

---

# Frauen und Alter

Marianne Koch

Eine 50-jährige Frau galt früher als alt. Heute, daran besteht kein Zweifel, befindet sie sich in ihren besten Jahren: Die Kinder sind aus dem Haus, sie ist zurück im Beruf, oft in einem interessanten und anregenden, in dem sie viele soziale Kontakte hat, manchmal auch Ärger, macht nichts, Hauptsache aktiv und anerkannt. Ihre Ehe, wenn sie denn eine eingegangen ist, und wenn diese so lange gehalten hat, ist sicher weniger stürmisch und sexbetont als früher, dafür freundschaftlicher und mehr von gegenseitigem Verständnis getragen. Und wenn es Probleme gibt, weiß sie, dass sie die irgendwie lösen oder durchstehen kann.

Die monatliche Regel hat aufgehört – na und? Darauf kommt es schließlich nicht an. Kinder wollte man ohnehin keine mehr, und das Gefühl, eine vollwertige Frau zu sein, ist auf diese körperliche Funktion nicht angewiesen, oder?

So könnte es aussehen, das Leben einer 50-, einer 60-Jährigen. Tut es natürlich nicht.

In Wirklichkeit bedeutet das Älterwerden für eine Frau in unserem Kulturkreis zunächst einmal eine einzige Katastrophe.

Für eine Frau gibt es diese große Diskrepanz zwischen dem gefühlten Alter und dem Altsein, zu dem sie unsere Gesellschaft verurteilt. Eine Frau von – sagen wir – 50 oder 60 fühlt sich heute natürlich nicht mehr jung, aber sicher noch nicht alt. Sie erlebt aber, dass sie längst zum alten Eisen gezählt wird und dass sie ihr persönliches Bild von sich selbst gegenüber ihrer Umgebung und der Gesellschaft nicht durchsetzen kann. Und darunter leidet sie.

„Das Streben nach Jugend hat uns blind gemacht für die Möglichkeiten des Alters“, sagt Betty Friedan. Und so haben viele ältere Menschen, vor allem auch Frauen, das Gefühl, in einer feindlichen Welt zu leben.

Das beginnt, wenn sie in der Früh die Zeitung lesen. Wann immer dort demographischen Daten auftauchen, kommt unweigerlich die Formulierung von der „überalterten Gesellschaft“. Diesen Begriff würde ich übrigens als das Unwort des Jahres oder des Jahrzehnts vorschlagen. Ich weiß, „überalterte Gesellschaft“ ist ein technischer Terminus, der besagt, dass es bei uns schon jetzt, erst recht aber in Zukunft mehr Menschen über 60 als unter 20 gibt und geben wird. Sprache aber ist verräterisch. Wenn man dem Wort *überaltert* nachhört, dann wird einem klar, dass darin noch eine andere Botschaft enthalten ist. Sie lautet: Eine höhere Lebenserwartung und ein gesegnetes Alter sind im Grunde *unnormale*, *unsozial* und, überspitzt ausgedrückt, *unverschämt*. Man sagt älteren Menschen damit: *Es ist nicht in Ordnung, dass du noch da bist. Also denk an die Statistik und verschwinde möglichst bald!* Genau so wird das nämlich, bewusst oder unbewusst, von vielen empfunden, und dies umso mehr, als es ja genau hineinpasst in das Muster der Kränkungen, denen sie ohnehin täglich ausgesetzt sind.

John Kenneth Galbraith hat in seinem witzigen Essay *Growing old gracefully* im *New England Journal of Medicine* eine andere sprachliche Brutalität aufgezeigt, die es den älteren Menschen so richtig heimzahlt, dass sie „noch“ gesund und aktiv sind: Er nennt es das „Still-Syndrom“, also das „Noch-immer-Syndrom“: *Oh – you are still interested in politics? Wie – Sie schreiben noch immer Artikel für die Süddeutsche? Und Sie arbeiten immer noch in Ihrem Garten?* Galbraith fügt dann lakonisch hinzu: „Den vorhersehbaren Verfall unserer körperlichen und möglicherweise auch der geistigen Kräfte haben wir zu ak-

zeptieren, aber muss es denn sein, dass man uns täglich daran erinnert?“

Zum Beispiel auf dem Arbeitsmarkt. Der Kampf um den Arbeitsplatz, auch wenn es nur um einen Platz an der Karstadt-Kasse geht, ist zermürend. Und wehe, man verliert. Mit 50, inzwischen mancherorts sogar schon mit 45 gilt eine Frau als „nicht mehr vermittelbar“. Ganz offiziell. Was das für eine gesunde, hoch motivierte, berufserfahrene Person bedeuten kann, die sich gerade erst aus dem Stress der Mehrfachbelastung durch Kinder, Ehemann, womöglich Eltern einerseits und Arbeitsplatz andererseits befreien konnte und jetzt so richtig loslegen möchte in ihrem Beruf – das lässt sich nur erahnen.

