

Adrienne Friedlaender

Halbzeit mit Aussicht

Unser Drahtseiltanz zwischen
Abschieden und Abenteuern



Ich gehe dann mal los, weiß nur noch nicht wohin

Ich laufe durch die Räume und fühle mich wie ein Vogel, dem zum ersten Mal die Käfigtür aufgemacht wird: ‚Flieg, wohin du willst.‘ Aber wohin denn? Wohin denn überhaupt mit mir und diesem neuen Leben? Die lang ersehnte Freiheit fühlt sich plötzlich an wie ein freier Fall.

Wenn die Kinder das Nest verlassen, wenn die Berufstätigkeit oder Beziehungen enden, wenn das Leben uns in einen neuen Alltag wirft, flüstert manchmal eine Stimme in uns: War das jetzt schon alles? Und wir merken, dass es gar nicht so einfach ist mit der neuen Freiheit.

Welche Wünsche und Träume waren da früher? Welche davon wollen endlich gelebt werden? Welche haben sich überholt und welche ploppen ganz neu auf? Bestsellerautorin Adrienne Friedlaender nimmt uns mit auf eine ehrliche und mutige Forschungsreise.

Sie stürzt sich in Selbstversuche und Abenteuer. Sie bucht einen Aufräumcoach, reitet durch Südafrika, tanzt nackt vor dem Spiegel, übt sich im Schweigen, testet betreutes Daten, geht boxen, lässt sich hypnotisieren. Sie spricht mit Freundinnen und Expertinnen, um herauszufinden: Wie gelingt der Drahtseiltanz zwischen Abschieden, Neuanfängen und Abenteuern? Und wie finde ich jetzt das Glück, das zu mir passt.

Authentisch, schonungslos ehrlich – und mit jeder Menge Humor.

Ein mutiges, inspirierendes Buch über das, was jetzt zählt.

ADRIENNE FRIEDLAENDER

Halbzeit

A silhouette of a person walking on a tightrope, positioned between the words 'Halb' and 'zeit' of the title 'Halbzeit'.

mit Aussicht

**Unser Drahtseiltanz
zwischen Abschieden
und Abenteuern**



Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung, der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, etwa für Zwecke des Text- und Data-Minings nach §44b UrhG, des Nachdrucks in Zeitschriften oder Zeitungen, des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen oder Video, auch einzelner Text- oder Bildteile.

Alles in diesem unterhaltsamen Sachbuch Erzählte beruht auf wahren Begebenheiten. Ähnlichkeiten mit lebenden Personen sind deshalb unvermeidbar, Namen von Freundinnen und Workshopteilnehmerinnen wurden allerdings größtenteils verändert. Was die Autorin auch getan hat, um ihren Leserinnen eine langatmige Chronologie zu ersparen: Sie hat sich die künstlerische Freiheit erlaubt, Erlebnisse, Aussagen und sich wiederholende Erfahrungen mit mehreren Personen zusammenzufassen.

Alle Informationen und Expertinnen-Empfehlungen in diesem Buch wurden von Autorin und Verlag mit größter Sorgfalt geprüft. Eine Garantie dafür kann von beiden jedoch nicht übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können sie auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber*innen verantwortlich. Die Haftung von Autorin, Verlag und seinen Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur Kossack

Copyright © 2026 by Maximum Verlags GmbH

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an uns:
Maximum Verlags GmbH
Hauptstraße 33
27299 Langwedel
www.maximum-verlag.de
E-Mail: info@maximum-verlag.de

1. Auflage 2026

Lektorat: Anke Rhoda Gasch
Korrektur: Angelika Wiedmaier
Satz/Layout: Alin Mattfeldt
Umschlaggestaltung: Alin Mattfeldt
Umschlagmotiv: © Hibrida/Shutterstock
E-Book: Mirjam Hecht

Druck: CPI Books GmbH
Made in Germany
ISBN: 978-3-98679-083-7

*Liebe Leserinnen,
ich habe in diesem Buch bewusst nicht gegendert, weil es meiner Meinung
nach den Lesefluss stört. Immer, wenn ich die rein männliche oder weibliche
Form nutze, ohne von einer speziellen Person zu sprechen, meine ich damit
natürlich immer sämtliche Geschlechter.*

INHALT

Vorwort

Wohin mit mir und meiner neuen Freiheit? 11

1. Kapitel

Und jetzt? – Träume leben im Unruhestand..... 16
Oder: Was haben Grabrede und Löffelliste gemeinsam?

2. Kapitel

Wölfin in der dritten Lebensphase 27
Wenn die Nacht Fragen stellt

3. Kapitel

Was macht die Finnen so glücklich? 39
Und was brauche ich eigentlich für mein Lebensglück?

4. Kapitel

Mit 90 noch Medizin studieren? 50
Oder: Die Suche nach dem Ikigai

5. Kapitel

Die Sehnsucht nach Ordnung 61
Aufräumen für Herz und Kleiderschrank

6. Kapitel

Das letzte Kind hat Fell 79
Ein Haustier: Glücksbegleiter oder Freiheitsbremse?

7. Kapitel

Kann man sich wirklich in eine Partnerschaft coachen lassen?..... 88

Oder: Wie nackt vor dem Spiegel hüpfen die Liebe in unser Leben bringt

8. Kapitel

Betreutes Daten, die Kraft der Gruppe und Herzklopfen in Sydney..... 102

9. Kapitel

Reden ist Silber, Schweigen ist schwierig, oder?..... 112

Ein Selbstversuch im Stille-Retreat

10. Kapitel

Freiheit 2.0 125

Lass die Leute reden und mach, was du willst

11. Kapitel

Ich will mich ja ändern, aber 137

Oder: Was ich von meinem Collie lernen kann

12. Kapitel

Der „Fall“ Sabine..... 148

Wenn der Partner der Freundin zum Hindernis wird

13. Kapitel

Ich würde ja gern reisen, aber 157

Sichere Seniorenreise kontra Freiheit und Abenteuer

14. Kapitel

Das Kribbeln im Bauch neu entfachen 172

Mehr Neues wagen: von Bücher auswildern bis Boxen trainieren

15. Kapitel

Allein oder einsam 185

Der schmale Grat zwischen fröhlicher Freiheit und frostiger Isolation

16. Kapitel

Meine erste Hypnose-Erfahrung 196

Oder: Wie ich mit meinem inneren Elefanten sprach

17. Kapitel

Sei dein eigenes Glückslos! 208

Dank..... 217

Quellen-/Literaturverzeichnis und Links 220

Interviewpartnerinnen 232

Vorwort

Wohin mit mir und meiner neuen Freiheit?

„Sag mir, was hast du vor mit deinem wilden, kostbaren Leben?“

(Mary Oliver)

Die Wohnung ist aufgeräumt, leer, verdammt still. 25 Jahre lang war das eine Momentaufnahme, jetzt ist es ein Dauerzustand. Ich schlafe ein, ohne mir den Wecker zu stellen. Auf eine Viertelstunde früher oder später kommt es ja gar nicht an in meinem neuen Leben. Drei Kinder sind schon ausgezogen, das vierte ist gerade auf Reisen. Seitdem ist mein Tagesablauf eine einzige Verwunderung. Ich laufe durch die Räume und fühle mich wie ein Vogel, dem zum ersten Mal die Käfigtür aufgemacht wird. „Flieg, wohin du willst.“

Da sitze ich nun vor meiner offenen Käfigtür – mit hängenden Flügeln – und frage mich: Wohin will ich denn überhaupt fliegen? Wohin mit mir und diesem neuen Leben?

