

Barbara Dribbusch

Älter werden ist viel schöner,  
als Sie vorhin  
in der Umkleidekabine  
noch dachten

**mosaik**



Barbara Dribbusch

**Älter werden  
ist viel schöner,  
als Sie vorhin in  
der Umkleidekabine  
noch dachten**

Neues aus der Lebensmittel

**mosaik**



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream*  
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage  
Originalausgabe März 2012  
© Wilhelm Goldmann Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik Design  
Umschlagillustration: Martina Eisele  
Autorenfoto hintere Klappe: Urban Zintel  
Redaktion: Dagnar Rosenberger  
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN 978-3-442-39223-0

# Inhalt

Liebe Leserinnen und Leser .....	7
<b>Friseurbesuch:</b>	
Flirt mit der Vergänglichkeit .....	11
<b>In der Modeabteilung:</b>	
Rollenspiele in »Size Germany« .....	21
<b>Partnersuche via Internet:</b>	
Vom Forstarbeiter in Angermünde .....	34
<b>Auf dem Betriebsfest:</b>	
Zen mit Volker .....	50
<b>Eine schräge Vernissage:</b>	
So zähmen Sie Ihr Spiegelmonster .....	63
<b>Nahbeziehungen:</b>	
Haben die anderen mehr Sex? .....	81
<b>Alte Kumpels, junge Geliebte:</b>	
Unterwegs im Sperrgebiet .....	98
<b>Tangokurs:</b>	
Im Wiegeschritt durch die Langzeitehe .....	111
<b>Frauenfreundschaften:</b>	
Mädels, kappt die Müllkette! .....	127

<b>Neue Wohnformen für Ältere:</b>	
Heikler Grenzverkehr . . . . .	141
<b>Ayurveda oder das Sauerkrautritual:</b>	
Man muss nur daran glauben . . . . .	157
<b>Outdoor:</b>	
Späthippies in Goretex . . . . .	175
<b>Ertüchtigung:</b>	
Romantiksport statt Problemzonengymnastik . . . . .	192
<b>Wenn die Kinder ausziehen:</b>	
»Wir skypen dann mal!« . . . . .	205
<b>Konzeptfeten:</b>	
Die Wiederkehr des Kindergeburtstags . . . . .	217
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>233</b>

## Liebe Leserinnen und Leser,

Das Leben ab 50 ist ein spannendes Experiment. Die Zeit wird kostbarer, und wir erfahren daher vieles intensiver. Es stellen sich Identitätsfragen, von denen wir früher keine Ahnung hatten. Das beginnt bei ganz praktischen Dingen: »Was tue ich modetechnisch mit der Verdickung in der Körpermitte?« oder »Macht es Sinn, als reife Frau einen Flirt mit gleichaltrigen Akademikern zu wagen?« Vielleicht kennen Sie auch das Unbehagen: »Ist bei den anderen noch mehr los im Bett?« Was umgehend zur Frage führt: »Ist Humor in der Partnerschaft wichtiger als Sex?«

Die zweite Lebenshälfte ist die richtige Zeit, um die gängigen Maßstäbe für Liebe, Selbstwert und Erfolg zu überprüfen. Wir können uns neue Regeln schaffen dafür, wo wir Zuneigung und Nähe finden, mit welchem Blick wir unseren Körper betrachten, wo das Glück liegt und wo sicher nicht. Um diese Gegenkultur der »Generation Gleitsichtbrille« geht es in diesem Buch.

Dazu gehören Nahbeziehungen, die nicht so recht in eine der üblichen Schubladen passen: Es gibt Ehen mit und ohne Sex, virtuelle Flirts, Frauenfreundschaften mit Shiatsu-Abenden und die eheähnliche Neoallianz mit dem Hund. Wir brauchen Alternativen zur Zweisamkeit. Aber kann sich ein Mensch jenseits der 50 noch in ein kollektives Wohnprojekt einfügen? Wo wir doch in den späteren Jahren immer mehr Eigenheiten entwickeln. Ich zum

Beispiel führe morgens vor dem Spiegel manchmal innere Dialoge mit meinem Fett- und Faltenmonster. Und meine Freundin Britt schwört auf ihr Sauerkrautritual, wenn ihre Laune absackt.

