



Leseprobe

Heike Kleen

Jung war ich früher, jetzt will ich nur noch so aussehen

Lässig durch die Lebensmitte – eine Aufbaukur - Tiefenwirksame Tipps mit Soforteffekt

Bestellen Sie mit einem Klick für 15,00 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 09. September 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Älter werden und jung bleiben – das Beste kommt erst noch!

Der Haaransatz ist plötzlich grau und die Inhaltsstoffe der Anti-Falten-Creme sind ohne Lesebrille nicht mehr zu entziffern? Jetzt bloß nicht verzweifeln und ein bemühtes Lächeln aufsetzen, sondern lässig, stilvoll und selbstbewusst bleiben!

Wieviel Hyaluronsäure braucht es wirklich, um die Lebensmitte stark, mutig und glücklich zu meistern? Oder anders gefragt: Wie können wir älter werden und cool bleiben? Um das herauszufinden, hat Heike Kleen Rat von Expertinnen eingeholt, gängige Schönheitsideale hinterfragt und sich starken und zeitlos schönen Frauen an die Fersen geheftet, um deren Geheimnis zu lüften.

Soviel sei verraten: Es zählen die inneren Werte – aber es schadet nicht, sie bestmöglich zu verpacken!

Mit Tipps von Dermatologin Dr. Susanne Steinkraus, Star-Visagistin Serena Goldenbaum, Psychologin Stefanie Stahl, Sexologin Ann-Marlene Henning und vielen anderen.



Autor

Heike Kleen

Heike Kleen, 1975 in Bremen geboren, studierte Germanistik und Politikwissenschaften. Sie arbeitet als freie Journalistin und schreibt auf Spiegel Online eine Serie über die neue Weiblichkeit. Zudem ist sie TV-Autorin für Talkshows in ARD, ZDF und NDR und coacht als Medientrainerin Autoren, Moderatoren und

Heike Kleen

Jung war ich früher, jetzt will ich nur noch so aussehen

Wenn die Hülle schlapp macht	62
Knorpel sind keine inneren Werte	69
<i>Was ich über die Haut gelernt habe</i>	74
Die Haare	75
Ist man so alt, wie man sich färbt?	75
Grau ist doch auch eine Farbe	78
Rapunzel, Rapunzel, wann lässt du dein Haar abschneiden?	84
Ist Grau das neue Blond?	87
Zauberhaare im Gesicht	90
<i>Was ich über Haare gelernt habe</i>	92
Die Ernährung	93
Glück geht durch den Magen	93
Über Nacht zum Moppel-Ich	95
Essen und dabei alt werden	98
Eine Mahlzeit kann weg	103
Leben Dicke länger?	107
<i>Was ich über das Essen gelernt habe</i>	110
Der Stress	111
Was Stress mit Schnürsenkeln zu tun hat	111
Wie kriege ich bloß den Hintern hoch?	113
Mensch, ärgere dich nicht!	116
<i>Was ich über Stress gelernt habe</i>	121

Unsere Weiblichkeit	123
Das Wechselspiel der Wechseljahre	123
Klimawandel muss nicht sein	127
Schlaflose Nächte sind lang	131
Die Stunde der Wölfin	134
Hormone als Jungbrunnen?	136
<i>Was ich über die Wechseljahre gelernt habe</i>	141
Die Sache mit dem Sex	142
Die Orgasmuslücke	143
Komplizierte Selbstliebe	147
Ein Hoch auf die Klitoris	150
Gibt es den vaginalen Orgasmus überhaupt?	152
Hilfsmittel erlaubt	153
Soul Sex	154
Man ist so sexy, wie man sich fühlt	155
Willkommen in der Sahelzone	157
<i>Was ich über Sex gelernt habe</i>	158
Unser Stil	159
Warum das Äußere unser Inneres verändert	159
Wer sagt, was Mode ist?	163
Die neuen Stilikonen	167
Stil oder Mode?	170
Wer bin ich und wie will ich wirken?	176
Wunderwaffen aus dem Kleiderschrank	180
Was möchte ich ausstrahlen?	184