Die lang ersehnte Freiheit fühlt sich plötzlich an wie ein freier Fall. Was hält diese neue, unbekannte Lebensphase für mich bereit?

Ich merke, *so* einfach, wie man meinen möchte, ist das jedenfalls nicht mit der Freiheit. Egal wann sie auf uns zukommt: Wenn die Kinder das Nest verlassen, wenn die Berufstätigkeit oder Beziehungen enden oder wenn andere Umstände uns Freiraum schenken, ja vielleicht sogar „vor die Füße knallen“. Denn Abschiede können verdammt wehtun.

Werden Tiere nach einer Periode unter der Obhut von Menschen wieder in die Wildnis entlassen, hat man sie zuvor auf das Leben in Freiheit vorbereitet. Niemand schmeißt sie einfach aus dem Käfig und entlässt sie mit einem aufmunternden Klaps. Delfine und Wale etwa scheitern nach Jahren im Aquarium sogar komplett am Leben in Freiheit, weil sie ihr natürliches Jagdverhalten in der Gefangenschaft verlernt haben.

Wildvögeln dagegen gelingt die Rückkehr. Aber sie werden aus der schützenden Voliere im Freien heraus auf die Witterungsbedingungen im echten Leben vorbereitet: über einen längeren Zeitraum hinweg und mit verschiedenen Übungen. Das Ziel der Auswilderung: eigenständige Nahrungsbeschaffung und selbstständige Fortpflanzung.

Also was die Nahrungsbeschaffung betrifft, da bin ich Profi. Ganz sicher allerdings werde ich, nachdem ich 30 Jahre lang Container-Ladungen von Lebensmitteln angeschleppt habe, nun auf Genuss in kleinen Portionen umsteigen und ab und zu auch auf Bestellservice oder herrliche Restaurantbesuche mit Freundinnen.

Und die selbstständige Fortpflanzung? Halte ich bei mir für abgeschlossen. Was mich zur Frage führt: Welche Herausforderungen hielte meine Auswilderung bereit?

Noch kann ich sie nicht beantworten. Mir ist, während ich in dieses Buch starte, nur eines klar: Ich möchte mich optimistisch in den neuen Lebensabschnitt stürzen, alles raus holen aus meinem Leben, was nur geht.

Die Herausforderung dabei ist: Es kostet mich mehr Kraft als früher. Weil der Verstand das eine sagt und die Angst im Unterbewusstsein Purzelbäume schlägt. Es braucht bei mir

also mindestens eine Extraportion Mut, um mit weit ausgebreiteten Flügeln in die neue Freiheit zu starten.

Wer macht sich als Kind oder im jugendlichen Alter schon Gedanken über Risiken? Da geht es um Spaß, und zwar um den maximalen. Und jetzt? Geht es für mich oft eher um maximale Sicherheit. Weil ich weiß, was Wagnisse für Folgen haben können. Doch ich denke auch andersherum: Will ich wirklich aus Unsicherheit meinen Antrieb herunterschalten? Will ich auf spannende Erlebnisse und kostbare Erfahrungen verzichten? Will ich fortan die Füße hochlegen, vom Sofa aus wehmütig auf „die gute alte Zeit“ zurückblicken und aufs Lebensende warten? Und wollt ihr das?

Meine Antwort lautet: Nein, nein und noch mal nein! Und hey, wenn ich an einigen Vorhaben scheitere, weil der Körper streikt, oder wenn mich um vier Uhr morgens wieder einmal gruselige Endzeitgedanken einholen, habe ich zwei Allzweckwaffen geladen im Halfter: Humor und Austausch. Auch mit Expertinnen. Weil es ungemein hilft, die Perspektive zu wechseln und über unsere nächtlichen Ungeheuer zu sprechen: über diese düsteren Gedanken und Probleme, die in schlaflosen Stunden riesengroß werden und sich oft in Luft auflösen, sobald der Tag sie mit dem ersten Licht berührt. Weil es hilft, gemeinsam zu lachen über wechseljahresbedingte Erinnerungslücken, gescheiterte Kinder-Loslassversuche, Datingfrust mit 50 plus und Hangover, der sich schon einstellt, wenn wir mal später als 24 Uhr ins Bett kommen oder über verzweifelte Versuche, jung zu bleiben beim Altwerden.

Dieses Buch ist eine Forschungsreise. Ich möchte herausfinden, was ich auch jenseits der Wechseljahre alles noch will und ob das dann auch geht. Und wenn es nicht geht, will

ich ermitteln, ob sich meine Komfortzone auch verschieben lässt oder womit ich mir womöglich selbst im Weg stehe, wenn aus Zukunftsträumen Realität werden soll.

Begleitet mich durch meine erste Nacht auf einer Liege unter freiem Sternenhimmel in Südafrika. Erlebt wie „Nackt-vor-dem-Spiegel-Tanzen“ das Lebensgefühl boostert und was mir beim Traumpartner-Coaching sonst noch passiert, wie Hypnose-Workshop und Boxtraining auf mich wirken, welche Folgen meine Zeit im Schweigeretreat hat und welche das Ausmisten. Das Ausmisten, das bei den Schränken anfängt und mit dem schmerzhaften Abschied von einer Freundin endet, die mich über Jahrzehnte begleitet hat.

Machen wir uns zusammen auf! Für den Adrenalin-Thrill, für das Kribbeln im Bauch, für Überraschungs-Glücksgefühle! Und bei mir sogar für eine neue Liebe ...

Warum? Weil das, was gewesen ist, noch längst nicht alles für uns gewesen sein kann. Da geht so viel mehr, als die Beine hochzulegen und die Rosen zu pflegen. Meine These beim Schreibstart ist: Wenn wir uns trauen, alte Muster aufzubrechen, hält diese Zeit mehr für uns bereit als die vielen Abschiede. Die Abschiede vom Jungsein, von faltenloser straffer Haut und immer zur Verfügung stehender Kraft, von den Kindern im Haus, von unserer Unverletzbarkeit und auch vom Gefühl „Es ist noch so viel Zeit“.

Irgendwann möchte ich einmal ... Wenn wir uns von diesem Satz verabschieden, haben wir die Chance auf bewegende Erfahrungen und spannende Abenteuer. Lasst es uns anpacken. Denn irgendwann ist jetzt.

Mir zittern schon ein wenig die Knie, aber ich bin bereit. Lasst uns gemeinsam unsere Ängste unter die Lupe nehmen,

herausfinden, welche vergrabenen Sehnsüchte wir haben, was uns lebendig fühlen lässt, gesundes Loslassen lernen und uns hineinstürzen in den neuen Lebensabschnitt. Damit wir zusammen ein Feuerwerk abfackeln, bevor der Sargdeckel zuklappt.

1. Kapitel

Und jetzt? – Träume leben im Unruhestand

Oder: Was haben Grabrede und Löffelliste gemeinsam?