Manch eine geht in der zweiten Lebenshälfte auf den Naturtrip und reist als später Outdoorhippie um die Welt – allerdings nicht mehr ohne Goretexjacke mit Unterarmbelüftung und längselastische Trekkinghose.

Die Identitätsfragen der zweiten Lebenshälfte stellen sich in alltäglichen und weniger alltäglichen Situationen. Ich schildere in diesem Buch einige davon. Mein exzentrischer Freundeskreis spielt mit:

Britt, Künstlerin und verwitwet, ist Romantikerin geblieben. Sie gibt Fotoworkshops und Malkurse, doch ihr Herz schlägt für ihre Installationen zum Thema Körper und Vergänglichkeit.

Freundin Suse macht im Brotberuf Werbung für den Bereich Wellness & Lifestyle. Zum Ausgleich ihres PR-Jobs betreibt sie nächtens einen schonungslosen Blog im Internet. Sie klärt in ihrem Blog auf über die ihrer Meinung nach wahren Verhältnisse zwischen Männern und Frauen, Körper und Macht.

Meine hundebesitzende Freundin Tine hingegen deutet Menschliches gerne durch den Verweis auf die Tierwelt.

Mein Ehemann Christoph geht mit mir zum Tanzkurs für Langzeitpaare, und mein alter Sportkumpel Winnie hat Probleme mit seinen Knien und seiner jüngeren Geliebten.

Namen, Schauplätze und Identitäten in diesem Buch sind verändert, auch um Personen zu schützen. Handlungsstränge wurden verdichtet oder erweitert und neu



verknüpft. Als Gesellschaftsjournalistin habe ich zu den Themen, über die ich schreibe, viel recherchiert und Forschungsergebnisse gesammelt. Die Quellen finden Sie im Anhang.

Vielleicht erkennen Sie sich in manchem wieder oder lassen sich zu neuen Perspektiven anregen. Ich freue mich über Mails an: *bessere-lebenshaelfte@email.de*. Sie können mich auch auf meiner Homepage *www.barbaradribbusch.de* besuchen.

Herzliche Grüße  
Barbara Dribbusch



# Friseurbesuch:

## Flirt mit der Vergänglichkeit

Wer ein Problem hat mit Vergänglichkeit und Verfall, lässt sich am besten einen Termin in Steffens Friseursalon geben. Dort fällt einem als Erstes der große Kreis an der Wand auf. Eine Zeichnung, mit Tusche auf Seidenpapier gemalt. »Eine Zen-Übung«, erklärt Steffen seinen Kundinnen und Kunden. »Eine Zeichnung von Hand. Hat ein befreundeter Künstler gemacht. Sie zeigt das Leben als einen ständigen Kreislauf. Keine Linie mit einem Endpunkt. Und erst recht keine Abwärtsbewegung.«

Steffen führt in Wahrheit ein Beratungscenter in Sachen Schönheit und Alter. Er hat es gut getarnt als Friseursalon namens »Wishful Thinking«. Und wer Angst hat vor Abwärtslinien und Abwärtsbewegungen, der findet dort Trost. Steffen, 52, hat mal ein paar Semester Kunstgeschichte studiert, wollte dann Maskenbildner werden und ist schließlich im Friseurwesen gelandet. Was sich gut verbindet mit seinem Hang zur Hobbyphilosophie.