Auf Shoppingtour mit einem Profi	186
Wie mache ich das Beste aus meiner Figur?	192
Was brauche ich, um Stil zu haben?	196
<i>Was ich über Stil gelernt habe</i>	199
Unsere Ausstrahlung	201
Das Geheimnis der Ausstrahlung	201
Wie kann man Ausstrahlung lernen?	204
Selbstliebe, wo bist du?	210
Alles eine Frage der Haltung?	215
Weg mit dem Perfektionismus!	220
Eine Portion Selbstmitgefühl, bitte!	222
Negativ denken war gestern	226
<i>Was ich über Ausstrahlung gelernt habe</i>	231
Die Sache mit dem Sinn	233
Und was kommt jetzt?	233
Keine Angst vor der eigenen Courage	237
Dank	246
Literatur	248
Anmerkungen	251

insgeheim davon überzeugt ist, zumindest ein kleines bisschen unsterblich zu sein, hielt auch ich mich im Hinblick auf das Alter für relativ unverwundbar. Lange habe ich geglaubt, niemals diese Kräuselfalten um den Mund, Altersflecken im Gesicht oder schlaffe Haut am ganzen Körper zu bekommen. Ich doch nicht! Doch plötzlich ist es so weit, ich sehe in den Spiegel und denke: Was ist das? Alles scheint abgesackt, unter den Augen sind dunkle Ränder, die Haare stumpf, kein Leuchten weit und breit, höchstens das der unbarmherzigen Badezimmerlampe. Ach, denke ich, das liegt bestimmt daran, dass ich so schlecht geschlafen habe, morgen sehe ich wieder besser aus. Nee, sehe ich nicht, und bald wird klar: Die morgendlichen Restaurationsarbeiten im Badezimmer dauern jetzt länger, jeder Blick in den Spiegel wird kritischer und fördert neues Beweismaterial an die alternde Hautoberfläche. Es ist Zeit, dass ich mir eingestehe: Ich bin nicht mehr jung. Und schon macht sich der nächste Gedanke breit, der oberflächlich und mir darum ein bisschen peinlich ist: Ich möchte aber noch so aussehen!

Haha, sagen jetzt die Frauen über fünfzig, komm du erst einmal in die Wechseljahre, da hast du ganz andere Sorgen. Ach, das ist doch alles Kinderkacke, finden die über Sechzigjährigen. Wenn du irgendetwas in der Zeitung liest, das du hochinteressant findest, und darunter steht: »Erinnern Sie sich? Für dieses Ereignis suchen wir Zeitzeugen« – dann bist du alt! Pah, entgegnet die Geschlechtsgenossinnen in den Siebzigern, bald wachst du auf, und immer tut dir irgendetwas weh ... und das, was nicht wehtut, hat offensichtlich den Geist aufgegeben. Komm da erstmal hin. Und dann melden sich auch noch die über achtzigjährigen Damen und erklä-

ren, dass sie beim Schuheanziehen in Ruhe überlegen, was sie da auf dem Boden noch zu erledigen haben – jetzt, wo sie schon mal unten sind. Und die fast Hundertjährigen? Die lachen sich (glücklicherweise nur) halbtot über das, was wir ganzen jungen Hüpfen da so von uns geben, schenken sich ein selbst gebranntes Likörchen ein und kichern: »Komm du erstmal in mein Alter!« Ja, würde ich gern, irgendwie schon, denn die Alternative zum Altwerden ist, jung zu sterben. Aber das ist ja auch keine Option.

Ab vierzig kommt unter Freundinnen früher oder später (meistens früher) das eine große Gesprächsthema auf: Wer zupft sich wo unliebsame Haare weg? Die im Gesicht werden dicker, die auf dem Kopf dünner! Wer tut was gegen schlaaffe Haut an den Oberarmen? Hat jemand brandneue und strenggeheime Tipps gegen den körperlichen Verfall? Wer hat schon Botox getestet und was isst man abends überhaupt noch? Ein spontanes Pasta-Essen wird mit Frauen ab einem gewissen Alter eine traurige Veranstaltung: Hilfe, Kohlenhydrate – und auch noch am Abend! Während die Nudeln eintrocknen, wandert das Gespräch in Richtung Schweißausbrüche. Wer nimmt welche Östrogencreme – und hat hier überhaupt noch jemand Lust auf Sex? Und wenn ja – wie macht man auf sich aufmerksam in einem Alter, in dem die Frau unsichtbar wird? Ich gebe es zu, an solchen Abenden stelle ich die Ohren (die übrigens im Alter immer weiterwachsen – die Natur ist wirklich unbarmherzig) auch ganz weit auf. Wenn wir uns an diesem Punkt nicht endlich mal entspannen, schielen wir noch im Altersheim auf den Cremetopf unserer Zimmergenossin, um den Markennamen zu entziffern, während wir auf den Toilettenstuhl gehoben wer-

den. Ja, manchmal braucht man ein plakatives Beispiel, um sich klarzumachen, wie lächerlich der Druck ist, unter dem wir offensichtlich stehen und den wir uns selbst auferlegen.