„Hast du das Gastgeschenk auch eingepackt? – Melde dich, wenn du zwischengelandet bist, falls es Probleme gibt, und natürlich sofort, wenn du angekommen bist.“

Mein Sohn Johann nickt nur. Wahrscheinlich, weil ich das alles schon zigmal gesagt habe. Wir sitzen im Auto Richtung Flughafen. Und die Unterhaltung läuft stockend.

Worüber will ich reden in den letzten 50 Minuten, die uns vor seiner Abreise ans andere Ende der Welt bleiben?

Ich bin damit beschäftigt, meine Abschiedswehmut unter Kontrolle zu halten. Hoffentlich schaffe ich es, ohne Weinen durchzuhalten. Ich möchte Johann den Abschied nicht extra schwer machen, auch wenn er mir gerade schwerfällt.

„Es wird bestimmt toll! Ich freue mich so wahnsinnig für dich!“, sage ich und schlucke dabei.

Mein Sohn nickt wieder. Dann fahren wir schweigend weiter.

Am Flughafen treffen wir den Rest der Familie. Johanns Papa natürlich – und auch die drei Brüder sind zum Abschied gekommen. Wir geben den riesigen Koffer auf und sitzen noch eine Weile zusammen auf der Bank. Die Brüder albern herum, ich bin mir sicher, dass sie hinter meinem Rücken

schon heimlich Wetten abgeschlossen haben, wann bei mir wohl die ersten Tränen fließen. Dann kommt der Moment, vor dem ich mich am meisten gefürchtet habe: Wir bringen Johann zur Sicherheitskontrolle. Das ist der „Point of no Return“. Ich versuche, meine gesamte magische Mutterkraft zu mobilisieren. Welcher Sohn möchte schon eine aufgelöst schluchzende Mutter als letztes Bild mit in den Flieger nehmen?

Noch eine letzte feste Umarmung. Ich winke und lächele und winke, bis er die Sicherheitskontrolle passiert hat und im Duty-Free-Shop verschwunden ist.

Kaum ist er außer Sichtweite, schießen mir die Tränen in die Augen. Ich hasse Abschiede. Und am allermeisten die von meinen Söhnen.

Nun ist also auch mein jüngster Sohn fort. Für sechs Monate in Neuseeland. Neue Erlebnisse und Erfahrungen sammeln, sich kennenlernen in einer fremden Welt. Was für ein Abenteuer! Und natürlich freue ich mich, trotz Abschiedsschmerz, riesig für ihn.

Und nicht nur auf Johann warten spannende Abenteuer in den kommenden Monaten, sondern auch auf mich! Zum ersten Mal nach Jahrzehnten bin ich allein zu Hause.

Mehr als 25 Jahre war ich Teil eines durchgetakteten Alltags, habe Schulbrote geschmiert, Berge von Essen gekocht, gezetert und gelacht mit den Kindern, den Familientrübels genossen, ihn verflucht, Zeit vermisst für meine Interessen, Hände ringend nach freien Stunden gesucht. In diesen wunderbaren und gleichzeitig wilden Jahren mit den Jungs habe ich mir ziemlich oft ausgemalt, was ich alles machen würde, sobald ich wieder nur Zeit für mich hätte. Ich stellte es mir traumhaft vor, einen Lebensabschnitt wieder ganz

selbstbestimmt und allein nach den eigenen Wünschen zu gestalten. So weit die Theorie.

Denn statt mich jetzt über die so lang ersehnte Freiheit einfach nur zu freuen und mich vergnügt und mit weit ausgebreiteten Flügeln in die Luft aufzuschwingen, bin ich erst mal total verunsichert und schaue mit gemischten Gefühlen in die Zukunft. Ja! Ich kann jetzt reisen, wohin ich will, und bleiben, solange es mir Spaß macht. Ich kann ungestört schreiben, wandern gehen, die Wohnung umräumen, mit Freundinnen bummeln, mich festquatschen beim Kaffee. Und das alles stundenlang, nicht nur „mal eben schnell“. Trotzdem vermischt sich die Euphorie über die neue Freiheit mit einer deftigen Portion Abschiedsschmerz und mit Panik vor einer ungewissen Zukunft. Ich fühle die nach unten offene Emotionsskala rauf und runter. Eben noch schmiede ich voller Energie Pläne für die Zukunft, dann wieder weine ich beim Betrachten von Kinderfotos. Was waren die entzückend! Und welch einen Spaß wir hatten. Ich sehe uns mit Gartenschlauch und Spritzpistolen bei der Wasserschlacht im alten Garten toben, mit Pudelmützen auf Schlitten hinterm Auto durch die Feldmark sausen und in Schlafsäcken mit Stroh im Haar bei der Übernachtung im Heuhotel. Und da, oh, da sitzen sie alle zusammen mit einem riesigen Stullenteller auf dem Sofa vor dem Fernseher. Fußball- und Hockeyturniere fliegen auf den Seiten an mir vorbei, ebenso wie Bilder von den Smarties-Geburtskuchen mit immer mehr Kerzen drauf ...

Ich kämpfe mit Stimmungsschwankungen, mit Wellen von Einsamkeit. In mir singt Max Raabe: „Kein Schwein ruft mich an, keine Sau interessiert sich für mich [...]“ Und ich frage mich: Werde ich nach Jahrzehnten der Mutterfürsorge

nun bald nicht mehr gebraucht? Ich sehne mich sogar nach dem Schulbrotschmierem!

Meine verstorbene zweite Schwiegermutter sagte vor vielen Jahren einmal zu mir, als wir mit allen Jungs bei ihr zu Besuch waren: „Was gäbe ich dafür, noch einmal einen ganz normalen Tag mit meinen Kinder zu verbringen.“

Damals flog der Satz im Trubel an mir vorbei, heute taucht er plötzlich in meinen Gedanken auf. Das tägliche Gespräch mit den Söhnen fehlt mir. Und ja, ich weiß, es ist total normal, sich nicht ständig bei seinen Eltern zu melden. Und doch ist da diese kleine Sehnsucht in mir: Ach könnte es doch noch mal so sein wie früher, das kurze Kuschneln, das Necken und Lachen zwischendurch.

Mir bietet sich jetzt also gerade die Möglichkeit, mein Leben sechs Monate lang neu zu gestalten. Ich lebe das „Empty Nest“ sozusagen auf Probe. Mein Jüngster wird noch einmal zurückkehren. Vielleicht werden wir ab dann noch ein bis zwei Jahre zusammenleben. Aber danach beginnt unwider-rufflich ein neuer Lebensabschnitt für mich.

Die Altersforschung unterscheidet übrigens zwischen dem dritten und dem vierten Alter. Letzteres wird als Phase der Hochaltrigkeit bezeichnet. Ihr Beginn wird mal mit 80 und mal mit 85 Jahren angegeben. Wer 65 ist, gehört zu den jungen Älteren. Demnach zählen „Empty-Nest“ und „Ende-der-Berufstätigkeits-Frauen“ ja geradezu zu den Jungspunden. Ein wunderbares Gefühl, das mich anspricht. Wozu? Um umzudenken! Um nicht mehr die Abschiede zu zählen oder vor allem auf sie zu schauen, sondern diese zweite Freiheit zu nutzen. Ich will noch einmal richtig Gas geben mit der Energie und der Lebendigkeit, die noch in mir

lodern. Ich will lang gehegte Träume endlich erfüllen, mich vielleicht sogar noch einmal in eine neue Liebe stürzen, verückt sein.