In seinem großräumigen Etablissement mit den goldfarbenen Wänden und dem Kreis auf Seidenpapier fühlt man sich wie in einer Mischung aus Kunstgalerie und Alchemistenlabor. Auf dem Regal an der Wand stehen Haarpflegemittel für glattes, widerspenstiges, gefärbtes oder fettiges Haar. Sie sehen aus wie Zaubertinkturen.

Wenn er seine Philosophie der Vergänglichkeit erklärt, kommt Steffen auf die Chinesen zu sprechen. Hinten in der Ecke, wo er die Farben anmischt, hängt ein Kalender mit chinesischen Tierkreiszeichen, auf den Steffen gerne verweist.

Kreisförmig – nicht linear wie bei uns – sei das asiatische Denken, behauptet Steffen. Bei den alten Chinesen spielte der persönliche Geburtstag kaum eine Rolle, jedenfalls nicht, bevor sie die 60 überschritten. Sie hatten immer an Neujahr das Gefühl, gemeinsam wieder ein Jahr älter geworden zu sein. Praktisch. Wichtiger als eine Jahreszahl sei für die Chinesen die Frage, ob man beispielsweise im Jahr des Schafes oder des Affen geboren sei, erzählt mein Friseur.

Ich gehöre zur Generation Affe, Jahrgang 1956, und befinde mich daher im gleichen Tierkreis wie die Jahrgänge 1980 und 1992. Die Affen sind schlau und flexibel, so was hört man natürlich gern. Ob man dabei nun eine »Fünfzigerin« sei wie ich oder eine »Dreißigerin«, spiele keine so große Rolle, behauptet Steffen. Denn alles bewege sich sowieso im Kreis des Lebens und strebe nicht linear auf irgendein Ende zu. »Dieser westliche Generationenkram ist nur im Kopf.«

### **Wasserbüffel müsste man sein**

Steffen schafft das Magische, das beliebte Friseure, erfahrene Playboys und angehimmelte Therapeuten können: Sie vermitteln ein bisschen Geborgenheit und geben dir das Gefühl, dass du etwas Besonderes bist. Einzigartig und spannend. Seit 25 Jahren schauen Steffen und ich alle zwei Monate gemeinsam in den Spiegel. Er hat inzwischen

schütteres Haar und viele Lachfalten um die Augen. Steffen trägt genau wie ich neuerdings eine Gleitsichtbrille, um die grauen Strähnen im Schopf seiner Kunden besser erkennen zu können. Wir altern gemeinsam, und das verbindet.

Ich sitze auch heute wieder auf einem seiner nostalgischen, klobigen Friseurstühle, die aussehen, als hätte er sie in einer Nachtaktion aus einem Lagerhaus geklaut.

»Bloß nicht durchblondieren«, sagt Steffen, während er meinen aktuellen Zustand begutachtet und ein paar Haarsträhnen prüfend zwischen Daumen und Zeigefinger nimmt, als handle es sich um wertvolles Seidentuch. »Durchblondieren ist prolo.« Steffen färbt mir schon seit Langem sorgfältig helle Strähnchen ins Haar. Das mit den hellen Strähnen habe ich angefangen, damit die grauen Haare nicht so auffallen.

Wobei ich von Steffen weiß, dass es so etwas wie »graue Haare« gar nicht gibt. Haare werden weiß, und das liegt daran, dass die Haarbälge keine Farbstoffe mehr produzieren. Bei den Tieren »ergrauen« nur die wenigsten Exemplare. Wasserbüffel zum Beispiel sind sogar umgekehrt in der Blüte ihres Lebens grau und dunkeln im Alter nach. Nur mal angenommen, wir hätten den Wasserbüffelblick: Dann wäre grau supersexy. Und die Haarfarbenhersteller gingen pleite.

Die Wahrnehmung des Alterns hängt also immer auch vom Standpunkt ab. Und der kann recht unterschiedlich sein. Das sei auch eine Frage der Milieus, seufzte Steffen einmal.