Wir wollen so alt wie möglich werden, aber bitte nicht so aussehen. Wir wissen, wie lächerlich dieser Gedanke ist und dass gegen das Alter kein Kraut gewachsen ist. Uns ist klar, dass ganze Industriezweige von unserer Angst vor dem Altern leben, und auch wenn wir das rational erkennen, horten wir auf, sobald die nächstbeste Werbung ein neues Wundermittel empfiehlt.

Dabei möchte ich alt werden, ohne täglich nach neuen Falten zu suchen, hinter vorgehaltener Hand Botox-Erfahrungen einzuholen und meine Freizeit beim Friseur zu verbringen. Ich möchte alt werden, ohne über verpasste Chancen zu sinnieren, sondern stattdessen lieber über neue Möglichkeiten nachdenken. Ich will alt werden, ohne dass jemand sagt: »Die sah früher mal gut aus« oder »Für ihr Alter sieht sie noch gut aus« – nein, auch Letzteres ist kein Kompliment! Der einzige Kommentar, den ich akzeptieren würde, ist: »So wie du will ich später auch mal sein!«

Es gibt sie doch, diese Frauen, denen man deutlich ansieht, dass sie sich in der zweiten Lebenshälfte befinden, und die dabei so cool und trendy daherkommen, dass man sich direkt an ihre Fersen heften möchte. Frauen, die ihren eigenen Stil gefunden oder gar kreiert haben, die keinem Trend hinterherhecheln und einfach zeitlos schön sind. Frauen, die sich nicht verbiegen, die sich selbst mögen und die interessant sind. Frauen, die scheinbar furchtlos sind und mit dem Segelfliegen anfangen, anstatt über ihre Knochendichte nachzudenken. Frauen, die in der zweiten Lebenshälfte neu be-

ginnen und endlich ihre Berufung finden. Die Preisfrage ist nur: Wie viel Arbeit, Mut, Stilberatung, Hyaluronsäure und Selbstgeißelung sind dafür nötig? Wie verpasse ich mir eine größere Portion Selbstironie und mehr Distanz zu den Bildern, die mir die Medien von Frauen in der zweiten Lebenshälfte vermitteln?

Ich will es wissen: Was passiert eigentlich im weiblichen Körper ab dem vierzigsten Lebensjahr, geht es wirklich bergab mit uns – und wie gehe ich am besten damit um? Welche Alterserscheinungen kann ich mit kleinen Tricks in den Griff bekommen und welche sollte ich lieber gleich akzeptieren? Wie entwickelt man seinen eigenen Stil, woran erkenne ich, was mir steht, und wie ertrage ich mich in einer zu gut ausgeleuchteten Umkleidekabine? Woher soll ich das Selbstvertrauen nehmen, um noch einmal durchzustarten? Wie schafft man es, die Weichen neu zu stellen, wenn andere bereits darüber nachdenken, wann sie endlich in Rente gehen? Und was sollte ich jetzt tun, damit ich mir auch mit 75 noch selbst die Schuhe zubinden kann und mich nur deswegen nicht an alle Einzelheiten meines Lebens erinnere, weil ich einfach zu viel Spannendes erlebt habe? Ich will der Sache auf den Grund gehen und vereinbare Interviews mit Hormonexperten und einer Sexologin, mit Spezialisten für Haut und Haar sowie einer Stilberaterin. Ich kämpfe mich durch Literatur zum Thema Ausstrahlung, Ernährung und Gesundheit und bestelle mir zum Testen Produkte im Internet, die Jugendlichkeit versprechen. Ob sie ihr Geld wert sind? Darüber hinaus möchte ich mich nicht länger fragen, wie faltig ich bin, sondern wie ich mich entfalte – das werde ich mit einer Coaching-Expertin und einer prominenten Psychologin be-

Die vier Kapitel funktionieren unabhängig voneinander. Es macht also keinen Unterschied, ob man dieses Buch von vorne bis hinten durchliest oder einfach mit dem Kapitel beginnt, das einen am meisten interessiert. Also: Willkommen auf einer Reise in die bestmögliche Zukunft – aber bitte ohne Selbstoptimierungswahn und mit ganz viel Vergnügen!

siebzig, erklärte mir der Wirtschafts- und Verhaltenswissenschaftler Dr. Gundolf Meyer-Hentschel. Der von ihm entworfene Anzug namens »Age Explorer« sieht fast aus wie ein Raumanzug, in Arme und Beine sind Bleigewichte hineingenaht, Bandagen an den Gelenken sorgen für Versteifungen. Hinzu kommen Handschuhe, die jede Art von Feinmotorik unmöglich machen, und ein Helm mit gelbem Visier, durch das die Umwelt deutlich unschärfer und gleichförmiger aussieht. Plötzlich konnte ich nichts Kleingedrucktes mehr lesen, die Wasserflasche nicht selbst öffnen und kam kaum noch aus dem Stuhl – geschweige denn die Treppe hoch. Die Stimmen meiner Mitmenschen klangen gedämpft, ich konnte sie nur schwer auseinanderhalten und kaum verstehen.