Aber, und das erstaunt mich: Nach einem Vierteljahrhundert „Family und Job first“ scheint die Schublade mit Wünschen bei mir zu klemmen.

Nur einen Teil der Ideen und Träume, die ich früher hatte, kann ich auf Anhieb rausangeln. Ich wollte schon immer eine Tasche packen, quer durch Deutschland fahren und all meine Freunde besuchen, die nicht in meiner Stadt leben. Ohne Zeit- oder sonstige Pläne, einfach drauflos. Und im Gegensatz zu meinen Jungs habe ich kein Auslandsjahr gemacht. Wie wäre es heute als Seniorin, ein paar Monate mit „Work and Travel“ zu verbringen – in einem Pub in Irland zu arbeiten? Welche Träume hatte ich noch? Welche davon wollen endlich gelebt werden? Welche haben sich überholt? Und welche ploppen ganz neu auf?

Gar nicht so einfach, Gedanken, Wünsche und Pläne zu sortieren.

Ich gebe zu: Mit jedem ausziehenden Kind hat sich die Ruhe mehr und mehr angekündigt. Aber irgendwie habe ich den Endzustand verdrängt. Vielleicht so ähnlich wie bei einem aufkommenden Infekt, obwohl ich ihn stets spüre, habe ich ihn früher oft so lange ignoriert, bis das Fieber mich flachgelegt hat.

Ich frage mich: Wer bin ich eigentlich, wenn ich nicht Mutter und Autorin bin? Was macht mich als „einfach nur Adrienne“ aus?

Es fühlt sich komisch an, mich wieder auf mich allein zu besinnen. Etwas fremd nach den langen Jahren des An-andere-Denkens und Für-andere-Daseins. Da ist auch ein

bisschen Angst. Was, wenn ich außer dem Schreiben nichts finde, das mich erfüllt? Wenn ich es nicht schaffe, den freien Kinder-Raum zu füllen? Wenn es mir entgegen allen Wünschen doch nicht gelingt, meine Energie zu mobilisieren und die wiedergefundenen Träume umzusetzen? Verstaube ich dann antriebslos und einsam auf dem Sofa? Ich atme tief durch. Der Gedanke, dass ich vor den Kindern doch auch ein Leben hatte, beruhigt mich. Die Angst zieht vorbei. An ihrer Stelle setzt ein Kribbeln ein. Ich fühle mich, als würde ich heimlich auf dem Schulklo rauchen. Was genau will ich unbedingt noch erleben – nur für mich? Wie spannend.

Ich habe eine Idee, wie ich meine Traumangelei professioneller angehen kann, springe auf, kaufe mir ein hübsches Notizbuch und setze mich an meinen Schreibtisch. Ich eröffne eine Liste mit lauter Dingen, die ich immer schon machen wollte, für die es nie genug Zeit gab, für die ich vorher den Kopf nicht frei hatte, die einfach nicht in die Lebensphase passten. Denn so fällt mir mehr ein. Und was ich schwarz auf weiß habe, das setze ich eher um, und das vergesse ich auch nicht so schnell. Ich hatte schon öfter mal grandiose Ideen, war mir morgens sicher, ich würde sie nie vergessen und konnte mich dann abends nicht mehr daran erinnern.

Wer weiß, wie viele Bestseller mehr von mir stammen würden, hätte ich diese Ideen notiert.

Den Stift gezückt, stoße ich auf die nächste Hürde: Was ist denn jetzt und heute überhaupt noch wichtig für mich? Schönheitsstüpps, Modezeitschriften, stundenlanges Shoppen sind nicht mehr meins. Aber was dann? Ich war mal leidenschaftliche Reiterin. Als Kind war ich total vernarrt in Pferde. Ich hatte auf einem kleinen dicken gescheckten Shetlandpony

das Reiten gelernt. Und war von da an nicht mehr vom Pferd zu bekommen, bis die Kinder kamen und im turbulenten Familienleben einfach keine Zeit mehr für häufiges Reiten blieb. Aber jetzt: Oh ja, einmal auf dem Pferderücken durch Afrika reiten, das würde ich gern. Wie lustig, dass ich da erst mit dem Notizbuch vor der Nase drauf komme. Dabei lese ich häufig und schmachtend die Reiterreisen-Angebote. Der Ritt durch das ungezähmte Südafrika klingt für mich dabei nach einem ganz besonderen Abenteuer. Und einen ganz neuen Job beginnen, mich einfach noch mal in einer ganz anderen Rolle erfinden? Darauf hätte ich auch Lust. Vielleicht würde ich dafür sogar studieren. Das hätte mich früher genauso stark gereizt wie Fußpilz. Aber heute? Wirkt es verführerisch. Es hat den Charme von „Noch mal so richtig die grauen Zellen aus dem Ruhestand aufscheuchen und mir selber beweisen, was alles in mir steckt“!

Einmal warmgelaufen sprudeln die Ideen jetzt nur so und nach einer Stunde habe ich drei Seiten gefüllt. „Einen Sprachkurs belegen“, steht da jetzt zum Beispiel – und darunter:

- einen Tanzkurs buchen
- Gesangsunterricht nehmen
- im Baumhaus übernachten oder auf einem Leuchtturm
- einen Winter in Finnland verbringen
- ein Schweige-Wochenende im Kloster verbringen
- noch einmal einen Welpen großziehen
- Wandern, bis meine Füße dampfen und dann einfach irgendwo eine Unterkunft suchen
- mal was ganz Neues in Sachen Daten versuchen
- herausfinden, was Glück für mich bedeutet

Zufrieden betrachte ich meine Liste. Toll, was alles hervor-
kommt, sobald ich mich intensiv und schriftlich darauf ein-
lasse. Vermutlich werde ich später einige Punkte hinzufügen
und andere streichen. Aber wie hat meine Mutter immer ge-
sagt: „Besser haben als brauchen.“ Lieber habe ich eine Idee
zu viel im Kopf, als ohne Plan frustriert oder gelangweilt auf
dem Sofa zu liegen.

Bald erzähle ich Freunden und Bekannten von meinen
Plänen. Doch während ich vor Begeisterung sprühe, tauchen
überall um mich herum kritische Stimmen auf. „Hast du mal
in deinen Ausweis geguckt? Auch du wirst nicht jünger!“,
höre ich. Oder: „So viele neue Pläne?! Wird es in deinem
Alter nicht langsam Zeit, mal einen Gang runterzuschalten
...?“, „Was, wenn du dich verletzt oder krank wirst auf
deinen Fernreisen?“ Und: „Hast du mal überlegt, wie alt
so ein Hund wird? Willst du in zehn Jahren wirklich noch
stundenlang spazieren gehen, jeden Tag? Falls du es dann
überhaupt noch kannst ...“

Das Verrückte dabei: Es sind nicht nur Stimmen im
Außen, die mich ausbremsen wollen. Ich stelle fest, in
meinem Inneren singt ein ganzer Chor: Wie fühle ich mich,
sollte ich studieren, unter einem Haufen Zwanzigjähriger?
Und schaffe ich es überhaupt noch, im gleichen Maße zu
lernen wie früher? Was ist, wenn ich beim Ritt durch Afrika
vom Pferd falle? Dann habe ich einen auf Powerfrau ge-
macht, und das Ende vom Lied ist, dass ich mit Oberschen-
kelhalsbruch um Hilfe bitten muss? Was sollen da die Leute,
Freunde und Familie denken?