Sein Schlüsselerlebnis zum Thema alt sein widerfuhr ihm schon Jahre zuvor, mit 45. Als Steffen in der Sauna mit

einem deutlich Jüngeren Sex hatte, erklärte dieser anschließend: »Du, jetzt hätte ich doch gerne 50 Euro von dir.« »Es war bitter«, erzählte Steffen, »ein Wendepunkt. Man könnte auch sagen: Die 50-Euro-Grenze ist das Entscheidende, da gibt es ein Davor und ein Danach«. Steffen kennt den Terror der unumkehrbaren Abwärtsbewegungen.

Wir Frauen bekommen in unserem Restpatriarchat gerne nochmal extra eins drauf. Ich war erst 29, als ich zum ersten Mal von einem Typen den Satz hörte: »Was? Schon 29! Du hast dich aber gut gehalten!« So ging das weiter, immer der gleiche Satz, in jeder neuen Altersphase. Auch mit 50 hatte ich mich noch »gut gehalten«. Ich fühlte mich wie ein Joghurt, der sich seinem Verfallsdatum nähert. Ein Wunder, dass mir noch niemand ein rotes Schild mit Rabattpreis auf die Stirn pappen wollte.

Dabei waren Verfall und Verjüngung schon immer eng miteinander verbunden: Im alten Rom färbten die Frauen ihre grauen Haare tiefschwarz, indem sie Blutegel zusammen mit Wein und Essig in einem geschlossenen Gefäß sechs Wochen lang verwesen ließen und sich die Tinktur anschließend in die Haare schmierten.

### **Die Haut macht es sich im Alter nur gemütlich**

Wir altern keineswegs so, dass die Haut langsam schrumpelt wie ein Apfel in der Küche. Oder austrocknet wie ein Blatt im Herbst. Diese Metaphorik aus Seniorenzeitschriften mit fallenden Herbstblättern oder welkenden Rosensträußen ist falsch. Bei uns erneuern sich die Hautzellen ein Leben lang, immer wieder, im Alter eben bloß langsamer. Mit den Jahren kopieren sich unsere Hautzellen

etwas nachlässiger und die Haut gibt sich nicht mehr so viel Mühe, Feuchtigkeit zu speichern. »Entschleunigung ist das Motto der älteren Haut«, pflegt Steffen zu sagen.

Nur Schönheitsmediziner und Kosmetikerinnen, die ihren Kram verkaufen wollen, reden von »Erschlaffung«. In Wirklichkeit macht es sich die Haut nur ein bisschen gemütlich, sie entspannt sich, als liege sie am Mittelmeer im Sonnenstuhl. Das hat sie sich auch verdient.

Die obere Hautschicht, die Hornschicht, ist sowieso mausetot, schon in der Jugend. »Wenn du Lippenstift und Lidschatten aufträgst, kannst du genauso gut Pergament bemalen, biologisch betrachtet«, hat Steffen mir mal erläutert.

Meine Freundin Britt, bildende Künstlerin, benutzte in ihrer Fotoserie »Downlifting« Porträts von Hollywoodstars aus deren verschiedenen Lebensphasen. Ein Teil der Fotos zeigte die jungen und die gelifteten Gesichter von Sophia Loren, Catherine Deneuve und Tony Curtis. Darunter hängte Britt Porträts dieser Schauspieler, auf denen sie deren Gesichter am Computer realistisch hatte altern lassen, mit Falten und Hängebacken. Eine biologische Phase, die die Stars sich selbst nicht gegönnt hatten. Eindrucksvoll. Ganz so, als habe Britt ein Geheimnis gelüftet.

Ich werfe einen Blick in den Spiegel, die großen Leuchten in Steffens Salon zaubern einen sanften Schimmer auf meine Haut. Vielleicht ist ja wirklich alles nur eine Frage der Interpretation. Was heißt hier dunkle Ringe unter den Augen? Sie sind ein Zeichen tieferen Einblicks. Und Hängelider, typisch für das Alter, gehören zu Menschen, die schon viel gesehen haben von der Welt und die ihre Augen nicht

mehr aufreißen müssen wie verschreckte Kaninchen. Die Zeichen der Zeit lassen sich neu lesen.