Ich erinnere mich noch sehr gut an diese Erfahrung, auch wenn sie viele Jahre zurückliegt. Es war ziemlich befreiend, nach dem Ausziehen des Anzugs wieder Mitte zwanzig zu sein, und natürlich sagte ich mir: »Ach, mir passiert das nicht, ich bin mit Mitte siebzig topfit!« Heute bin ich mir da nicht mehr ganz so sicher. Denn in der Zwischenzeit habe ich Menschen nicht nur altern, sondern krank werden und sterben sehen. Auch der eigene Körper verändert sich, und wenn man Medizinern Glauben schenken darf, so ist unser Körper ab vierzig auf dem absteigenden Ast: Die Muskelmasse baut sich ab, der Stoffwechsel wird langsamer, Haut und Haare werden dünner, die Konzentration lässt nach, und die Libido sagt leise Tschüss. Auch wenn ich während meiner Recherche lerne, wie wichtig positives Denken im Hinblick auf unseren Alterungsprozess ist, muss ich mir eingestehen: Die Einschläge kommen näher. Die gute Nachricht ist aber: Es ist nie zu spät, etwas für sich zu tun. Und wenn ich es mit Mitte

vierzig schaffe, einige Verhaltensmuster in Sachen Ernährung, Bewegung und Entspannung zu durchbrechen, dürfte sich das nicht nur positiv auf meine Lebenserwartung, sondern auch auf meine Lebensqualität im Alter auswirken.

Damit ich ganz genau herausfinde, um welche Verhaltensmuster es dabei geht, bin ich bereit, meine Komfortzone zu verlassen und dem Alter wie einem riesigen wildfremden Köter, der gerade ungestüm auf mich zu rennt, fest in die Augen zu sehen: Okay, ich finde dich nicht gerade umwerfend schön, ich habe ehrlich gesagt sogar ein bisschen Angst vor dir. Aber ich lasse mich von dir nicht einschüchtern, und ICH bestimme, wo es langgeht. Wenn du unbedingt zu mir gehören willst, dann lass uns gemeinsam das Beste aus der verbleibenden Zeit machen!

Die Spuren des Alters an sich zu erkennen und sich auch noch mit ihnen anzufreunden, ist kein leichter Prozess. Bei der Recherche für dieses Buch zeigte sich, dass vor allem die Jahre zwischen Mitte vierzig bis Mitte oder Ende sechzig für Frauen ganz schön kompliziert sein können. Das Verschwinden der Mittelalten sehen wir auch in der Werbung: Entweder ist die Frau eine Powerfrau von Ende dreißig, Anfang vierzig, die wahlweise gutgelaunt Kinder bespaßt oder erfolgreich Meetings leitet – oder sie lässt es sich als strahlend weißhaarige und braungebrannte Seniorin gutgehen. Die graumelierte Realität dazwischen ist schwer zu finden, hier fehlen uns die Role Models.

Oft kehrt bei Frauen erst rund um den siebzigsten Geburtstag eine gewisse Lässigkeit und auch Selbstliebe ein. Endlich ist ihnen egal, was andere von ihnen denken, sie machen ihr Ding, genießen das Leben und nehmen kein Blatt vor den

Mund. Warum bloß schaffen viele Frauen es erst im fortgeschrittenen Alter, cool zu sein und sich mit sich selbst anzufreunden? Was ist mit all den Jahren davor, die an dem Tag beginnen, an dem die Douglas-Verkäuferin plötzlich milde lächelt («Ich pack Ihnen noch ein Pröbchen für die reife Haut mit rein!«), aber man einen Mann schon zum Lachen bringen muss, um wahrgenommen zu werden? Wir dürfen diese Jahre nicht verschenken! Warum fällt es uns so schwer, uns aufrecht hinzustellen und zu sagen: Ich hab schon so viel gewuppt, jetzt weiß ich, wer ich bin und was ich will! Ich brauche eure Aufmerksamkeit nicht, um mich lebendig zu fühlen! Wir müssen dringend an unserem Selbstwertgefühl arbeiten. Das ist natürlich schwierig, wenn das Alter in den Medien verzerrt dargestellt wird. Bilder von prominenten Frauen haben dank Photoshop meist wenig mit der Realität zu tun, und im Film dürfen Schauspielerinnen nur selten so alt sein, wie sie in Wirklichkeit sind. »Irgendwann habe ich gedacht, wenn ich noch eine Frau sehe, die eigentlich 50 ist, aber sagt, sie ist 35, und eine Farm in Afrika aufmacht, dann hole ich das Maschinengewehr«,² erklärte die Regisseurin und Drehbuchautorin Doris Dörrie zum Auftakt ihrer sehr komischen Serie *Klimawechsel*, in der sich vier Frauen mit den Höhen und Tiefen der Wechseljahre auseinandersetzen.

