

VIRGINIA IRONSIDE  
Nein! Ich geh nicht zum  
Seniorentreff!



GOLDMANN  
Lesen erleben

### *Buch*

Es ist großartig, 65 zu sein! Man kann sich langweilen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, man kann anderen Leuten stundenlang aus seinem (eigentlich nicht sonderlich) bewegten Leben erzählen, ohne dass sie den Mut hätten, einen zu unterbrechen (schließlich ist man jetzt eine Respektsperson), man kann ungestraft jammern, und man kann sich überglücklich eingestehen, dass es für gewisse Dinge nun wirklich einfach zu spät ist – und die Balletttänzerinnenkarriere getrost vergessen. Vorbei sind die Zeiten, in denen es notwendig schien, ständig seinen Mut unter Beweis zu stellen, sich der Tortur eines Fitness-Studios zu unterziehen und möglichst viele Affären zu haben. Das Älterwerden bringt ganz neue, ungeahnte Freiheiten mit sich, von denen Virginia Ironside in diesem Buch auf äußerst witzige Weise erzählt!

### *Autorin*

Virginia Ironside begann ihre berufliche Laufbahn als Journalistin und veröffentlichte im Alter von zwanzig Jahren ihr erstes Buch. In den Sechzigern schrieb sie eine Rockmusik-Kolumne für die »Daily Mail« und wechselte später zur Zeitschrift »Woman«. Sie arbeitete für den »Sunday Mirror« und »Today« und hat eine wöchentliche Kolumne im »Independent«. Virginia Ironside hat bereits mehrere Ratgeber sowie Kinderbücher verfasst. Ihre Bücher »Nein! Ich will keinen Seniorenteller!« und »Nein! Ich geh nicht zum Seniorentreff!« waren Bestsellererfolge. Die Autorin lebt und arbeitet in London.

Außerdem von Virginia Ironside bei Goldmann lieferbar:

Nein! Ich will keinen Seniorenteller! (46868)

Nein! Ich möchte keine Kaffeefahrt! (geb. Ausgabe, 31310)

Virginia Ironside

---

Nein!  
Ich geh nicht zum  
Seniorentreff!

Aus dem Englischen  
von Gertrud Wittich

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel  
»The Virginia Monologues« bei Fig Tree,  
published by the Penguin Group, London.

Die mit einem \* versehenen Gedichte  
wurden übersetzt von Sibylle Schmidt.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das FSC®-zertifizierte Papier *München Super* für dieses Buch  
liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Taschenbuchausgabe Januar 2013

Copyright © der Originalausgabe 2009

by Virginia Ironside

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2011

by Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur München

Umschlagmotiv:

© Franziska Biermann / Agentur auserlesen-ausgezeichnet

AG · Herstellung: Str.

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-47256-7

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Für Jennie*



# Inhaltsverzeichnis

Einführung . . . . .	9
1. Zipperlein . . . . .	21
2. Gedächtnis . . . . .	49
3. Selbstbewusstsein . . . . .	64
4. Freizeit . . . . .	81
5. Tod . . . . .	108
6. Sex . . . . .	124
7. Rezession . . . . .	138
8. Arbeit . . . . .	150
9. Sich verkleinern . . . . .	155
10. Aussehen . . . . .	160
11. Junge Menschen . . . . .	179
12. Reisen . . . . .	187
13. Beerdigungen . . . . .	201
14. Die Kunst, seine Mitmenschen zu langweilen . . . . .	212
15. Wieder allein . . . . .	223
16. Alte Freunde . . . . .	248
17. Zeit . . . . .	255
18. Nie wieder . . . . .	268
19. Weisheit . . . . .	272
20. Enkelkinder . . . . .	278
Quellenverzeichnis . . . . .	293





# Einführung

Kein Weiser hat sich je gewünscht, jünger zu sein.

Jonathan Swift

Zwischen dreißig und vierzig lässt man sich von den  
fünf Lüsten ablenken,  
Zwischen siebzig und achtzig ist man das Opfer  
zahlreicher Krankheiten.  
Zwischen fünfzig und sechzig jedoch ist man frei von  
jeglichen Leiden;  
Ruhig und gelassen – das Herz erfreut sich seiner  
Schonung.  
Von Liebe und Gier habe ich Abstand genommen,  
mit Profit und Ruhm abgeschlossen.  
Weder bin ich krank noch gebrechlich, und von  
Alterschwäche weit entfernt.  
Mein Körper ist noch stark genug, nach Flüssen und  
Bergen zu streben;  
Mein Herz erfreut sich noch am Spiel der Flöten und  
der Streicher.  
Mit Muße öffne ich neue Weine und koste einige  
Becher;  
Trunken entsinne ich mich alter Gedichte und singe  
einen ganzen Band.

