, dass die menschliche Lebenserwartung seither um durchschnittlich vierunddreißig Jahre gestiegen ist, von sechsundvierzig auf achtzig Jahre! Diese zusätzliche Zeitspanne stellt ein volles zweites Erwachsenenleben dar, die alles verändert, einschließlich der Definition des Menschen, ungeachtet dessen, ob wir es wahrhaben wollen oder nicht.

Der zusätzliche Raum

Die Anthropologin Mary Catherine Bateson hat eine Metapher für den Umgang mit dieser erweiterten Lebensspanne gefunden. In ihrem Buch *Composing a Further Life: The Age of Active Wisdom* schreibt sie: »Wir haben der Lebenserwartung Jahrzehnte hinzugefügt und damit nicht nur das Alter verlängert, sondern auch einen neuen Raum im Verlauf unseres Lebenswegs erschlossen, ein zweites und anders geartetes Erwachsenenendasein, das dem hohen Alter vorausgeht, und infolgedessen ist jede Lebensphase einem grundlegenden Wandel unterworfen.«^[2] Bateson weist mit dieser Metapher auf die sichtbaren Veränderungen hin, die bei der Erweiterung eines Hauses eintreten. Infolge des Anbaus werden alle Räume des Hauses ein wenig anders gestaltet und genutzt.

In unserem Haus des Lebens erhalten Dinge wie Planung, Ehe, Liebe, Finanzen, Kindererziehung, Reisen, Weiterbildung, körperliche Fitness, Beruf, Ruhestand – ja sogar unsere eigene Identität – eine völlig neue Bedeutung, wenn wir jetzt davon ausgehen können, dass wir mit achtzig, neunzig – oder länger – noch imstande sind, aktiv am Leben teilzunehmen.

Doch unsere Kultur hat sich noch nicht ausreichend mit dem Wandel auseinandergesetzt, den die Langlebigkeitsrevolution mit sich bringt. Aus institutioneller Sicht verläuft unser Leben noch genauso wie zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts, eingeordnet in altersspezifische Silos: Im ersten Drittel lernen wir, im zweiten Drittel sind wir produktiv, und im letzten Drittel widmen wir uns aller Voraussicht nach dem Müßiggang.

Doch was wäre, wenn wir die Silos niederreißen und die Aktivitäten integrieren würden? Wenn wir Lernen und Arbeiten als lebenslange Herausforderungen betrachten würden statt als Aufgaben, die mit dem Eintritt in den Ruhestand enden? Was wäre, wenn das Stärke verleihende

Gefühl, ein produktives Mitglied der Gesellschaft zu sein, bereits in frühester Kindheit erfahrbar wäre, und wenn Schüler schon in der ersten Klasse wüssten, dass Fortbildung zu den lebenslangen Erwartungen an sie gehört? Was wäre, wenn das zweite, traditionell produktive Silo mit mehr Muße und Fortbildung verknüpft würde? Und Senioren, die noch zwanzig oder mehr produktive Jahre vor sich haben, ihre Freizeit genießen können, aber gleichzeitig in irgendeiner Form erwerbstätig und bildungsorientiert bleiben, und wenn auch aus keinem anderen Grund als wegen der Herausforderung für den Geist? Aus dieser Perspektive betrachtet, wird die Langlebigkeit zu einer Sinfonie mit den Anklängen verschiedener Zeitphasen, die mit leichten Abwandlungen während des gesamten Lebensbogens wiederkehren, genau wie in der Musik.

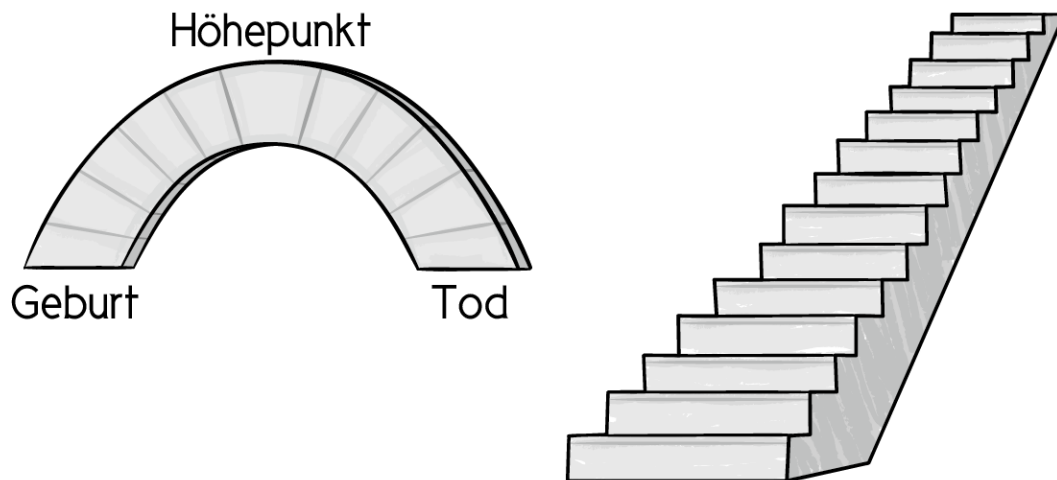
Außer, dass uns die Notenblätter für diese neue Sinfonie des Lebens fehlen. Wir, die Angehörigen der geburtenstarken Jahrgänge nach dem Zweiten Weltkrieg – die sogenannten Babyboomer und heutigen Senioren – sind eine Generation, die Pionierarbeit leisten muss; unsere Aufgabe besteht darin, eine Komposition für die bestmögliche Ausschöpfung des Potenzials zu entwickeln, das mit der geschenkten Zeit einhergeht und uns ein Gefühl der Ganzheitlichkeit und Selbstverwirklichung über die längere Spanne des Lebensbogens vermitteln sollte.