Was ist, wenn all das, was ich vorhabe, in meinem Alter gar
nicht mehr so funktioniert, wie ich mir das erhoffe? Und was
die Partnersuche angeht: Wie fühlt es sich an, mich wieder

ans Dating zu wagen? Bin ich überhaupt attraktiv für Männer in meinem Alter? Oder suchen die alle jüngere Frauen?

Schließlich habe ich mich, wie schon öfter in meinem Leben, gefragt: Wer außer uns selbst bestimmt, wann es für was zu spät ist im Leben? Wann wir zu alt sind zum Reiten, um Snowboardfahren zu lernen oder uns mit einer neuen Geschäftsidee selbstständig zu machen?

Meine Zweifel und Ängste nerven mich! Die einzige Möglichkeit, Antworten zu bekommen lautet doch: Probiere es aus! Ich will. Ich denke, ich mache das. Und schon kommt direkt wieder die Angst in neuem Kleid ums Eck, drückt mich nieder und flüstert: „Lass das lieber. Was da alles passieren kann. Und überhaupt: Wenn du rausfindest, was alles nicht mehr geht, musst du Träume begraben. Und das tut vielleicht mehr weh, als wenn du nichts von diesen neuen Dingen tust, aber weiter träumst und hoffst.“

Diesmal halte ich der Angst ein Stoppschild vor die Nase. Denn das Jammern übers Älterwerden nervt mich – am meisten bei mir selber!

Mein Leben lang habe ich mich immer wieder selber aus meiner Komfortzone geschubst. Weil ich gemerkt habe: Immer dann bekommt das Leben mehr Prickel. Ein mutigerer Anteil von mir wird bei diesem Gedanken lebendig – und auch trotzig: „Warum sollte ich das jetzt ändern? Wünsche und Träume haben doch kein Verfallsdatum!“

Zugegeben: Es ist wahrscheinlich, dass ich nicht mehr all meine Ideen auf der Zielgeraden ausleben kann. Manche muss ich vermutlich etwas anpassen. Wenn ich mit 60 plus anfangе, Klavier zu spielen, werde ich wohl eher keine Konzerthallen mehr füllen. Und auch, wenn ich heute

wieder Zeit fürs Schwimmen habe, werde ich vermutlich nicht wie Diana Nyad mit 64 Jahren von Kuba bis Florida schwimmen. Aber ganz bestimmt ist viel mehr möglich, als wir alle denken.

Dieses innere Zwiegespräch mobilisiert meine Energie wie der Gemüse-Smoothie am Morgen. Plötzlich spüre ich einen weiteren Schub wunderbarer Vorfreude. Ich will nicht mehr nur denken, ich will loslegen mit dem wilden neuen Leben! Ich bin nun sicher: Da draußen warten mehr Abenteuer und Freude auf mich als Enttäuschungen. Innerlich scharre ich bereits mit den Füßen. Es gibt keine Zeit zu verschenken.

Aber was genau bedeutet das jetzt für mein Leben? Womit fange ich an?

Vielleicht erst einmal damit, mich mit den wichtigen Fragen zu beschäftigen wie: Warum sind die Skandinavier so glücklich? Und wie kann ich dieses Glück in mein Leben importieren? Finde ich Ruhe und Zufriedenheit beim Kräutersammeln, im Schweigekloster, beim Pilgern oder doch beim Sport und in Aktion? Würde ein Ehrenamt mich erfüllen, ein neuer Job, den ich zum Spaß ausüben kann, oder eine Ausbildung? Oder ist mir zum Start eher nach Abenteuerfeeling beim Roadtrip durch Kanada? Bin ich bereit für den nächsten Adrenalin-Kick an der Zipline oder beim Canyoning?

Ich gehe die Liste in meinem Notizbuch noch einmal mit anderen Fragen im Hinterkopf an: Worauf möchte ich zurückblicken, wenn mich mein Körper eines Tages womöglich ausbremst und ich im Schaukelstuhl mein Leben Revue passieren lasse? Von welchen Abenteuern und Erlebnissen möchte ich später meinen hoffentlich zahlreichen Enkelkindern erzählen? Was möchte ich auf keinen Fall bereuen, **nicht** getan zu haben?

Mit meinem Hang zur Melodramatik stelle ich mir auf einmal vor, wie meine Söhne nach meinem Ableben eine Grabrede halten. Soll die etwa so klingen: „Sie war lange Zeit eine aktive und fröhliche Frau – bis wir Kinder auszogen und der Ruhestand, was für ein gruseliges Wort, begann. In den letzten Jahrzehnten dann verlor unsere Mutter mehr und mehr ihren Lebensmut und fand leider keine Perspektive mehr für sich.“?

Da wird mir schon bei der Vorstellung mulmig.

Ich wünsche mir, dass meine Söhne stolz von meinen Abenteuern erzählen, von meinem Mut und der Neugier, immer wieder Neues zu wagen. Ich hoffe, dass sie lachend von meiner Entschlossenheit erzählen, mich nicht ausbremsen zu lassen vom Alter und seinen ersten Begleiterscheitungen. Dass sie von dem Tauchkurs berichten, den ich trotz meiner klaustrophobischen Neigung und so viel Angst zu Ende gebracht habe, und davon, dass ich mich im Anschluss nur noch an der Hand meines Jüngsten in die Tiefe getraut habe.

Am liebsten würde ich meine Grabrede übrigens selber schreiben. Zum einen, weil ich ja schon so ein wenig ein Kontrollletti bin. Zum anderen liegt es mir am Herzen, die Erinnerungen zu vervollständigen und ihnen ein Bild von dem mitzugeben, was mir wichtig war und was mich ausgemacht hat im Leben. Und vor allem, um jedem einzelnen meiner Söhne noch einmal zu sagen, wie besonders er ist, was für ein Geschenk er war in meinem Leben, wie stolz und dankbar ich bin. Puh! Da kommen mir jetzt schon die Tränen.

Auf jeden Fall: Der Gedanke an meinen spannenden Nachruf spornt mich noch einmal mehr an, jetzt so richtig Gas zu geben und die Löffelliste abzuarbeiten.

2. Kapitel

Wölfen in der dritten Lebensphase

Wenn die Nacht Fragen stellt

Wie gierige Raubvögel umkreisen düstere Gedanken meine Seele. Es ist zwei Uhr nachts, und ich liege wieder einmal wach im Bett. Was tagsüber nur flüchtige Gedanken sind, türmt sich in der Dunkelheit zu wolkenkratzer-hohen Problemen auf: „Du bist jetzt auf der Zielgraden. Nur noch ein paar Jahre bleiben dir auf dieser Welt.“

Was denn noch? Ich habe mich doch bereits entschieden, die dritte Lebensphase als Chance zu begreifen und mein Leben nach MEINEN Vorstellungen zu gestalten! Aber das scheint bei meiner Seele nur bruchstückhaft anzukommen.