Po Chü (772–846)

Morgen werde ich die Fahne der Heuchelei einholen  
und meine grauen Haare dem Wein schenken:  
Meine Lebensspanne hat nun die Siebzig über-  
schritten.

Wann soll ich das Leben genießen, wenn nicht jetzt?

Rubajat von Omar Chajjam

Alt zu werden war für mich bis vor kurzem immer etwas Furchterregendes, etwas, das es um jeden Preis zu vermeiden galt. Die Aussicht, einmal sechzig zu werden, war schrecklich, vor allem wenn man an diesen herablassenden Beatles-Song »When I'm sixty-four« denkt. Man hat den Eindruck, dass Menschen in diesem Alter nichts anderes mehr tun als Sicherungen auswechseln, Pullis stricken und den Garten umgraben.

Um ehrlich zu sein, hatte ich schon immer einen Horror vor der zweiten Hälfte jedes Lebensjahrzehnts. Einunddreißig zu werden oder einundvierzig, das hat mir nie was ausgemacht, neununddreißig und neunundvierzig aber schon. Aus einer jungen Dreißiger- oder Vierzigerin war plötzlich eine alte Dreißiger- oder Vierzigerin geworden. Als ich neunundfünfzig wurde, hatte ich allerdings so ganz und gar nicht mehr das Gefühl, dass aus mir alter Fünfzigerin in ein, zwei Jahren auf wundersame Weise eine jugendfrische Sechzigerin werden würde.

Wie Doris Day war auch ich der Überzeugung, dass »das Schlimmste am mittleren Alter ist, dass man auch das irgendwann hinter sich lassen muss«.

Eine achtzigjährige Bekannte von mir hat es auch nicht

gerade besser gemacht, als sie stöhnte: »Gott, diese zwei fetten Kugeln, die aufeinanderkleben, und darauf noch so eine faltige Kugel. Einfach *grotesk*.«

Sechzig ist natürlich etwas ganz anderes als *achtzig* – keine Frage. Dennoch fand ich es, gelinde gesagt, irritierend, wie meine Freunde und Bekannten auf meinen bevorstehenden sechzigsten Geburtstag reagierten. Auf einmal spitzten sie die Münder und wurden unheimlich *mitfühlend*. »Du Arme!«, riefen sie aus und flüsterten verschwörerisch: »Man sieht's dir aber gar nicht an!« hinterher. Auf diesen Trost folgte gewöhnlich: »Keine Sorge, *Darling*, wir verraten nichts! Gib aber um Himmels willen bloß keine Party, ja? Es muss ja nicht gleich jeder erfahren, wie alt du bist!«

Tatsächlich versuchen nicht wenige meiner Freunde dem unangenehmen Prozess des Altwerdens einen jugendlichen Zuckerguss zu verleihen. »Sechzig! Da hat man doch noch das ganze Leben vor sich!«, zwitschern sie fröhlich. Was für ein Blödsinn! Das Einzige, was man, wenn man Glück hat (oder Pech, je nachdem, wie man es nimmt), noch vor sich hat, sind die siebzig oder die achtzig.

Andere sagen: »Sechzig, das ist eigentlich fünfzig plus zehn!« Oder: »Die Sechziger sind die neuen Vierziger.« Also ehrlich, ich begreife das nicht. Man behauptet doch auch nicht, dass »das Meer das neue Land ist« oder »das Leben der neue Tod« (wahlweise auch umgekehrt).

Dann gibt's da noch die Fraktion der munteren Oldies, die behaupten: »Man ist nur so alt, wie man sich fühlt!« Aber man ist eben *nicht* nur so alt, wie man sich fühlt.

Das klingt jetzt vielleicht ziemlich pedantisch, ja geradezu nach Asperger, aber sechzig ist nun mal sechzig, und dreißig ist dreißig. Die Einzigen, die einen Sechzigjährigen für jung halten, sind Siebzig-, Achtzig- oder Neunzigjährige – mit anderen Worten: die Tattergreise unter unseren Zeitgenossen.