Um meinen eigenen Entwicklungsverlauf in den sechziger und siebziger Jahren zu veranschaulichen, war es hilfreich, mir die Sinfonie des Lebens in drei Akten oder drei wichtigen Entwicklungsabschnitten vorzustellen: Der erste Akt umfasst die ersten drei Dekaden, der zweite Akt die mittleren drei Dekaden und der dritte Akt die letzten drei Dekaden (oder die Anzahl der Lebensjahre, die uns danach verbleibt).

Während ich bemüht war, die neuen Realitäten des Alterns zu begreifen, entdeckte ich Bogen und Treppe zur Veranschaulichung dieses Entwicklungsprozesses.

Bogen und Treppe

Bogen und Treppe sind zwei Symbole, die den Verlauf des menschlichen Lebens anschaulich zusammenfassen.



Der Bogen repräsentiert ein biologisches Konzept; er führt uns von der Kindheit zur Lebensmitte, einem Höhepunkt der Reifephase, gefolgt von einem Nachlassen der Aktivität und allmählichem Niedergang.

Die Treppe stellt das menschliche Entwicklungspotenzial dar, das stufenweise aufwärts verlaufen kann, wenn es spirituelles Wachstum und Lernprozesse mit sich bringt – mit anderen Worten Bewusstheit und Seelenstärke fördert.

Die auf visuellen Wahrnehmungen basierende Sichtweise, die sich dahinter verbirgt, wurde von dem verstorbenen Rudolf Arnheim entwickelt, ehemals Professor für Kunstpsychologie am *Carpenter Center for the Visual Arts*

der Harvard University; sie bietet klare Metaphern für die verschiedenen Möglichkeiten, den Alterungsprozess zu betrachten. Unsere jugendbesessene Kultur ermutigt zur Fokussierung auf den Bogen, der das Altern als unaufhaltsamen physischen Abstieg statt als Treppe – als kontinuierliche, stufenweise Entwicklungs- und Aufstiegsmöglichkeit – darstellt. Doch es ist die Treppe, die auf die positiven Aspekte der späteren Lebensphasen hindeutet, selbst angesichts des körperlichen Verfalls. Man könnte sie auch mit einer spiralförmig verlaufenden Wendeltreppe vergleichen! Denn Eigenschaften wie Weisheit, Ausgeglichenheit, Reflexionsfähigkeit und Einfühlsamkeit, die diese Aufwärtsbewegung prägen, werden uns nicht auf einen Schlag im Zuge eines linearen Aufstiegs zuteil, sondern umkreisen uns, laden uns ein, eine Stufe nach der anderen zu erklimmen und dabei den Blick sowohl zurück als auch nach vorne zu richten.