Die australische Fotografin Taryn Brumfitt löste 2013 eine wichtige Debatte aus, als sie im Internet ein Vorher-Nachher-Foto von sich postete: Links war sie durchtrainiert im Bikini zu sehen, rechts deutlich fülliger und mit weichem Bauch nach der Schwangerschaft. Sie würde endlich auch ihren »Nachher-Body« schön finden, schrieb sie dazu, wie solle sie sonst ihrer Tochter beibringen, ihren eigenen Körper zu lie-

ben? Die Reaktionen auf dieses Bild waren so überwältigend, dass Taryn begann, den Dokumentarfilm *Embrace – Du bist schön* zu drehen, der das negative Körpergefühl unzähliger Frauen schonungslos offenlegt und bekämpft. Dabei spielt auch unser Blick auf das Alter eine wichtige Rolle, erklärt sie: »Warum sollten wir das Altern nur dann feiern, wenn jemand mindestens zwanzig Jahre jünger aussieht, als er ›sollte‹? Es gibt eine große Bandbreite, wie man mit sechzig aussehen kann, aber wenn immer wieder Operationen und Photoshop-Retuschen genutzt werden, um einen universellen Maßstab zu erhalten, tut das Frauen keinen Gefallen.«³ Damit spricht mir Taryn Brumfitt aus der Seele, es ist wirklich an der Zeit, dass Frauen in den Medien so alt aussehen dürfen, wie sie sind. Die US-Amerikanerin Jamie Lee Curtis zeigte 2013, wie das gehen kann. Damals lancierte eine Journalistin ein Foto von Supermodel Cindy Crawford im Netz, das die 48-Jährige unretuschiert beim Foto-Shooting zeigt. Ihr Bauch: weich und wellig, wie ein Bauch Ende vierzig, der zwei Schwangerschaften hinter sich hat, eben aussieht. Schauspielerin Jamie Lee Curtis, damals Mitte fünfzig, gratulierte dem Model und postete als Antwort auf Twitter ein Foto von sich in Unterwäsche: ein Hollywoodstar mit Speckröllchen und kräftigen Oberschenkeln. Danke, Jamie.

Willkommen in der Vorhölle

Es sind nicht nur die körperlichen Beeinträchtigungen, die Frauen in der zweiten Lebenshälfte zu schaffen machen, sondern es ist auch das Gefühl, nicht mehr attraktiv zu sein. Ab

fünfzig wird man für Männer geradezu unsichtbar, erzählen wir uns mit angstgeweiteten Augen – und dabei geht es wirklich nicht darum, dass uns kein übergewichtiger Bauarbeiter mehr aus dem Gullyschacht nachpfeift, sondern dass man einfach komplett übersehen und regelmäßig über den Haufen gerannt wird.

Dabei erlebt das Altern doch aktuell einen neuen Höhenflug. Spätestens seit dem Bestseller *Die bessere Hälfte* von Eckart von Hirschhausen und Tobias Esch hat sich herumgesprochen, dass Älterwerden angeblich super ist. Auch wenn die Knochen knirschen und die ersten Wehwehchen sich zeigen – die stressigste Phase, die Rushhour des Lebens, ist vorbei, sagen die Autoren. Plötzlich steigt die Zufriedenheit wieder, das Glück kehrt zurück. So schön das alles klingt und so gern ich das glauben möchte – die Sache hat einen Haken: Für Frauen ab vierzig hört sich die zweite Lebenshälfte auf den ersten Blick so gar nicht nach einem sorgenfreien Paradies oder gar nach Neuanfang an. Wenn Frauen anfangen, über diese neue Lebensphase zu erzählen, klingt das eher nach einer Art Vorhölle (und zwar nicht nur wegen der Hitzewallungen), denn plötzlich sind wir ohne eigenes Verschulden in einem Vorraum zum Jenseits gelandet, zu dem gleichaltrige Männer offensichtlich keinen Zutritt haben. Die altersbedingte Glückseligkeit scheint sich vor allem bei Männern einzustellen. Die Wissenschaftler Anke Plagnol von der Universität Cambridge und Richard Easterlin von der University of Southern California haben über Jahrzehnte Daten von 47.000 Männern und Frauen in den USA ausgewertet⁴ und kamen zu der Erkenntnis, dass ab einem Alter von 48 Jahren Männer zufriedener mit ihrem Leben werden, ihre

Glückskurve steigt. Die Frauen, die vor dieser magischen Altersgrenze recht aufgeräumt waren, sind plötzlich unglücklicher, ihre Glückskurve sinkt in der zweiten Lebenshälfte.