Tagsüber gibt mir diese Entscheidung Ruhe. Nachts jedoch malträtiert mein Hirn mich mit immer neuen Fragen: Was ist gut gelaufen in meinem Leben? Was hätte ich besser machen können?

Ich reise durch die Jahrzehnte, stolpere über Versäumnisse, hadere mit „falschen“ Entscheidungen: Warum habe ich die Schule so kurz vor dem Abi abgebrochen? Warum eine Ausbildung gewählt, die gar nicht zu mir passte, statt für meine Leidenschaft – den Journalismus – zu kämpfen? Was wäre gewesen, wenn ...?

Manche Gedanken schmerzen besonders: Wie konnte es

passieren, dass meine zwei Ehen zerbrachen? Was habe ich gesucht und nicht gefunden? Und welchen Schmerz habe ich dadurch meinen Kindern und mir selber zugefügt?

Wenn ich mit der Vergangenheit durch bin, nimmt sich mein Geist die Zukunft vor. Mal abgesehen von meinen Empty-Nest-Sorgen: Bin ich noch gefragt in der Gesellschaft – oder werde ich mit jeder grauen Strähne unsichtbarer? Werde ich weiterhin allein durchs Leben gehen? Und wird sich dieses „allein“, das bislang nur ab und zu aufblitzt, eines Tages vielleicht dauerhaft in Einsamkeit verwandeln?

Einige Fehler lassen sich mit Spachtel und Farbe ausbessern. Aber sie bleiben. – Ebenso wie die vielen Leberflecken auf meiner Haut, weil ich früher zu oft ohne Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor in der Sonne war. Für manche Versäumnisse gibt es keine zweite Chance. Schade, dass Liebe uns nicht vor Fehlern schützt!

Wie gehe ich nun um mit dem Nichtwissen, dem Irren, den Fehlern? Woher kommen diese Schuldgefühle? Bin ich allein mit diesen belastenden Empfindungen? Oder gehören sie einfach zum (Mutter-)Leben dazu?

Ich beschließe, mir Unterstützung zu suchen, um Klarheit in mein inneres Chaos zu bringen.

Eine Woche später sitze ich schniefend in der Praxis von Gundula Göbel. Sie ist unter anderem Familientherapeutin. Neben mir befindet sich ein Holzkästchen mit Papiertaschentüchern, aus dem ich mich eifrig bediene. Sie hört mir geduldig zu. Dann sagte sie beruhigend: „Mit Ihren Schuldgefühlen sind Sie nicht allein. Viele Frauen berichten mir unter Tränen von ständigem Grübeln, wenn sie auf ihr Leben zurückblicken. Sie quälen sich mit zerstörerischen

Gedanken: War ich eine gute Mutter? Partnerin? Schuldgefühle scheinen tief in ihr Selbstbild eingraviert.“

Allein die Erkenntnis, nicht allein mit meiner Traurigkeit zu sein, tut gut. So vieles beim Mutter- oder Partnerin-Sein empfinden wir Frauen ähnlich, selbst wenn wir leider auch heute, abseits der Social Media, noch viel zu selten offen darüber sprechen.

Von Gundula Göbel lerne ich, dass hinter der inneren Schuldgefühl-Dauerschleife und den vielen Zweifeln der sogenannte „Negativitätsbias“ steckt. Er steht für das psychologische Phänomen, dass wir Menschen negativen Erfahrungen mehr Aufmerksamkeit schenken als positiven. Sogar wenn schöne Dinge oder solche, die wir als okay bewerten, genauso oft passieren, fokussiert sich unser Gehirn auf die schlechten. Historisch betrachtet war dieser instinktive Überlebensmechanismus von entscheidender Bedeutung, um lebensbedrohliche Gefahr zu vermeiden. Es war wichtiger zu wissen, wo gefährliche Raubtiere lauern, als den Standort der süßen Beeren zu kennen.

Das Phänomen kenne ich nur zu gut: Eine blöde Bemerkung brennt sich sofort in mein Hirn ein und kann mir den ganzen Tag vermiesen. Aber Komplimente? Die rauschen einfach an mir vorbei wie Autos im Straßenverkehr. Aus den Augen, aus dem Sinn.

Und genauso, das lerne ich jetzt, schauen wir auf unsere echten und vermeintlichen Fehler in der Vergangenheit.

„Auch unsere Hormone können uns manchmal einen Streich spielen“, erklärt Gundula Göbel mir weiter. „Gerade in Stresszeiten gewinnen die negativen Gedanken leicht die Oberhand.“

„Wenn wir diese negativen Gedanken häufig wiederholen,

spüren sie sich tief in unser Gehirn und prägen unser Denken“, so die Therapeutin. „Wenn wir uns immer wieder sagen: ‚Ich war keine gute Mutter‘ oder ‚Ich bin schuld an den Problemen meines Kindes‘, dann trainieren wir unser Gehirn, genau das zu glauben.“

Zack! Treffer versenkt. Mein Herz zieht sich schmerzhaft zusammen. Und auf den vierspurigen Autobahnen in meinem Gehirn sausen altbekannte Gedanken an mir vorbei: Hätte ich weniger Fortbildungen gemacht, wäre ich seltener auf Reisen gewesen für meine Reportagen, hätte ich nicht so viel gearbeitet, hätten meine Beziehungssorgen weniger Raum eingenommen, dann ... wäre mehr Zeit für meine Jungs geblieben. Dann hätten sie es leichter gehabt.

Nun verstehe ich besser, was in mir vorgeht. Aber wie komme ich da wieder raus? Mein verkündeter Plan lautet ja, in der dritten Lebenshälfte so viele süße Beeren wie möglich zu ernten.

Hier die Tipps der Therapeutin, die mir sehr geholfen haben:

- Tausche dich mit Freundinnen aus. Sprecht über schöne Erinnerungen: Was habt ihr gespielt? Wie hast du dein Kind getröstet, als Löwenmutter verteidigt, zum Lachen gebracht?

Der Blick von außen ist oft viel liebevoller als der eigene.

- Gestalte ein Fotoalbum. Sammle besondere, liebevolle Momente und sieh dir das Album an, wenn sich Schuldgefühle melden. So speichert dein Gehirn positive Bilder.
- Schreibe dir selber eine Karte. Zum Beispiel: *Ich habe mein Bestes gegeben – mit den Möglichkeiten und dem Wissen von damals. Ich lasse die Reue los.*

- Führe Gespräche mit deinen Kindern. Sprecht über schöne und schwierige Situationen – ohne Rechtfertigung. Akzeptiere alle Gefühle deiner Kinder und findet gemeinsam heraus, was sie für einen achtsamen Kontakt brauchen.
- Trainiere bewusst den Blick auf das Gute und Wertvolle im Miteinander.
- Lebe im Heute. Begegne deinen Kindern mit echter Neugier, als würdest du sie zum ersten Mal treffen. So entsteht echte Nähe. Jeder Moment echter Nähe stärkt. Vermeide „Warum ist er oder sie so?“-Fragen. Überlege stattdessen lieber: Was sind die besonderen Stärken deines Kindes? Was verbindet euch? Und wie könntet ihr das nutzen, um euch (noch) näher zu sein?
- Verzichte auf Vergleiche. Jedes Kind darf so sein, wie es ist.
- Schau auch auf das, was du alles für deine Familie getan hast, wie du sie durch stürmische Zeiten manövriert hast – auch wenn die Reise manchmal rau war.