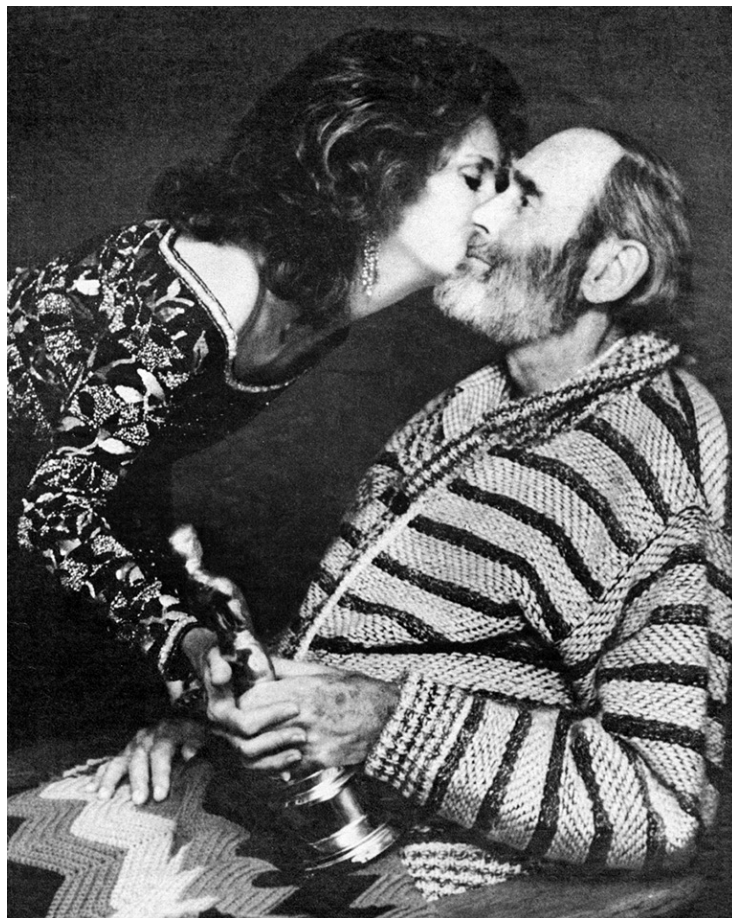
Die Zukunft proben

Zeit meines Lebens habe ich versucht, mich mit den Situationen, vor denen mir graute, anzufreunden, ihnen unerschrocken ins Gesicht zu blicken und sie in- und auswendig kennenzulernen. Eleanor Roosevelt sagte einmal: »Mit jeder Erfahrung, bei der wir innehalten, um der Angst ins Gesicht zu sehen, gewinnen wir Stärke, Mut und Selbstvertrauen.« Das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Auf diese Weise habe ich entdeckt, dass das Wissen um den Weg, der vor mir liegt, dazu beiträgt, meine Ängste zu überwinden, meinen Sorgen den Wind aus den Segeln zu nehmen. Es ist immer von Vorteil, den Feind zu kennen! Man denke nur an Rumpelstilzchen, das böse kleine Männlein aus dem gleichnamigen Märchen der

Gebrüder Grimm! Seine Macht war gebrochen, als die Tochter des Müllers ihn bei seinem richtigen Namen nannte.

Wenn wir unsere verborgenen Ängste aufdecken, benennen und bei Licht betrachten, werden sie schwächer und schwinden.

Eine Möglichkeit, meine Angst vor dem Altern zu überwinden, bestand darin, mich vorab mit diesem Prozess auseinanderzusetzen und den dritten Akt zu proben. Damit fing ich bereits im zweiten Akt an. Ich bin überzeugt, dass meine Zukunftsszenarien (in Kombination mit einer Lebensbilanz, einer Rückschau auf die Vergangenheit) dazu beigetragen haben, das Leben im dritten Akt – zumindest bisher – relativ gelassen anzugehen.



Ein Kuss für meinen Vater, als ich ihm den Oscar für *Am Goldenen See* brachte, da er bereits zu krank war, um an der Veranstaltung teilzunehmen.

John Bryson © 2011 Bryson Photo

Als mein Vater Ende siebzig war und infolge seiner Herzprobleme der körperliche Verfall einsetzte, wurden meine Kindheitsillusionen von der Unsterblichkeit des Menschen zerstört. Mit Mitte vierzig wurde mir plötzlich bewusst, dass ich nach seinem Ableben das älteste Familienmitglied und in nicht allzu langer Zeit die Nächste am Drehkreuz sein würde. Ich erkannte, dass es weniger der Gedanke an den Tod war, der mich schreckte, sondern vielmehr die Aussicht, mich mit Dingen in meinem Leben konfrontiert zu sehen, die ich bedauern, aber nicht mehr ändern könnte, der Litanei des »Was wäre gewesen, wenn« und »Hätte ich doch nur«. Es widerstrebte mir, erst am Ende des dritten Aktes und damit viel zu spät zu entdecken, was ich alles versäumt hatte.

Ich verspürte mit einem Mal das Bedürfnis, mich in die Zukunft hineinzusetzen, mir genau vorzustellen, was für ein Mensch ich später sein möchte, was ich möglicherweise bedauern könnte und was ich unbedingt in Angriff nehmen sollte, bevor ich zu alt wurde. Ich wollte möglichst genau verstehen, welche Karten mir das Alter austeilen könnte, was ich realistischer Weise auf der physischen Ebene von mir erwarten durfte, in welchem Ausmaß das Altern verhandelbar war, und wie ich selbst dazu beitragen konnte, die scheinbare Talfahrt abzubremesen.

Die Geburt meiner beiden Kinder lehrte mich, wie wichtig fundiertes Wissen und Vorbereitung sind. Die erste Entbindung war eine erschreckende, einsame Erfahrung. Unzureichend gerüstet und ohne vorherige Proben, wurde ich hilflos von einer Schmerzwelle nach der anderen mitgerissen. Bei der zweiten Entbindung hatten mein Mann

und ich einen Geburtsvorbereitungskurs absolviert, sodass ich das Geschehen und meine Reaktionen schon im Vorfeld visualisieren konnte. Die physischen Strapazen waren um keinen Deut geringer, und der Geburtsprozess ging nicht schneller voran, doch die Erfahrung selbst war eine völlig andere. Infolge meiner Kenntnisse und der Übung des Ablaufs gelang es mir, mich von der Welle der Ereignisse tragen zu lassen, statt in einem Meer von Schmerzen unterzugehen.

Ich brachte diese Lektionen aus den Entbindungen in meine Erfahrungen ein, als ich mich mit der ausklingenden Lebensmitte konfrontiert sah. Wie ich bereits sagte, hatte ich damals Angst vor der Zukunft – es ist schwer, die Kinder, den Erfolg, der mit der Jugend verbunden ist, und alte Identitäten loszulassen, solange die neuen Lebenslinien noch nicht klar umrissen sind. Ich hatte das Gefühl, wählen zu können, ob ich blind in die Spätphase des Lebens katapultiert werden und die Augen vor den Tatsachen verschließen wollte, oder ob ich lieber in den vielen sich wandelnden Bereichen meines Lebens die Kontrolle übernehmen und Entscheidungen auf der Grundlage fundierter Informationen treffen wollte. Deshalb schrieb ich 1984 im Alter von sechsundvierzig Jahren, noch vor den ersten Hitzewallungen, gemeinsam mit Mignon McCarthy *Meine Erfahrungen mit der Lebensmitte. Die selbstbewusste attraktive Frau* – ein Buch über das, was Frauen physisch erwarten können, wenn sie älter werden, und welche Teile des Alterungsprozesses verhandelbar sind. Ich sah darin eine Möglichkeit, mich gezwungenermaßen mit der Zukunft auseinanderzusetzen und sie beizeiten zu proben. Verblüfft stellte ich fest, dass der Gesundheit von Frauen in der Forschung nur wenig Raum gewidmet war.