Keine Arbeit, keine Würde. Aus dem Job geboxt zu werden, obwohl man erst in der Mitte des Lebens steht, ist ein K.-o.-Schlag gegen das Selbstwertgefühl.

Das wird auch nicht gerade wieder aufgefangen, wenn sich die ältere Frau im Spiegel betrachtet. Unsere heutigen ästhetischen Kriterien orientieren sich nun einmal an den 18- bis 30-Jährigen. Jung bleiben, während man älter wird, gilt seit jeher als Menschheitstraum, und die Idee vom magischen Jungbrunnen geisterte schon im Mittelalter umher. Dennoch ist die damalige Sehnsucht nach Verjüngung nichts gegen den heutigen Zwang zur Jugendlichkeit, der einem geradezu nahe legt, sich zu quälen, zu kasteien, sich unter Messer, Schleifmaschinen und Fettabsauger zu legen, um irgendwie optisch mithalten zu können mit denen, die den 35. Geburtstag noch vor sich haben.

Wollen wir wirklich alle den hochgezurrtten und ausgestopften Busen? Und Botox unter die wohlverdienten Zornesfalten? – Ja. Wollen wir. – Und warum?

Weil aufgepumpte Busen und leer gebügelte Gesichter uns täglich tausendmal über Fotos, Plakatwände, Zeitungsanzeigen und im Fernsehen als ideal, sexy, Erfolg verheißend in die Köpfe gehämmert werden. Weil wir längst die

Botschaft der Werbeindustrie verinnerlicht haben, dass nur die Frau, die jung und knackig ist, eine Chance auf Liebe und Erfolg hat.

Was für ein Unsinn, werden Sie sagen.

Klar ist das Unsinn, aber wehren Sie sich mal gegen den Unsinn! Obwohl wir natürlich alle wissen, dass so genanntes gutes Aussehen nicht automatisch etwas mit sexueller Attraktion zu tun hat und dass die schönsten Frauen mitnichten die erotischsten sind. Dennoch wächst mit der Zahl der Falten nun einmal die Unsicherheit, und mit dem Busen sinkt unweigerlich das Selbstbewusstsein. Mit anderen Worten: Wir bräuchten dringend eine neue Ästhetik für ältere Menschen.

Nun gibt es ja eine Menge Leute, ich gehöre übrigens auch zu ihnen, die mit dem ganzen Verschönerungsquatsch nichts zu tun haben wollen. Und die beschlossen haben, das in all den Jahren von Gedanken, Freude, Leid und der Zeit geformte Gesicht so zu akzeptieren, wie es eben ist. Viele von ihnen führen ein so interessantes, erfülltes Leben, dass sie gar keine Zeit haben, sich über jedes neue Fältchen aufzuregen.

Außerdem hat uns die Wissenschaft inzwischen bewiesen, dass da ein ganz neuer, interessanter Lebensabschnitt auf uns wartet, den wir mit Inhalten füllen müssen. Und dass die gestiegene Lebenserwartung eben nicht bedeutet, dass wir statt wie früher fünf jetzt 25 Jahre lang klapperig, womöglich dement und hilfsbedürftig sein werden, sobald wir den 60. Geburtstag hinter uns haben. Im Gegenteil. Die Chance, dass wir fit und aktiv bleiben und erst in den letzten 12 bis 18 Monaten vor unserem Tod die wirkliche Last des Alters spüren werden, ist erfreulich groß. Sie hängt selbstverständlich von unseren Genen ab, aber auch von unserem Lebensstil und davon, ob wir uns rechtzeitig dazu entschließen, Vorkehrungen zu treffen und uns die schlimmsten Sünden wider unsere Knochen und Gelenke,

unsere Blutgefäße und unsere Hirnzellen abzugewöhnen. Und damit sind wir beim schon mehrfach angesprochenen „erfolgreichen Altern“.