Wie auch immer – als ich zwanzig war, kam mir sechzig jedenfalls ungeheuer alt vor. Und als ich dreißig wurde, hatte ich das Gefühl, dass man mit sechzig schon mit einem Bein im Grab steht. Mit vierzig interessierten mich Senioren nicht die Bohne – einschließlich der »jungen« Sechzigjährigen. Als ich fünfzig wurde, fing ich an, mir allmählich Sorgen zu machen – ohgottohgott, langsam wurde ich ja wirklich ein wenig alt ...

Und jetzt, wo ich selbst sechzig bin (fünfundsechzig, um genau zu sein – wie Sie sehen, beschönige ich nichts), kann ich doch nicht einfach sagen: »Ups, da hab ich mich irgendwie total geirrt! Die ganze Zeit habe ich gedacht, dass man mit sechzig alt sei, dabei stimmt das gar nicht! In Wahrheit ist man noch total *jung*! Da habe ich doch tatsächlich mein Leben lang an Wahnvorstellungen gelitten.« Nein, das wäre meinem früheren Ich gegenüber unfair.

Manchmal frage ich mich, ob diese Verleugnung des Alterns nicht einfach eine altmodische Sicht der Dinge ist? Ich werde nie meine gute alte Kummerkasten-Freundin vergessen, die mittlerweile leider verstorben ist. »Ich verrate nie, wie alt ich bin«, meinte sie zu mir, »das geht niemanden etwas an, außer mich selbst.«

Geheimniskrämerei liegt mir aber so ganz und gar nicht.

Und wenn ich die ganze Zeit krampfhaft versucht hätte, mein Alter zu verbergen – wäre es dann nicht viel, viel schlimmer, wenn am Ende doch herauskäme, wie alt ich genau bin? »Wisst ihr, wie *alt* Virginia ist?«, würden Bekannte und Freunde dann hinter meinem Rücken tuscheln, »Sie ist *fünfundsechzig*! Kein Wunder, dass sie so ein Geheimnis daraus macht!«

Es erstaunt mich immer wieder, wie ungern sich meine Generation eingestehen will, dass sie alt geworden ist. Bonnie Greer hat in einem Artikel über ihre Generation – die Jahrgänge 1944 bis 1954 – geschrieben: »Wir klammern uns ans Leben, fordern unseren Platz, wollen unseren Willen haben und verschließen unsere Augen vor der Realität. Unser Motto war eine Zeile aus einem Song von The Who: »Hope I die before I get old.« Aber wir *sind* nicht gestorben und weigern uns jetzt, alt zu werden. Und da sind wir nun, gefangen in den glimmenden Überresten einer längst erloschenen Flamme, deren Glühen noch immer alle ausblendet, die nach uns kommen.«

Es scheint, als wäre das Altwerden eines der letzten Tabus, über das die meisten Alten nicht reden wollen. Immer, wenn ich Dinge sage wie »Ich hab nur noch ein paar Jahre, da kann ich genauso gut ...«, schnappen alle entsetzt nach Luft und schreien: »Sag das nicht!«, als würde ich durch die Erwähnung irgendeines, wenn auch noch so unbestimmten Endes meinen Tod heraufbeschwören. Ich selbst bezeichne mich oft als alt und werde dann von meinen Altersgenossen prompt niedergeschrien. »Du bist

nicht alt!«, korrigieren sie mich. Was sie wirklich meinen, ist: »Sag das nicht! Denn wenn *du* alt bist, sind *wir* auch alt, und das können wir nicht ertragen! Also rüttle bitte nicht am Status quo!«

Eine meiner Freundinnen hat einmal gewagt zu sagen, dass sie »alt« sei. Sofort wurde sie von einer anderen Bekannten zurechtgewiesen: »Nimm dieses Wort nicht in den Mund! Du bist nicht alt – du bist ... *reif!*«

»Reif?«, quiekte meine Freundin entsetzt, »reif wofür? Zur Ernte? Das wäre doch wohl *ein bisschen* zu spät!«

Ich habe mal einen Artikel für den Amerikanischen Seniorenverband, die AARP oder *American Association of Retired People* geschrieben. Der Verein gibt eine Zeitschrift heraus, die sage und schreibe fünfzig Millionen Leser hat. Ich schrieb also den Artikel und mailte ihn nach New York. Als ich dann jedoch die Korrekturfahne zurückbekam, musste ich zu meinem Erstaunen feststellen, dass das Wörtchen »alt« überall gestrichen worden war. Ich rief sofort beim AARP an und fragte nach. »Das Layout ist wunderbar, die Fotos toll, die Illustration prima – aber warum habt ihr das Wort »alt« rausgestrichen?«, fragte ich und bat die Cheflektorin um Rückruf.