Und noch einen letzten Tipp gibt Gundula Göbel mir mit auf den Weg. Er richtet sich an alle, die sich ehrlich eingestehen müssen: Ich war nicht so für mein Kind da, wie ich es hätte sein müssen, es gab Grenzverletzungen oder Gewalt: „Sprich mit deinen Kindern, übernimm die Verantwortung für diese Situationen und holt euch professionelle Unterstützung.“

„Ich frage mich oft, wer uns Frauen beigebracht hat, uns als Mütter ständig in Frage zu stellen“, sagt Gundula, mit der ich jetzt per Du bin, zum Abschied, der sich dann doch noch ein wenig in die Länge zieht. Denn wir landen noch mal bei einem entscheidenden Punkt: „Es ist wichtig, einen

Weg zu finden, um Schuldgefühle loszulassen. Sie helfen niemandem. Auch wenn du wirklich Fehler gemacht hast, radieren die Schuldgefühle die Vergangenheit nicht aus. Im Gegenteil: Sie halten sie lebendig. Und so nehmen sie sich die Chance, ihre Geschichte anders zu bewerten und beispielsweise zu sagen: „Damals war ich nicht so für dich da, wie du es gebraucht hättest. Und das tut mir unendlich leid. Wenn ich könnte, würde ich zurückgehen, dich in den Arm nehmen und dir sagen, dass du vollkommen richtig bist und dass ich mich falsch verhalten habe. Und wenn ich darf, möchte ich heute so an deiner Seite sein, wie du es brauchst. Magst du mir sagen, was du dir von mir wünschst?“

Ich trotte nachdenklich nach Hause. Klar wusste ich auch vor dem Gespräch mit Gundula, dass niemand perfekt ist auf dieser Welt. Sicher wäre ich heute eine andere Mutter als damals. Ich habe Erfahrungen gesammelt, bin gewachsen an der Familie, an den Kindern. Meine Mutter wurde früher noch dazu angehalten, ihre Babys schreien zu lassen, damit sich die Lungen entwickeln und sie nicht „verwöhnt werden“. Bei meinem ersten Hund hieß es, ich müsse das Alphetier sein und ihm das auch körperlich zeigen, damit er auf mich hört. Heute weiß ich: Führung funktioniert durch Vorbild.

Und was die Leberflecke betrifft: Hätte ich als Kind ausreichend Sonnenmilch mit Lichtschutzfaktor benutzt, hätte meine Haut weniger Sonnenschäden erlitten. Aber damals wusste ich nicht um die Gefahr. Ich habe mich sogar mit Olivenöl eingerieben, um braun zu werden. Kurz: Damals – ob bei den Kindern, Hunden oder beim Sonnenschutz – wusste ich vieles einfach nicht. Ich habe es getan, wie ich

es für richtig hielt. Oder, Moment, vielleicht nicht ganz. Ich habe das getan, von dem ich dachte, es sei das Richtige. Oder ich habe aus einem Impuls der Überforderung, der Wut, der Ohnmacht heraus gehandelt.

Ich atme tief durch. Gundula hat gesagt: „Solange deine Gedanken ständig um das ‚Früher‘ kreisen, bleibt es schwer, das eigene Leben im Jetzt zu gestalten.“

Okay, dann also ab mit mir ins Jetzt. Wer ist diese Frau, die ich täglich im Spiegel begucke?

Zack, fallen mir meine Falten auf. Ich erinnere mich an den Negativitätsbias. Und beschließe: Ab in die Kiste mit der Steinzeitprogrammierung! Meine Herausforderung für die Zukunft: Ich konzentriere mich aufs Beerensuchen. Meine Ausstrahlung, meine Person definiert sich nicht über Altersmerkmale oder körperliche Defizite, sondern über Erfahrungen, Erlebtes, meine Lebenseinstellung. Das steht mir auf wunderbare Weise ins Gesicht geschrieben.

Die Norweger haben das längst erkannt. Zumindest in der Besetzung ihrer Filmcharaktere. Neulich saß ich mit einer Pizza auf dem Sofa. Ich veranstaltete sozusagen ein TV-Dinner. Ich schaute einen norwegischen Krimi. Und plötzlich – Erkenntnis rieselte in meinen Geist wie Pizzakrümel in die Sofaritze – war mir klar, warum ich skandinavische Filme so liebe: Ich fühle mich gesehen.

Da spielen Frauen über 50 und 60 Hauptrollen – echte Frauen. Mit dünnem angegrautem Haar, mit Falten und Körpern wie im richtigen Leben. Großartige und charismatische Menschen! In Deutschland, und vor allem in US-Produktionen, ist das anders. Frauen über 50? Wenn sie auftauchen, dann geliftet, mit gefärbten Haaren oder Haarteilen. Und gern in der Rolle der gutmütigen Oma, die in

schwingenden Röcken auftritt und mit Blumenschmuck am Fahrradlenker. Ältere Frauen werden nicht gern gezeigt. Weder im Fernsehen noch in der Werbung, außer um Rheumacreme oder Inkontinenz-Produkte anzupreisen.

Apropos Inkontinenz: Da war ich neulich wirklich sehr erstaunt: In der Werbeunterbrechung meiner momentanen Lieblingsserie tauchte ein attraktiver Mann auf. Nur in Boxershorts gekleidet. Er sprach offen über das scham-behaftete Thema Inkontinenz bei Männern und empfahl Einlagen, die das Problem elegant lösen. Warum fiel es mir auf? Weil bisher von der ersten Menstruation bis zur Inkontinenz nur Mädchen und Frauen in der Werbung zu Hygienethemen auftauchten.

Eine, die sich stark mit dem Altersbild von Frauen beschäftigt, ist 59-jährige Silke Burmester. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Autorin, Journalistin, Kolumnistin, Moderatorin und Speakerin. Und sie hatte genug von der permanenten Altersdiskriminierung. Sie gründete „Palais F*luxx – für Frauen ab 47“. Das Motto ihres Onlinemagazins und der gleichnamigen Plattform lautet: „Rausch, Revolte und Wechseljahre“. Ihr Ziel ist, ein neues Altersbild zu schaffen.

Ich bin Abonnentin des Palais-F*luxx-Newsletters, auch Fluxxletter genannt. Mich inspiriert die Fülle der Geschichten von Frauen, die sich nicht in eine Senioren-Schublade stecken lassen, die sich verbünden für ein anderes Frauenbild.

Zusammen mit der Schauspielerin Gesine Cukrowski startete der Palast 2023 die Kampagne „Let’s Change The Picture“. Eine Kampagne für ein zeitgemäßes Altersbild von Frauen in Film und Fernsehen, also für ihre realitätsnahe Abbildung.

Kurz dachte ich: Was hat das mit unserem Alltag zu tun?