»Goldblond für die Färbung und später honigblond für die Tönung, wie immer«, verkündet Steffen, als er mit der angerührten Farbe kommt. Behutsam legt er mir den Umhang aus feinem dunkelblauem Baumwollstoff um die Schultern. Ich habe, wie oft bei Steffen, dieses Gefühl von freudiger Erwartung. Als würde ich in der Maske eines Theaters sitzen vor meinem großen Auftritt. »Gut siehst du heute aus«, meint Steffen. »Wie das blühende Leben.«

Lebendigkeit ist alles, lautet ein Leitsatz meines Friseurs. Das sei wichtiger als alt oder jung. Und was heißt schon Verfall? In der Gastronomie führt die Zersetzung mitunter sogar zur Veredelung, man denke nur an Blauschimmelkäse und Wein.

### **Guter Wein ist lange haltbar**

Beim Wein redet niemand von Mindesthaltbarkeitsdaten. Im Gegenteil. Zu französischem Käse gehört französischer Wein. Vergorener Traubensatz zu zersetzter Milch. Das macht das Mahl erst richtig aromatisch. Und je älter der Wein, desto wertvoller. Mitunter legt man den Preis des Weines nach der Anzahl der Jahre fest, in denen der Rebensaft im Holzfass gegoren hat.

Steffen sucht jetzt meine Haarsträhnen sorgfältig nacheinander heraus, pinselt sie mit Farbe ein und wickelt sie dann in Folien wie Geschenke bei einem Julklapp. »Es soll natürlich wirken, so als seist du am Meer durch die Sonne spaziert«, sagt er. Und fügt hinzu: »Wir sollten aber das



Weiß nicht ganz verleugnen.« Das liebe ich an meinem Friseur: Er hat ein lässiges Verhältnis zu Weiß.

Weißes Haar können schließlich auch von Vorteil sein. Auf den Bildern in meiner Kindheit hatte der liebe Gott immer weiße Haare. Und wem vertrauen die Menschen besonders? »Einem Mann mit weißen Haaren und Bart«, erzählte mir ein Psychotherapeut. Wenn jemand mit grauen oder schlohweißen Haaren auftrete, wirke das gleich beruhigend, weise und souverän. Weiße Haare sind ein echter Berufsvorteil für Pfarrer, Psychiater, Gurus und Wissenschaftler. Was wäre das berühmte Foto von Albert Einstein ohne seinen weißen Haarschopf? Nicht halb so charismatisch. Die entscheidende Frage für die ergraute Lady in höherem Alter ist praktischer Art: Nimmt das weiße Haar die goldblonde Färbung an? Oder changiert das behandelte Haar am Ende etwa ins Gelbliche oder ins Orange?

»Du hast Glück gehabt«, meint Steffen, »das Haar nimmt die Farbe gut an.« Was auch bemerkenswert ist am Altwerden: Es gibt ganz neue Möglichkeiten, bei irgendetwas Glück zu haben.

»Goldblond ist sicher die beliebteste Farbe für Frauen ab 50« sage ich, während Steffen weiter mit Kamm, Pinsel und den knisternden Folien hantiert. Steffen lächelt milde. Wir wissen beide, dass Goldblond keine besonders mutige Lösung ist: Wer vorne mit dabei sein will im Styling, der gibt sich offensiver und lässt seine weißen Strähnen großzügig stehen. Die US-Kultautorin Susan Sonntag beispielsweise lief in höherem Alter mit einem auffälligen Farbenmix aus weißen und schwarzen Strähnen herum. Das ist gewissermaßen die feministische Form der männlichen Chefarzt-

ästhetik mit den graumelierten Schläfen. Man münzt damit die Zeichen des Alters um in Signale von Würde und Überlegenheit.