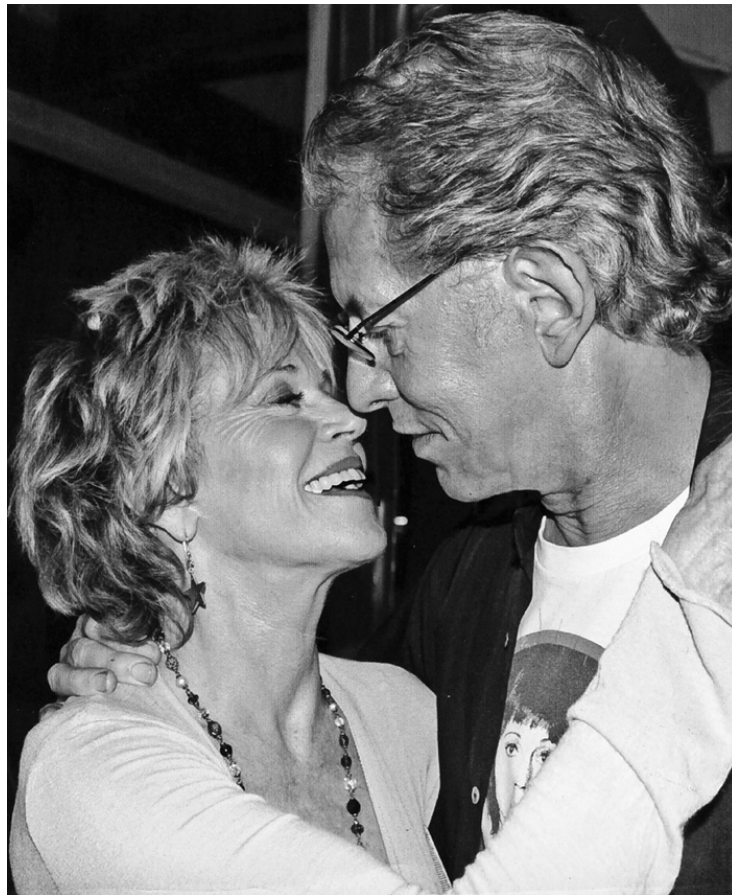
Die meisten medizinischen Studien, die ich entdeckte, waren auf Männer bezogen. Zum Glück hat sich das inzwischen geändert.

Mit sechsundvierzig begann ich mir die alte Frau vorzustellen, die ich irgendwann sein wollte, und beschrieb sie in meinem Buch. Sie ist körperlich und geistig fit, hält sich bei Wind und Wetter in der Natur auf. Sie ist temperamentvoll, hat keine Angst vor dem Alleinsein. Ihr Gesicht hat Falten, wirkt lebendig. Sie ist neugierig auf das Leben und bereit, stets etwas dazuzulernen. Sie unternimmt lange Spaziergänge mit ihrem Mann, und die beiden lachen oft. Sie genießt die Gesellschaft junger Menschen und ist eine gute Zuhörerin. Ihre Enkelkinder vertrauen ihr ihre Geheimnisse an und hören gerne ihre Geschichten, weil sie spannend sind und verborgene Lektionen über das Leben enthalten. Sie hat klare Wertvorstellungen und versteht es, sie ihren jungen Freunden zwingend nahezubringen.

Eine solche Visualisierung der Zukunft ist in jedem Alter empfehlenswert! Ich bin froh, sie schriftlich festgehalten zu haben, denn es macht Spaß, das damalige Bild von meinem älteren Selbst rund dreißig Jahre später noch einmal zu überprüfen, als eine Art Realitätstest, der mir zeigt, in welchem Ausmaß ich meine Vorstellungen umgesetzt habe.

An manchen Tagen finde ich, dass es mir ganz gut gelungen ist. Ich bin immer noch temperamentvoll, und das Alleinsein fühlt sich nicht wie Einsamkeit an. Der Humor ist definitiv in den Vordergrund gerückt. Ich bin nicht mehr verheiratet, aber ich gehe meinen Weg gemeinsam mit – wie nennt man den männlichen Gefährten, wenn man zweiundsiebzig und unverheiratet ist? Freund klingt zu jugendlich, oder? Wie dann – Liebhaber? Das erscheint mir zu offensichtlich. Ich denke, ich werde ihn als meinen Schatz bezeichnen. Wie auch immer, mein Schatz und ich

gehen gemeinsam durchs Leben, lachen viel miteinander und versuchen, jeden Abend fünfzehn oder zwanzig Minuten lang Swing zu tanzen, wenn es geht. Ich denke, dass ich meine Probleme mit Nähe und Intimität endlich überwunden habe. (Vielleicht habe ich aber auch einen Mann gefunden, der keine Angst davor hat!)