Es brauchte ein paar Minuten und Gedankensprünge, dann begriff ich: Mehr als mir bewusst war. Wenn ältere Frauen im Film nur als friedliebende Großmütter oder verlassene, traurige Ehefrauen vorkommen – was macht das mit uns? Und was macht es mit anderen, die ihren Blick auf uns richten? Mit unseren Kindern, Enkelkindern, der jungen Generation, überhaupt der Gesellschaft?

Zu faltig für eine neue Liebe? Zu kraftlos, um per Rucksack durch Europa zu trampeln? Kann ich meine Oberschenkel zeigen und in meinen alten abgeschnittenen Jeans am Elbstrand spazieren gehen? (Ja! Weil es darum geht, dass ich mich wohlfühle! Die Antwort habe ich schon länger für mich gefunden. Und doch kostet es mich jedes Mal wieder ein bisschen Mut.)

Und die bildlich geprägte Vorstellung vom Alter, was wir zu tun und besser zu lassen haben, sitzt nicht nur in unseren Köpfen. Sie hat einen großen Einfluss auf Gesundheit, Leistung und sogar auf die Lebenszeit. In ihrem Buch „Du bist so alt, wie du dich denkst“, schreibt die Yale-Professorin für Psychologie und Epidemiologie Dr. Becca Levy: „Die Sendungen, die wir schauen, die Bücher, die wir lesen, oder die Scherze, über die wir lachen, werden zu Drehbüchern, die wir umsetzen.“ Und ihre Forschung belegt: Denken wir positiv übers Älterwerden, steigt unsere Lebenserwartung.

Ich wünsche mir eine Gesellschaft, die ihr Altersbild ändert. Deutschland lebt im Jugendwahn. Altsein wird als Defizit gesehen, zu ihm gehören wie die Gänseblümchen zur Wiese: Krankheit, Einsamkeit, Verfall.

Wer beim Jungbleiben nicht mehr mithalten kann, hat es schwer.

In anderen Kulturen sieht das anders aus. Zum Beispiel in Japan. Dort trainieren über 70-Jährige in coolen Sportoutfits im Park. Es gibt Mangas, in denen man Liebesgeschichten älterer Menschen lesen kann. Die Japaner betrachten das hohe Alter als etwas Freudvolles, als einen Teil des Lebens, das zur Vollendung kommt, und nicht als etwas, das man fürchten muss.

Und sie haben sogar einen Feiertag. Jedes Jahr am dritten Montag im September werden dort alte Menschen gefeiert. Das klingt paradisisch. Am liebsten würde ich gleich ein Ticket buchen, um die Stimmung mitzuerleben, um einmal einzutauchen in das Lebensgefühl: Alt sein ist cool. Lässig. Es bringt auch viele Freiheiten mit sich.

In Deutschland gibt es seit 1990 einen „Tag der älteren Menschen“, auch „Weltseniorentag“ genannt. Er findet am 1. Oktober statt. An diesem Tag wird allerdings nicht ihre Weisheit gefeiert, sondern es wird darauf hingewiesen, was für sie in unserer Gesellschaft im Argen liegt. Das Ziel ist, mit Altersdiskriminierung aufzuräumen. Das ist zwar gut, fühlt sich für mich aber deutlich anders an. Mehr nach Beklagen als nach Feierlaune.

Und dann sind da noch die Wölfe. Auf meinen Reisen zieht es mich seit Jahrzehnten zu den einsamen Flecken der Welt, in die Wildnis und zu den Tieren. Jetzt habe ich gerade den Yellowstone Nationalpark im Blick. Ob ich mich hinwage, weiß ich noch nicht. Jedenfalls: Dort leben etwa elf Wolfsrudel mit rund 120 Tieren. Und es gibt die Möglichkeit, sie in freier Wildbahn zu beobachten. Ein Traum! Schon mal zur Einstimmung auf ein mögliches Abenteuer las ich neulich das Buch „Die Weisheit der Wölfe“. Was ich bis dahin nicht wusste: Wölfe sind dem Menschen ähnlicher als jedes

andere Lebewesen. Sie leben Familie, Fürsorge, Vertrauen. Und sie wertschätzen und achten ihre Alten.

Die „Rentnerwölfe“ sind zwar langsamer, jagen kaum noch, aber sie sind unentbehrlich. Ein Rudel mit nur einem einzigen Senior in seiner Mitte hat eine um 150 Prozent erhöhte Chance in Auseinandersetzungen und Kämpfen mit anderen Rudeln zu gewinnen. Warum? Erfahrung schützt.

Und übrigens: Im Wolfsrudel haben die Fähen, die weiblichen Wölfe, das letzte Wort. Sie treffen die strategischen Entscheidungen im Rudel, etwa wann, wo und wie gejagt wird.

Nun weiß ich gerade gar nicht, wo ich lieber leben würde: In Japan oder als Wölfin im Yellowstone Park.

Doch zurück zur Realität. Zu meinem Leben in Deutschland. Ich will nicht in eine marode Altersschublade gesteckt werden. Und, wie gesagt, ich will mich auch nicht selbst darin einsortieren. Egal wie viele Falten ich habe.

Ich habe immer Jeans, Hoodies und bunte Shirts getragen. Beigefarbene Gewänder passen nicht zu mir. Und ich möchte auch künftig als Queen-Fan zu meinem Lieblingssong „Don't Stop Me Now“ auf den Partys tanzen, statt zu Schlagern zu schunkeln – seit letzter Woche steht für mich allerdings fest: nicht mehr in High Heels, sondern in Turnschuhen. Ich war zu einer Party eingeladen und hatte mich spontan gegen Rücksicht auf meine Fußarthrose und für die roten High Heels entschieden, die einfach super aussahen zum blauen Hosenanzug.

Was soll ich sagen? Ich war ein echter Hingucker. An dem Abend – und vor allem am nächsten Morgen, als ich mich auf der Morgenrunde mit meinem Hund humpelnd durch den Park schleifte.

Ansonsten möchte ich Frau bleiben, flirten, wann immer ich mag, das Funkeln in den Augen behalten – selbst, wenn ich später mit dem Rollator unterwegs bin – und nicht zum geschlechtslosen Wesen mutieren.

Meine Mutter sagte noch in ihren 90-igern, wenn sie mir von ihren Flirts in der Seniorenresidenz erzählte: „Wenn’s um die Liebe geht, bin ich immer noch eine junge Frau. Man sieht’s bloß nicht mehr.“

Ich möchte ich sein dürfen mit all meinen Facetten, bis ich eines Tages diese Bühne verlasse. Ich glaube, das kann ich aufgrund meiner bisherigen Lebenserfahrung schon mal sagen: Eine klare Entscheidung, in fester Absicht getroffen, ist wie ein Ziel, das ich fix im Navi eingegeben habe. Sie ist ein weiterer Schritt auf meiner Reise zu mir selbst. Ansonsten möchte ich angeregt von Dr. Becca Levy mehr auf mein Denken achten. Denn ich weiß ja jetzt: „Ich bin so alt, wie ich mich denke.“

Also: Es wird Zeit, Altersbilder und Glaubenssätze mit einem fulminanten Feuerwerk in den Nachthimmel zu schicken. Jetzt muss ich nur noch herausfinden, wie das geht.