Gründe dafür sind laut der Studie, dass Frauen mit zunehmendem Alter finanziell schlechter dastehen als Männer, die über Jahre lustig Karriere gemacht haben. Frauen sind in diesem Alter häufiger verwitwet oder getrennt lebend (auch daher die Geldsorgen), außerdem finden sie nicht so schnell einen neuen Partner wie Männer, was sie unglücklich macht. Machen wir uns nichts vor: Das Image einer älteren Frau ist noch immer schlechter als das eines gleichaltrigen Mannes. »Frauen sind mit sechzig älter als Männer mit sechzig«, heißt es in Silvia Bovenschens klugem Buch *Älter werden*.⁵ Über die »Doppelmental« des Alterns hat sich auch die Essayistin Susan Sonntag bereits in den Siebzigerjahren Gedanken gemacht, und die ehemalige Chefredakteurin der *taz*, Bascha Mika, legt noch eine Schippe drauf: »Älterwerden ist eben nicht gleich Älterwerden. Denn wie unsere Jahre zählen und was sie bedeuten, hängt davon ab, wer wir sind – Mann oder Frau. Es ist ein höllisches Spiel, das hier mit Frauen getrieben wird. Tückisch, gemein, hinterlistig.«⁶ In unserer Gesellschaft verliert die Frau nach Ende der Fruchtbarkeit ihren Wert, argumentiert Bascha Mika, dadurch wird sie wert- und identitätslos: »Und irgendwann sieht sie sich insgeheim vielleicht selbst so.«⁷

Tatsächlich haben viele Frauen in der zweiten Lebenshälfte das Gefühl, älter auszusehen als gleichaltrige Männer, aber das liegt auch daran, dass sie stärker über ihr Äußeres definiert werden und sich entsprechend ihr Leben lang viel mehr Gedanken über ihre Außenwirkung gemacht haben.

Sobald Selbstzweifel einsetzen, ist sie dahin, die positive Ausstrahlung. Ständig mäkeln wir an uns herum, nie sind wir gut genug, und das wird natürlich nicht besser, wenn wir den Eindruck haben, dass mehr Wartungsarbeiten erforderlich sind.

Die manchmal herrlich böse und immer herausragend komische Schriftstellerin Sibylle Berg spricht mir aus der Seele. Als eine Leserin sie fragte, ob sie mit 46 die Haare noch lang und offen tragen könne, antwortete Berg pragmatisch: »Schneiden Sie sich den Kopf ab!« Und dann legt sie los: »Wir Frauen sind so. Wir sind immer zu dünn. Oder zu dick. Wir sind zu geliffet oder zu hässlich, wir sind zu gefärbt oder zu ungefärbt, zu leise oder zu laut, wir treffen die Mitte nicht, die Mitte wäre nicht vorhanden sein, zu Hause sein, folgsam sein, immer noch. Da hat sich doch immer noch nichts geändert. Die Maßstäbe der Bemessung sind nicht dieselben. Die Männer sind nicht zu alt, sicher nicht, nicht zu fett. Sie sind die, die politisch sind, die aktiv sind, die Forscher sind, die verdiente Nobelpreisträger sind. Wir sind so, wir Frauen: Wir genügen nie. Und was wir anhaben, um Himmels willen, was wir anhaben, das ist zu kurz zu lang zu eng zu rot, zu feminin zu maskulin. Warum ist das ein Thema? Warum ist das unter uns ein Thema?«⁸ Ja, warum ist das unser Thema – und wie beenden wir es endlich?

Ich spreche mit der Fotografin Eva Häberle, die schon unzählige Menschen vor der Linse hatte, sie hat folgendes Phänomen vielfach beobachtet: »Frauen ab Ende vierzig und um die fünfzig sind am schwierigsten zu fotografieren, die mögen sich nie leiden! Auch wenn alle im Anschluss das Foto toll finden, ist die Porträtierte selbst völlig entsetzt und möchte lieber wie eine Dreißigjährige aussehen. Irgendwann habe ich festgestellt, dass es ein bestimmtes Licht gibt, in dem

sie sich besser leiden können. Ich frage mich allerdings, was diese Frauen für eine Badezimmerbeleuchtung haben, dass sie nicht merken, wie sie aussehen.«