Richard und ich, 2009.

© Mary Vinette, Maryvinette.Com

Gerontologen wie Bernice Neugarten sind anhand ihrer Studien über den Alterungsprozess zu der Schlussfolgerung gelangt, dass traumatische Ereignisse – Witwenschaft, Menopause, Arbeitsplatzverlust und sogar

der bevorstehende eigene Tod – nicht als Traumata empfunden werden, wenn sie »als Teil des Lebenszyklus‘ im Vorfeld bedacht und geprobt wurden.«[3]

Die US-amerikanische Feministin Betty Friedan zitierte in ihrem Buch *Mythos Alter* Forschungsergebnisse, die belegen, dass der Unterschied zwischen Wissen und Planen und der Ungewissheit, was man zu erwarten hat (oder Leugnen von Veränderungen aufgrund falscher Erwartungen) darüber entscheidet, ob wir uns im letzten Drittel des Lebens neuem Wachstum oder Stillstand, Krankheit und Verzweiflung gegenübersehen.

Dieses Buch entstand mit Hilfe vieler Freunde aus allen Altersgruppen und unter Mitwirkung von Gerontologen, Sexualforschern, Urologen, Biologen, Psychologen, Experten auf dem Gebiet der kognitiven Forschung und des Gesundheitswesens sowie verschiedener Allgemeinmediziner. Obwohl ich mich zu diesem Zeitpunkt bereits im dritten Akt des Lebens befand, stellte das Unterfangen eine Art Generalprobe dar – für mich selbst und am Ende vielleicht auch für Sie als Leser. Ich wollte vorbereitet sein und so viele Informationen wie möglich sammeln. Ich wollte in der Lage sein, mir selbst und Ihnen zu sagen: »Machen wir das Beste aus den Jahren zwischen der Lebensmitte und dem Lebensende, und vielleicht kann ich Ihnen ein paar Tipps geben, wie das geht!«

Ich möchte den Alterungsprozess nicht verklären. Es gibt zweifellos keine Garantie dafür, dass es sich dabei um eine Zeit des Wachstums und der Selbstverwirklichung handelt. Jede Lebensphase hat negative Aspekte, einschließlich der Möglichkeit einer schwerwiegenden mentalen oder physischen Erkrankung. Es würde den Rahmen des Buches sprengen, auf alle Probleme einzugehen. Wie wir wissen, ist der Verlauf des Lebens zum Teil reine Glückssache. Ein Teil – rund ein Drittel, genauer gesagt – ist genetisch

vorprogrammiert und entzieht sich unserer Kontrolle. Die gute Nachricht ist, dass wir während eines Großteils dieser Zeitspanne, vielleicht zwei Drittel des Lebensbogens, *aktiv* zu unserem eigenen Wohlergehen beitragen können.

Dieses Buch ist für alle gedacht, die wie ich der Überzeugung sind, dass jeder die Chance hat, an seinem Schicksalsrad zu drehen; dass wir mit Vorbereitung und Wissen, mit Information und Reflexion versuchen können, unsere Glückschancen zu erhöhen und unsere letzten drei Jahrzehnte – den dritten Akt des Lebens – so friedvoll, großzügig, liebevoll, einfühlsam und transzendent wie möglich zu gestalten; und dass wir mit vorausschauender Planung, vor allem in der Lebensmitte, optimal dazu beitragen.

Ganzheitlichkeit

Arnheims Treppe machte mir bewusst, wie wichtig es ist, das Leben als Wechselspiel zwischen Beginn, Mitte und Ende zu betrachten. Wenn wir verstehen, worum es im ersten und zweiten Akt geht (oder ging), wer wir in diesen prägenden Jahren sind (oder waren), welche Träume noch realisiert werden sollten und welche Situationen, die wir bedauern, noch einer Aufarbeitung bedürfen, erkennen wir, dass der dritte Akt eine fruchtbare Phase der Selbstverwirklichung statt lediglich eine Zeitenwende oder ein Verlust der Jugend sein kann. Wir können ihn als eine *Entwicklungsphase mit ihren eigenen charakteristischen Merkmalen* betrachten statt als Abschnitt des Bogens, der nach dem Höhepunkt des Lebens den Niedergang einläutet. Wir können ihn als Teil der Treppe definieren – mit spezifischen Herausforderungen und Freuden, Fallstricken und Belohnungen, als eine Stufe unserer

persönlichen Evolution, die ausbaufähig und befriedigend sein kann und sich im gleichen Maß von der Lebensmitte oder Jugend unterscheidet wie die Adoleszenz von der Kindheit.