Die Foliensträhnen hat Steffen eingepackt. Jetzt ist die Haartönung dran, die er frisch zusammenrührt. »In gewisser Weise wird man im Alter farblich vielfältiger, ist doch auch interessant«, stellt er fest. »Du hast die goldblond gefärbten weißen und braunen Haare und die getönten braunen und weißen und dazwischen noch die natürlichen weißen und deine natürlichen braunen, die im Alter nochmal dunkler nachwachsen.« Die braunen Haare dunkeln tatsächlich nach im Alter, habe auch ich festgestellt. Vielleicht ist das ein letztes Aufbäumen, bevor sich die Pigmente in den wohlverdienten Ruhestand verabschieden.

### **Warum nicht eine schöne Ruine werden?**

Mit den Folienstreifen sehe ich aus wie ein Marsmännchen, das durch unzählige Antennen auf dem Kopf versucht, den Kontakt zur Erde herzustellen. Und die Erde muss merkwürdig sein, so aus Alien-Sicht. Die Menschen tun alles, um optisch jünger zu wirken. Doch die westlichen Erdbewohner fliegen auch Tausende von Kilometern weit gen Osten in den Himalaya, um die faltigen Gesichter der Mönche dort zu bestaunen, die keine Ahnung haben von Collagen und Haarfärbemitteln, sich aber einen guten Zahnarzt wünschen.

Wir lieben jahrtausendealte Berge. Wir tragen dunklen Lack auf Holzmöbel auf, damit sie Patina bekommen. In meiner Kindheit gab es an unserem Urlaubsort in Österreich einen Bauern, der mit der Schrotflinte Löcher in alte

Holzmöbel schoss, damit die Teile nach Holzwurm aussahen. Wir kaufen alte Häuser, weil wir das romantisch finden.

Die Farbe auf meinen Haaren tut eine gute halbe Stunde ihr Werk. Später am Waschbecken zieht Steffen die Folien behutsam ab. »Was macht eigentlich die Sanierung?«, frage ich ihn. Er hat vor einem Jahr mit seinem Freund ein Fachwerkhäus in Brandenburg gekauft. Seitdem verbringen die beiden jedes Wochenende dort, entrümpeln und spachteln. »Die Feuchtigkeit ist noch nicht raus, aber wir arbeiten dran«, berichtet mein Friseur. »So ein altes Haus kann sich zur Lebensaufgabe entwickeln.« Steffen lässt das lauwarme Wasser sanft über meine Kopfhaut laufen.

Wenig später klappert er mit der Schere durch meine Strähnen. Stufen machen die Haare lebendiger. Mein Friseur schneidet kürzer als noch vor zehn Jahren. Kinnlang soll am günstigsten sein. Zu lange Haare verlängern die vertikalen Alterslinien im Gesicht, und das wollen wir ja nicht.

»Egal, in welchem Zustand sie sind: Alte Häuser haben einfach Atmosphäre«, schwärmt Steffen. »Ich habe schon als Kind auf dem Land in leer stehenden Häusern gespielt. Dieser Geruch und dieses Nachmittagslicht mit den geheimnisvollen Schatten.«

Auch ich habe schon immer Ruinen geliebt. Da flitzen Mäuse umher, auf den Steinen wächst das Moos, durch die Fenster ranken Zweige herein, Wurzeln lassen Mauern bröckeln. In England ließen Adelige sogar Schlossruinen nachbauen, um sich dort in romantischen Betrachtungen zu ergen. »Die Mischung aus Wehmut, Erregung und Neugier, die uns beim Anblick eines verfallenen Tempels, einer

alten Frau mit nur noch einem Zahn oder des Fragments eines verlorengegangenen Gedichts befällt, ruft ein ganz eigenes Gefühl hervor, das Ruinengefühl. Es ist eindeutig im Bauchbereich angesiedelt und hat dieselbe heilsame Wirkung, wie in ein Kaminfeuer zu schauen oder sanftem Wellenschlag zu lauschen«, schwärmt der niederländische Biologe und Verfallsprofi Midas Dekkers.