Was könnte „erfolgreich altern“ heute für Frauen bedeuten?

1. Gesund bleiben. Was man dafür tun kann, von der Ernährung über regelmäßige körperliche Aktivität bis hin zu Blutdruckeinstellung und anderen Vorsorgemaßnahmen, brauche ich hier nicht zu erklären, das steht in jeder Illustrierten.

2. Sich keine so genannten Anti-Aging-Mittel aufschwätzen lassen. Die Menopause ist kein Unglück, obwohl es immer noch Ärzte gibt, die den Frauen das einreden wollen. Auf der ganzen Welt hat man inzwischen begriffen, was umfangreiche internationale Studien gezeigt haben, nämlich dass die Einnahme der früher so hoch gepriesenen Östrogene mehr Schaden als Nutzen bringt, vor allem, dass sie Brustkrebs, Thrombosen und Schlaganfälle fördert. Nur in Deutschland wollen das die Frauenärzte nicht wahrhaben.

3. Sich der Sexualität bewusst bleiben. In diesem Punkt brauchen wir uns keine großen Sorgen zu machen. In einer Untersuchung amerikanischer Universitäten, deren Ergebnisse sich in etwa auf die hiesigen Verhältnisse übertragen lassen dürften, haben 60 Prozent der 60- bis 74-jährigen Paare, 30 Prozent der 75- bis 85-Jährigen und immer noch 10 Prozent der über 85-Jährigen sich als sexuell aktiv bezeichnet, egal, wie diese Sexualität aussieht. Das war vor acht Jahren. Heute dürften die Zahlen noch höher sein. Leopold Rosenmayr hat ja in seinem Buch *Altern im Lebenslauf* sehr genau auf die Chancen hingewiesen, und dass Sexualität im Alternsprozess „beeinflussbar und gestaltbar ist“. Einiges wurde seit der Einführung von Viagra sicher noch einfacher. Aber es steht fest, dass die heute 70- und 80-Jährigen ohnehin eine Vitalität wie früher die 20

oder 25 Jahre Jüngeren besitzen und eben auch auf diesem Gebiet ausleben. Für Frauen, meinen Psychologen, gilt es dabei, sich nicht zu sehr in das „Mutti-Syndrom“ drängen zu lassen und trotz der Aufgaben als Familienmanagerin, oft auch als Pflegerin der Eltern, noch Partnerin zu bleiben.

4. „Erfolgreich altern“ heißt, soziale Kompetenz zu haben. Frauen sind besonders gefährdet, sich im Alter, vor allem nach persönlichen Verlusten, zu sehr zurückzuziehen. Ihr ärgster Feind wird dann die Einsamkeit. Einsam kann ich nicht sprechen. Einsam kann ich nicht mehr richtig denken. Die Gedanken, die mir bleiben, haben keine Resonanz, drehen sich im Kreis wie auf der Schiene einer Spielzeugeisenbahn, ohne Anfang, ohne Ende. Wenn ich einsam bin, vergrößern sich banale Probleme bis ins Bedrohliche. Lawrence Whalley, der britische Hirnforscher, formuliert das in seinem Buch *The Aging Brain*: „Aus Maulwurfs-  
hügeln werden Berge, aus Fremden potenzielle Feinde, kleine Gedächtnisfehler erscheinen einem als sichere Zeichen für eine beginnende Demenz.“ Um dem Alleinsein zu entgehen, brauche ich ein Netz von Kontakten zu anderen Menschen, zur Familie, zu Freunden, möglichst auch zu jungen Leuten. Und ich muss wissen, dass ich mir dieses Netz rechtzeitig spannen muss, nämlich dann, wenn meine Sozialkontakte noch zahlreich sind.

5. Wir sollten versuchen, jung zu bleiben. Aber in einem anderen Sinn, als das die Anti-Aging-Gurus und die Schönheitschirurgen meinen. Jung sein heißt, beweglich sein, geistig und körperlich. Beweglich aber bleiben wir nur, wenn wir mutig sind und bereit, auch weiterhin zu lernen, neue Pläne zu verfolgen, uns in neuen Situationen zu bewähren. Wir sollten in einer Welt leben, die uns anregt und die uns fordert. Wir sollten versuchen, noch mehr wir selbst zu werden und frei zu werden als Gestalter unseres weiteren Lebens. Das allerdings gilt auch für Männer.