Ihrem dünnen, zittrigen Stimmchen nach zu schließen, war die Dame schon ziemlich *reif*. »Hallo, Ginny«, krächzte sie, »sorry, dass ich vergessen habe, dir das vorher zu sagen, aber wir von der AARP benutzen nie das Wort »alt!«

Wie bitte? Der amerikanische Seniorenverband? Will nicht das Wort »alt« benutzen? Das ist doch der blan-

ke Wahnsinn. Als würde ein Friseur versuchen, ohne das Wort »Haare« auszukommen! Oder wenn man über Monty Python zu reden versuchte, ohne das Wort »Papagei« erwähnen zu dürfen. Für mich klingt das so wie eins von diesen verrückten Gesellschaftsspielen, bei denen man eine Minute lang über irgendwas reden muss, ohne Begriffe wie »der/die/das« oder »und« sagen zu dürfen.

Kurz vor meinem sechzigsten Geburtstag hätte ich mich wahrscheinlich auch von einer solchen Sprachpolitik einlullen lassen. Aber als es dann schließlich so weit war, stellte ich fest, dass man Altwerden weder verleugnen noch verschweigen kann. Und dass man sich auf keinen Fall dafür entschuldigen sollte.

Im Gegenteil.

Alt zu werden ist sogar ein Grund zum *Feiern*.

Es stimmt – die sechzig sind nicht der »Winteranfang« vom Herbst des Lebens. Im Gegenteil: Sie sind der Frühling des Alters. Eine Dichterin hat es so ausgedrückt: »Das Problem ist, dass das Altwerden erst dann interessant wird, wenn man bereits alt *ist*. Es ist ein fremdes Land, mit einer fremden Sprache, die weder die Jugend versteht noch das sogenannte Mittelalter.«

Die Dichterin hat recht. Älter zu werden ist tatsächlich interessant. Und befreiend. Und schön. Und zwar gerade aus den gegenteiligen Gründen, die einem die heutige Gesellschaft weiszumachen versucht.

Bestes Beispiel ist der hirnrissige Satz: »Es ist nie zu spät!« – Genau das glatte Gegenteil ist der Fall, wenn man sechzig geworden ist: Es *ist* zu spät. Ist das nicht toll? Das

klings jetzt vielleicht blöd, aber ich habe immer davon geträumt, eines Tages vielleicht doch noch eine berühmte Balletttänzerin zu werden. Oder eine Konzertpianistin. Oder eine Weitspringerin, die sämtliche Rekorde bricht. Mittlerweile jedoch – wenn auch erst seit kurzem, wie ich zugeben muss – ist mir klar geworden, dass die Wahrscheinlichkeit, dass diese Träume doch noch wahr werden, bei null liegt. Wenn ich so auf mein Leben zurückblicke, dann stelle ich zu meiner Verblüffung fest, dass ich eigentlich immer Journalistin gewesen bin. Ich habe fünfzehn Bücher geschrieben. Man muss kein Genie sein, um zu erkennen, dass das *Wort* mein Beruf ist. Und nichts sonst.

Was für eine Erleichterung! Fort mit all den Schuldgefühlen, weil ich abends zu schlapp war, um doch noch eine berühmte Sprinterin zu werden, und zu faul, um es zur Opernsängerin zu bringen. Denn jetzt IST ES ZU SPÄT!

Außerdem bin ich noch nicht *sehr* alt. (Obwohl sich das, wenn ich nächstes Jahr sechsundsechzig werde, vielleicht ändern könnte.) Und schon gar nicht *uralt*. Wenn man dieses verminte Territorium zu betreten wagt, sieht vieles ganz anders aus. In einem Altersheim zu sitzen und sich Suppe in den offen stehenden Mund löffeln zu lassen, während einem der Urin das Bein herunterrinnt, ist alles andere als schön. Es sehnt sich gewiss auch niemand danach, durch die Stadt zu irren, ohne zu wissen, wo er ist und wie er heißt.

Nein, ich rede hier von den Sechzigern – ein wahrlich wundervolles Alter.