Ist es wirklich die Badezimmerbeleuchtung, die gnädig ein paar Jahre wegschummelt – oder sehen wir nur das, was wir sehen wollen, und sind ab einem gewissen Alter einfach geschockt, sobald wir unserem gealterten Ich ungefiltert ins Antlitz blicken? Vielleicht haben wir es hier mit der ganz natürlichen Diskrepanz zwischen unserem Selbstbild und unserem äußeren Erscheinungsbild zu tun? Eine lebenslustige 80-Jährige, die ich in einem Restaurant anspreche, weil sie mir so gut gefällt, erzählt: »Letztens hatte ich Klassentreffen. Und da gehe ich in diesen Raum und denke: Nee, hier bin ich falsch, hier sind ja nur grauhaarige alte Frauen! Und dann fiel mir erst ein, dass ich ja selbst eine bin!« Man ist so alt, wie man sich fühlt, heißt es immer so schön. Wenn das stimmen würde, wäre uns die Bewertung anderer völlig egal und wir könnten endlich aufhören, über unser Aussehen nachzudenken. Warum sind die meisten von uns davon noch weit entfernt?

Was lässt uns alt aussehen?

Wir Frauen haben gelernt, sehr viel über unser Aussehen und unsere Wirkung auf andere nachzudenken, wir werden von Anfang an danach beurteilt und definieren uns mehr darüber, als es unserem Verstand lieb ist. Bereits in der Kita fängt es an: Betritt ein blondgelocktes Mädchen im selbst genähten süßen Hängerchen den Raum, schmelzen Erzieherinnen lautstark dahin: »Du siehst heute aber süß aus ...!« Kommt

die strubbelige Freundin im blauen Pulli des großen Bruders hinterhergestolpert, fällt die Begrüßung deutlich neutraler aus. (Meine Tochter ist dieses zweite Mädchen, ich weiß, wovon ich rede.) Die kleinen Jungs dagegen werden gelobt, wenn sie etwas gut können: klettern, schnell rennen, puzzeln ... Damit lernen Frauen nicht nur früh, wie wichtig ihr Aussehen ist, sondern beginnen auch, sich und andere zu bewerten und zu vergleichen. Und immer finden wir irgendetwas, das uns Anlass zu Selbstzweifeln gibt.

Dank #MeToo und der Body-Positivity-Bewegung rund um den bereits erwähnten Film *Embrace*, mit dem die australische Fotografin Taryn Brumfitt weltweit alle Frauen ermutigt, ihre Körper zu akzeptieren und zu lieben, hat sich viel zum Positiven verändert – endlich macht sich ein neues weibliches Selbstbewusstsein breit.

Doch auch da ist noch viel Luft nach oben, das führt einem jedes Kinder-Karnevalsfest vor Augen, wenn 90 Prozent aller Mädchen als Prinzessinnen hereintänzeln (der Rest galoppiert als Einhorn in die Festarena). Und wenn wir uns Instagram-Selfies von weiblichen Teenagern anschauen, müssen wir konstatieren: Auch hier herrscht der Einheitslook, Gesichter werden schmaler gemacht, Nasen verkleinert, Münder und Augen vergrößert, schließlich will man geliked werden, und dafür reicht der Naturzustand nicht aus, davon sind – oder werden? – Frauen überzeugt.

Prominente Frauen, die versuchen, das Alter aufzuhalten, sind selten ein Vorbild, denn sie werden sich plötzlich untereinander immer ähnlicher. Fasziniert denke ich an eine Staffel der VOX-Serie *Sechs Mütter* zurück, in der vier von ihnen nach meinem Empfinden aussahen wie aus einem Guss: Ve-

rona Pooth, Mirja du Mont, Caroline Beil und Ute Lemper – das lag doch nicht nur an meinen schlechter werdenden Augen? Ihre Gesichter waren so wunderschön glatt und prall, ihre Haare im Einheitsglanz goldig aufgehellt, kein Fältchen weit und breit, und wenn während der Show mal vor Rührung ein Tränchen aus ihren Augenwinkeln kullerte, blieb das restliche Gesicht erstaunlich unbewegt. Ich meine das gar nicht bösarig und will es nicht verurteilen, alle diese Damen verdienen mit ihrem Äußeren Geld und wissen, dass die HD-Fernsehtechnik jedes Knitterfältchen in einen Krater verwandelt und jedes genaschte Vanillekipferl eine Sekunde später an der Hüfte sichtbar wird. Trotzdem wünsche ich mir andere Vorbilder im täglichen Leben und auf der Mattscheibe. Wo sind die Frauen, die so alt aussehen dürfen, wie sie sind? Die Angst, ab einem gewissen Alter aussortiert zu werden oder nur noch Großmutter-Rollen angeboten zu bekommen, ist in der Branche groß – und sie betrifft nur das weibliche Geschlecht. Darum kaschieren die, die in der Öffentlichkeit stehen, ihr wahres Alter mit allen Mitteln der Kosmetik und der plastischen Chirurgie. Männlichen Moderatoren und Korrespondenten traut man mit jedem graumelierten Haar mehr zu, doch Frauen mit genauso viel Erfahrung will angeblich keiner mehr sehen.