1996 schrieben Erik und Joan Erikson in ihrem Buch *Der vollständige Lebenszyklus*, dass unsere Zivilisation in Ermangelung einer kulturell umsetzbaren Idealvorstellung vom Alter kein wirklich tragfähiges Konzept für die gesamte Lebensspanne entwickelt hat.[4] Die althergebrachten Ansichten über das Alter, die Ängste im Hinblick auf den Verlust der Jugend und die Konfrontation mit der eigenen Sterblichkeit haben uns daran gehindert, den dritten Akt als wesentlichen, integrierten Teil unserer Gesamtgeschichte wahrzunehmen, als Gipfelpunkt der beiden vorausgehenden Akte, angefüllt mit einem Potenzial, das es auszuschöpfen gilt. Die längst überholten Ansichten sind heute, angesichts der erweiterten Lebensspanne, besonders tragisch. Sie können uns den Anspruch auf Ganzheit und der Gesellschaft den Beitrag vorenthalten, den jeder Mensch in reifem Alter noch zu leisten vermag.

Diejenigen von uns, für die nun der dritte Akt beginnt, sind insgesamt körperlich vitaler und gesünder als jemals zuvor. Wahrscheinlich sind wir sogar in der Lage, bei entsprechenden Bemühungen auf der individuellen und kollektiven Ebene eine neue kulturell umsetzbare Idealvorstellung vom Alter zu entwickeln und zu lernen, unser Leben als eine Abfolge aufeinander aufbauender Stufen zu betrachten. Ein solches Unterfangen käme nicht nur uns selbst zugute; es würde einen nachhaltigen kulturellen Wandel unseres Lebensumfelds in Gang setzen und nachfolgenden Generationen helfen, ihre eigenen Erwartungen an das Leben zu überdenken und neu zu bewerten.

Die Erkenntnisse, die ich während der Arbeit an diesem Buch gewonnenen habe, haben mich inspiriert und ermutigt. Ich hoffe, durch die Lektüre die gleiche Wirkung bei Ihnen zu erzielen.

Der erste Teil bereitet die Bühne für die Betrachtung der drei Akte in der Dramaturgie des Lebens mit ihren jeweiligen Herausforderungen und Chancen vor. Er zeigt Möglichkeiten auf, einen Schritt zurückzutreten – ungeachtet des Akts, in dem Sie sich gerade befinden – und die einzelnen Phasen aus der Warte eines Zuschauers zu betrachten, um deutlicher zu erkennen, wie Sie den Rest Ihrer Lebenszeit bewusster, freier und klarer gestalten können. Und er beschreibt, wie sich mein Leben im dritten Akt durch eine Rückschau oder Lebensbilanz von Grund auf verändert hat.



Mit meinem Hund Tulea, 2004.

© Max Colin/Eliot Press

Im zweiten Teil des Buches geht es um Körper, Geist und innere Einstellung. Hier finden Sie gute Neuigkeiten und ein gutes Schlagwort: Positivität! Das zehnte Kapitel enthält Anleitungen zum Verfassen Ihrer eigenen Lebensbilanz.

Der dritte Teil erforscht die Dimensionen von Liebe, Freundschaft und Sex, einschließlich der Möglichkeiten, neue Kontakte zu knüpfen. Humorvolle Begebenheiten aus meinem eigenen Leben, und viele handfeste Tipps dienen der Veranschaulichung.

Der vierte Teil spricht ein Thema an, das Sie vielleicht nicht erwartet haben. Doch einige der namhaftesten Experten auf dem Gebiet des Alterns sind genau wie ich der Meinung, dass wir Wegbereiter der Zukunft werden müssen, um die Entwicklungsstufen in der Spätphase des Lebens als selbstverwirklichter Mensch zu bewältigen. Das kann bedeuten, dass wir Kinder unter unsere Fittiche nehmen oder misshandelten Frauen Schutz und Zuflucht bieten; es kann bedeuten, dass wir einen aktiven Beitrag zum Erhalt unseres Planeten leisten und Verantwortung für das übergeordnete Bild der Gesellschaft übernehmen, das über unsere eigenen Interessen hinausgeht.

Der Psychoanalytiker Erik Erikson bezeichnete diese innere Einstellung als Generativität – das Bestreben, sich um zukünftige Generationen zu kümmern –, und hier gibt es eine weitere gute Neuigkeit: Eine Langzeitstudie der Harvard Universität über die psychosoziale Entwicklung im Erwachsenenalter, die sich über dreißig Jahre erstreckte, fand heraus, dass bei den weiblichen Probanden »die ausgeprägte Fähigkeit zu generativem Verhalten der beste Indikator für einen regulären Orgasmus war«![\[5\]](#)

Der vierte Teil beschreibt, wie wichtig es ist, sich mit unserer eigenen Sterblichkeit und der Planung unserer späten Lebensphase auseinanderzusetzen – emotional, finanziell und aus juristischer Sicht. Er zeigt auf, wie wir auf der individuellen und kollektiven Ebene dazu beitragen können, unsere Gesellschaft zu mehr Unterstützung für Senioren und zur Entwicklung eines Umfelds zu motivieren, das ihren Bedürfnissen Rechnung trägt.

Der fünfte Teil veranschaulicht, dass uns der Blick nach innen – spirituell und metaphysisch – ermöglicht, die Außenwelt mit neuen Augen wahrzunehmen.

Fangen wir also an!