»Wenn dein Haus besuchbar ist, dann lade mich doch mal auf einen Wein zu euch ein«, schlage ich Steffen vor und setze nach: »Ich bringe natürlich eine Auswahl französischen Käses mit.« Es soll nicht nach Selbsteinladung klingen. »Das machen wir, wenn die großen Glaswände im Wohnzimmer drin sind«, sagt Steffen. »Da schaust du dann gen Westen in den Sonnenuntergang über die Wiesen. Es gibt nichts Friedlicheres.«

Steffen ist bei meinen Haarsträhnen rund ums Gesicht angekommen und schneidet hochkonzentriert. Wenig später streicht warmer Wind über meinen Kopf. Steffen setzt immer den Diffuser auf den Föhn, eine Art Luftverteiler. Der plustert die Haare ein bisschen auf. Ist zwar alles fake, aber egal. Mit dem warmen Wind stellt sich ein Gefühl der Geborgenheit bei mir ein.

»Wir werden schöne Ruinen, später mal«, verkündet Steffen. Schließlich haben wir noch einige Jahrzehnte vor uns. Mit einem klugen Friseur ist das kein Problem.

# In der Modeabteilung:

## Rollenspiele in »Size Germany«

Styling mit 50? Ist ein Luxusproblem des Westens. Als ich vor Kurzem in Indien Urlaub gemacht habe, beneidete ich die älteren Frauen, die genau wie ihre jungen Geschlechtsgenossinnen farbenfrohe Saris mit feinen Mustern um ihre Körper drapierten.

Fünf Meter lange Stoffbahnen, durch unsichtbare Unterröcke mit Zugband gehalten und über die Schulter geworfen, umschmeicheln die Körperformen. Den Wunsch nach Schönheit delegiert man in Indien an Stoffe, Farben und Muster – und nicht an die vergängliche Haut darunter. Der Sari ist ein wirklich altersdemokratisches Kleidungsstück. Nur leider nichts für uns Westlerinnen.

»An uns sähen solche Kleidungsstücke schrill und kitschig aus«, stellt meine Freundin Britt bedauernd fest. »Das Klima, das Sonnenlicht, die Hautfarbe, das passt einfach nicht. Wir brauchen was Eigenes.«

Das ist nicht so einfach. Eine britische Tageszeitung hat unlängst infrage gestellt, ob Frauen über 50 noch schwarze Lederjacken tragen dürfen (könnte zu hart wirken), oder Kleider mit kleinem Blümchendruck (zu girlich), oder gar breitkrempige Hüte (zu verschoben).

Britt und ich waren neulich in einem Nobelkaufhaus in Berlin. Eigentlich gehe ich schon lange nicht mehr mit

Freundinnen gemeinsam Klamotten shoppen. In unserem Alter steht man lieber einzelkämpferisch in der Umkleidekabine und hält das Leben, den Spiegel und die Beleuchtung aus, wenn es denn sein muss. Aber ich hatte Britt im Café getroffen, und mit ihr kann man sich das trauen.

»Du musst die Sache ganz anders angehen«, sagt Britt. »Stell dir vor, dein Leben ist ein Theaterstück. Du spielst die Hauptrolle und weißt nicht, was im nächsten Akt kommt. Aber die Kostüme kannst du dir aussuchen.« Wir fahren auf der Rolltreppe nach oben in den dritten Stock. Mir fällt die schmeichelnde Beleuchtung an den Treppen auf, ein Licht, das freudige Erwartung weckt. In den Spiegeln bekommt die Haut einen schönen Bronzeton, und man sieht leicht unscharf aus, wie auf den alten Fotos in Biographien, die von bedeutsamen Frauen handeln. Der Eindruck von Unschärfe kann aber auch daher rühren, dass ich heute meine Brille nicht trage.