Aber es kann doch nicht die Lösung sein, dass wir diesen Zirkus mitmachen, im Alter die mickrige Rente regelmäßig dem Schönheits-Doc in den Rachen werfen und uns gegenseitig klonen, anstatt mit den verbleibenden Moneten schöne Momente zu genießen! Also einfach mal lockermachen, zurück zur Natur, nicht noch mehr Energie in die Körperpflege stecken und Mut zum Damenbart entwickeln?

Tja, das mag die eine oder andere überzeugen, aber auch wenn einem klar ist, dass man nicht zum Zweck der Dekoration auf die Welt gekommen ist, dürfte das nicht für jede der richtige Ansatz sein. Schließlich kann man Spaß an Mode haben, sich gern die Nägel lackieren oder sich mit rasierten Beinen wohler fühlen. Doch wo ist die Grenze beim künstlichen Erhalt der Jugend? Ab wann wird diese Prozedur lächerlich, zu kostspielig und sowieso überflüssig?

»Was eine Frau alt aussehen lässt, ist der verzweifelte Versuch, jung auszusehen«, sagte einst die legendäre Coco Chanel. Bei dem Satz hat vermutlich jede von uns ein abschreckendes Beispiel vor Augen, und wer keins hat, möge in der Mittagszeit in Hamburg am Neuen Wall flanieren. Hier tummeln sich gut betuchte Hanseatinnen fortgeschrittenen Alters, perfekt blondiert, gestylt und abgemagert, von hinten hält man sie locker für Mitte zwanzig. Okay, Mitte zwanzig mit schwarzer Kreditkarte. Das klingt so klischeebehaftet, dass ich es kaum schreiben mag, aber leider ist es genau so; und wir brauchen dieses Bild, um zu verstehen, dass lässiges Altern nichts mit Geld und gestraffter Haut, sondern mit unserer inneren Einstellung zu tun hat. Was nützt ein glattgezogenes Antlitz, wenn es keine Spur von Wärme oder Witz ausstrahlt, wenn Visionen und Erfahrungen fehlen? »Gesichter können lügen, Hintern nicht«, sagte Yoko Ono, aber ich denke, dass es andersherum ist.

Die perfekte MILF

Die Gesellschaft und ihr Blick auf die Frauen können wir nicht im Handumdrehen ändern, und im Hinblick auf junge Mädchen und deren Darstellung in den sozialen Medien habe ich den Eindruck, dass wir sogar einen traurigen Rückschritt erleben. Doch wir können unsere innere Einstellung ändern, wir können uns und unser Umfeld anders bewerten und uns damit die Wertigkeit geben, die wir verdienen.

Die fantastische Lotti Huber habe ich schon als Jugendliche bewundert. Sie war Schauspielerin, Sängerin und Tänzerin und wurde mit 69 Jahren von Rosa von Praunheim für den Film entdeckt. In den Neunzigerjahren wurde sie einem breiten Publikum bekannt. Ihre Talkshow-Auftritte, bei denen sie mit Witz und Klugheit ihre Weisheiten über das Alter vom Stapel ließ, in schrille Outfits gehüllt und mit riesigem Schmuck behangen, waren legendär – doch am allergrößten war ihre Klappe. In ihrer Biografie schrieb Lotti Huber 1990: »Der Jugendwahn unserer Gesellschaft ist idiotisch. Ich frage mich immer, wie viele Jahre sind denn eigentlich lebenswert? Die Zeit von Anfang bis Ende zwanzig? Und was ist mit all den übrigen Jahren, dem eigentlichen Leben? Die Besessenheit, sich an die Jugend zu klammern, blockiert alles Lebendige. Mehr noch: Sie ist absolut lebensfeindlich.«⁹

Und was machen wir heute, fast dreißig Jahre nach diesem Satz? Frauen stecken mehr Energie denn je in die Aufrechterhaltung des Status quo. Oftmals geht es dabei sogar um den verzweifelten Versuch, den »Status quo ante« herzustellen, wie Latein-Experten sagen würden, also das Erreichen des Aussehens, das bereits der Vergangenheit angehört. Es wird