Anmerkungen

- [1] Bateson, Mary Catherine, *Composing a Life*, Plume, New York 1990, S. 34.
- [2] Bateson, Mary Catherine, *Composing a Further Life*, Knopf, New York 2010, S. 12.
- [3] Neugarten, Bernice, »Dynamics of Transition of Middle Age to Old Age«, in *Journal of Geriatric Psychology*, Bd. 4, Nr. 1 (Herbst 1970), S. 71-87.
- [4] Erikson, Erik H. und Erikson, Joan M., *Der vollständige Lebenszyklus*, Suhrkamp Verlag, Berlin 1988.
- [5] Vaillant, George, *Aging Well*, Little, Brown, New York 2002, S. 113.

ERSTER TEIL

Bühne frei für den Rest des Lebens



© 2011 Brigitte Lacombe

Der dritte Akt: Ganzwerdung

Die größten Wachstums- und Selbstverwirklichungschancen bietet die zweite Lebenshälfte.

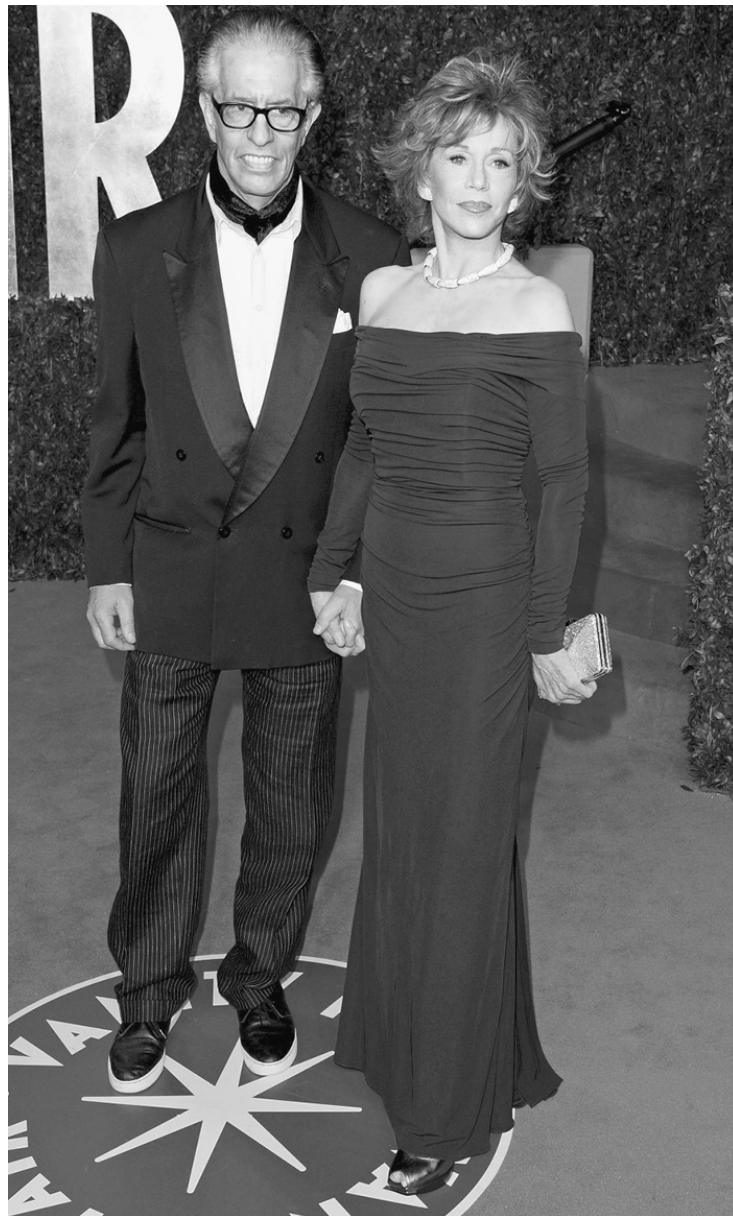
C. G. JUNG

Wie alt fühlen Sie sich?« wurde ich unlängst gefragt. Ich überlegte einen Augenblick, bevor ich antwortete. Ich wollte mir die Frage durch den Kopf gehen lassen, bevor ich sie mit einer oberflächlichen Antwort wie »Ich fühle mich wie vierzig« abtat. »Ich fühle mich wie siebzig«, erwiderte ich, mich an eine tiefsinnige Bemerkung von Pablo Picasso erinnernd, der einmal gesagt hat: »Es dauert lange, jung zu werden.«

Altersdiskriminierung

Vor geraumer Zeit hielt ich einen Vortrag vor einer Gruppe heranwachsender Mädchen und als ich mein Alter erwähnte, zuckten einige zusammen. Sie flüsterten mir hinter vorgehaltener Hand zu, ich solle lieber kein Wort darüber verlauten lassen, wie alt ich sei, schließlich sähe ich nicht wie siebzig aus. Das war als Kompliment gemeint, doch ich fand den Gedanken traurig und ein wenig erschreckend. Vermutlich haben wir früher genau wie diese jungen Frauen und die meisten Angehörigen unseres Kulturkreises das Alter als etwas betrachtet, das es möglichst zu verbergen gilt, als wäre die Jugend der Gipfelpunkt, das Nonplusultra des Lebens. Sie mag der Höhepunkt sein, wenn es um die Straffheit des Körpers, die

Anzahl der vitalen Samen- und Eizellen, die Dichte des Knorpelgewebes und die beidseitige Aktivierung der Gehirnregion *Gyrus parahippocampalis* geht! Aber ich bin bestimmt nicht die Einzige, die auf eine Rückkehr zur Adoleszenz verzichten kann – noch einmal Teenager sein? Nein danke, das wäre mir einfach zu anstrengend!