Die entscheidende Frage beim Styling ab 50 lautet: Was tun mit der Verdickung in der Körpermitte?

### **Die Burka ist auch keine Lösung**

Bei Männern gestaltet sich die Lösung des Problems recht einfach: Entweder man zieht die Hose hoch über die Wampe bis zur Brust, oder man schließt die Jeans über der Hüfte und lässt den Bauch über den Hosenbund hängen. Letztere Lösung erfordert meist auch einen neuen Stil des Hemdentragens: Tunlichst steckt man das Hemd oder T-Shirt nicht mehr in den Hosenbund, sondern lässt es locker über die Wampe hängen, in der Hoffnung, sie so etwas zu verstecken.

Frauen stehen vor einem komplexeren Stylingproblem. Was soll frau tun: Sich ins Sportliche flüchten und nur noch Kapuzensweatshirts zu Jeans anziehen? Weiter hautenge T-Shirts mit viel Stretch tragen? Auf weites, flatterndes Leinen umsteigen, sich in schwingende Midiröcke wagen und auf Natur machen? Matrose oder Matrone?

Meine Freundin Suse, 50, hat in einer ihrer depressiven Phasen behauptet, in ihrem Alter erkenne sie den wahren Wert der Burka. Wenn sich alle verhüllten, wäre es wurscht, wie man aussieht. Es gäbe zwischen den Frauen keine öffentlichen Konkurrenzkämpfe mehr um schmale Taillen und schlanke Beine. Das wäre doch eine riesige Entlastung. Suse hatte einen Beitrag dazu in ihrem Frauenblog geschrieben und für ihr Lob der Burka empörte Kommentare kassiert. Was zu weit geht, geht zu weit.

Dabei können wir uns trösten: Dicker zu werden ist nicht nur eine Frage des Alters, sondern eine Volksbewegung. Die Frauen legten in den vergangenen 15 Jahren im Durchschnitt um 4,1 Zentimeter im Taillenumfang zu, die Männer sogar noch mehr. Das Textilforschungszentrum Hohenstein Institute in Bönningheim hat die neuen Werte in einer Reihemessung festgestellt und »Size Germany« genannt.

Die Bekleidungsindustrie hat auf die neuen Maße reagiert und schneidert jetzt fülliger – bei gleicher Größenangabe. Man kann neuerdings wieder die Größe kaufen, aus der man schon vor zehn Jahren herausgewachsen war. Ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass Sie jetzt bei manchen Markenherstellern wieder in eine Bluse Größe 38 passen, während Sie vorher immer mit Größe 40 nach Hause gegangen sind?



Barbara Dribbusch

**Älter werden ist viel schöner, als Sie vorhin in der Umkleidekabine noch dachten.**

Neues aus der Lebensmitte

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 240 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-442-39223-0

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: März 2012

Können Falten Freunde sein? – Der liebevolle und kluge Blick auf einen Neubeginn

Irgendwann tritt für jede Frau schlagartig ein neuer Gegenstand ins Zentrum des täglichen Lebens: die Lesebrille. Ferner verwandelt sich der Kleiderschrank in eine Art Theatergarderobe, völlig unerwartet wird man zu Themenpartys geladen ... Wenn Frauen in die mittleren Jahre kommen, öffnet sich ihnen eine Welt voller Merkwürdigkeiten und Abenteuer. Alles ebenso erstaunlich wie doch den Gleichaltrigen verdächtig vertraut: Barbara Dribbusch lässt die Leserin teilhaben und spürt gemeinsam mit Gefährtinnen wie Britt und Suse bei zahlreichen Gelegenheiten den Absurditäten, aber auch der überraschenden Romantik dieses Lebensabschnitts nach.