Richard und ich auf dem Roten Teppich bei der Oscar-Party von *Vanity Fair* 2011.

Mir graut allein bei dem Gedanken, dass ich versuchen müsste, mich dieser Altersgruppe anzupassen. Ich fände es auch nicht erstrebenswert, noch einmal zwanzig oder dreißig zu sein, nebenbei bemerkt. Für mich waren diese Jahre belastend, angefüllt mit dem Bemühen, mir meinen Platz in der Welt zu erkämpfen. Und der Himmel bewahre mich davor, die Zwischenrunde mit Ende vierzig, Anfang fünfzig wiederholen zu müssen!

Für mich war die gute alte Zeit alles andere als ein Zuckerschlecken. Ich machte mir ständig Sorgen, dass ich nicht gut genug, nicht intelligent genug, nicht schlank genug oder nicht begabt genug sein könnte. Ich kann aufrichtig behaupten, dass ich, was mein Wohlbefinden betrifft, erst jetzt die beste Zeit meines Lebens genieße. Meine Unzulänglichkeiten, über die ich mir den Kopf zu zerbrechen pflegte, sind nicht mehr so wichtig wie früher. Die Angst vor dem Alterungsprozess lässt nach, wenn man sich *mittendrin* befindet, statt ihn als drohendes Ereignis von außen wahrzunehmen. Ich habe entdeckt, dass ich nach wie vor ich selbst bin, vielleicht sogar in noch höherem Maß.

Ich habe das Gefühl, dass ich erst jetzt beginne, der Mensch zu werden, der von Anfang an in mir angelegt war. Der dritte Akt präsentiert sich mir völlig anders als erwartet. Ich hatte nie damit gerechnet, dass ich als ältere Frau rundum zufrieden und bestrebt sein könnte, weise zu werden.

Das ist mir nicht in den Schoß gefallen. Ich habe hart dafür gearbeitet. Ich hatte viel Glück im Leben und war bemüht (manchmal dem eigenen Willen zum Trotz), das Beste aus dem zu machen, was mir gegeben war.



Wanderung zur Ruinenstadt Machu Picchu, 2000.

Aus der Sicht der Gesellschaft könnte man mich als einen Menschen bezeichnen, der den Gipfel überschritten hat, doch auf der anderen Seite entdeckte ich eine neue, anders geartete Landschaft, die mich herausfordert – eine Landschaft, die angefüllt ist mit einer Liebe in neuer Tiefe, neuen Wegen der Interaktion mit Freunden und Fremden, neuen Möglichkeiten, mich zum Ausdruck zu bringen und Rückschläge zu verarbeiten, und neuen Bergen, die es zu erklimmen gilt – auch im wörtlichen Sinn.

Auch der Psychiater C. G. Jung, Begründer der analytischen Psychologie, sann darüber nach, ob der Nachmittag des Lebens »lediglich ein klägliches Anhängsel« des Vormittags ist oder seinen eigenen Sinn und Zweck haben könnte.[6]

Ich finde, dass Rudolf Arnheims Diagramm Bogen und Treppe (siehe [hier](#)) Jungs Frage perfekt beantwortet. Nach meinem Empfinden hat der dritte Akt durchaus seinen eigenen Sinn und Zweck! Er bietet uns die Chance, in die

Tiefe zu gehen, uns selbst zu erfahren, ganz zu werden. Er weist uns den Weg vom Ego zur Seele, wie der spirituelle Lehrer Ram Dass gesagt hat.

Professor Arnheim veranschaulichte dieses Argument, indem er seinen Studenten Dias von den frühen und späten Werken weltberühmter Künstler zeigte. Er war beispielsweise der Meinung, dass die Gemälde der Impressionisten »Produkte einer abgeklärten inneren Einkehr« waren, die das Alter mit sich bringt. Der Charakter und praktische Nutzen der materiellen Objekte, die sie malten, waren für sie nicht länger relevant, die Eigenheiten wurden verwischt dargestellt. Was die Impressionisten uns hinterlassen haben, war nach seinem Dafürhalten eine Weltsicht, die über das äußere Erscheinungsbild hinausgeht und den Blick auf die grundlegenden wesentlichen Merkmale richtet.[7]

Entschleunigung und Tiefgang

Beim Frühstück in einem Restaurant in Ann Harbor im US-Bundesstaat Michigan sprach ich mit Dr. Marion Perlmutter, die am Center for Human Growth and Development und im Fachbereich Psychologie der University of Michigan tätig ist, über Professor Arnheims Argument. Sie erklärte: »Es könnte sein, dass wir nur dann auf eine höhere Ebene unserer Entwicklung gelangen, wenn bestimmte Außenreize ausgeschaltet sind. Konnte Monet eine tiefere Ebene des impressionistischen Kerngehalts erreichen, weil er am grauen Star erkrankt war und sein Sehvermögen nachließ oder weil er die Unschärfe bewusst als Stilmittel einsetzte? Cézanne litt unter einer altersbedingten Makuladegeneration, als er die Aquarelle malte, die zu seinem Spätwerk gehören.