Als ich sechzig wurde, habe ich in Buchläden nach ei-



nem Buch gesucht, das mir nicht nur die Freuden, sondern auch die Härten meines speziellen *demografischen* Alters schildert. (Ich glaube, »demografisch« ist das richtige Wort. Sicher bin ich aber nicht – immerhin ist der Begriff ja relativ neu. Irgendwie kann ich genauso wenig mit ihm anfangen wie etwa mit dem Wort »Diaspora«. Was das eigentlich genau bedeuten soll, weiß ich nie so genau. Egal, Sie verstehen schon, was ich meine.) In meiner Jugend hat mir *Down with Skool!* von Geoffrey Willans durch die Mittelschule geholfen, durchs Teenageralter dann *Der Fänger im Roggen*, in dem ich meine eigenen Gefühle entdeckte. Damals gab es zwar noch keine Bridget Jones, dafür aber *Angst vorm Fliegen* von Erica Jong. Und als junge Mutter habe ich mich köstlich mit den Büchern von Erma Bombeck amüsiert, die auf witzige Weise die Tücken des kinderreichen Familienalltags schildert. Als ich sechzig wurde, suchte ich jedoch vergeblich nach Büchern, die mich auf unterhaltsame und scharfsinnige Weise durch die nächste Dekade geleiten konnten.

Das heißt, ich fand schon etwas, aber das falsche. Bücher mit Titeln wie *Herbstlaub* oder *Goldene Ernte*. Ein Buch hieß gar *Die zweite Jugend*, ein anderes *Man ist nur zweimal jung!*. Was für eine Veräppelung! Ich meine, sechzig hat nichts mehr mit Jugend zu tun, egal, wie verblissen man sich bemüht, es selbst zu glauben. Mit sechzig ist man nun einmal sechzig.

Und dann war da noch *Altern mit Würde*.

Und das allerschlimmste: *Lehnstuhlaerobics*.

Verstehen Sie mich nicht falsch. Ich will nicht bestrei-

ten, dass wir Babyboomer andere Oldies sind als – na ja – *andere* Oldies eben. Zumindest glaube ich das. (Natürlich wäre es möglich, dass ich mit dieser Ansicht total danebenliege. Vielleicht denkt ja jede Senioren-Generation, dass sie etwas ganz Besonderes ist und dass sie sich auf keinen Fall mit anderen Senioren vergleichen lässt.)

Meine Jugend lag aber in den Sechzigerjahren, einer Welt von Sex, Drugs and Rock'n'Roll. Ich glaube, dass meine Generation viel mehr mit den Dreißig- und Vierzigjährigen von heute gemeinsam hat als mit den Siebzig- und Achtzigjährigen, die einen oder gar beide Weltkriege mitgemacht und wirkliche Entbehungen erlebt haben. In den Augen der Jugend spielt es keine Rolle, dass es meine Generation in den Sechziger- und Siebzigerjahren ordentlich hat krachen lassen, dass wir mehr mit, sagen wir, Amy Winehouse gemein haben als mit einem schlachterprobten Weltkriegsveteranen – für die Jungen gehören wir zu ein und derselben Mumien-Generation.

Aber alte Leute sind *nicht* alle gleich.

Ich möchte zwar nicht so wie meine Großmutter in diesem Alter leben und nur noch Apfelkuchen backen und mir jeden Abend die *Archers* im Radio anhören (obwohl ich beiden Aktivitäten durchaus zugeneigt bin, wie Sie noch sehen werden), aber ich kann nicht bestreiten, dass alte Leute jeder Generation gewisse Gemeinsamkeiten haben.

Ich hasse es beispielsweise, abends lange aufzubleiben. Ich sehne mich danach, mich um spätestens halb elf von einer Dinnerparty verdrücken zu können. (Eine gute Be-

kannte von mir hat sich etwas einfallen lassen, sie nennt es *Eat and Go*. Man lädt sich ein paar Gäste zu Drinks ein, setzt ihnen um zwanzig Uhr ein leichtes Abendessen vor und erwartet, dass sie um halb zehn, spätestens zehn, wieder verschwunden sind. Dann hat man noch Zeit, sich die Nachrichten anzuschauen, ein heißes Bad zu nehmen, in den Schlafanzug zu springen und noch ein bisschen im Bett zu lesen. Licht aus um halb zwölf. Himmlisch.)

Mit jenen Altersgenossen, die krampfhaft jung bleiben wollen, kann ich wenig anfangen. Ich *will* gar nicht mehr jung sein. Das ist so langweilig! Ich will nicht mehr durch die Mongolei radeln oder mich an einem Gummiband in die Tiefe stürzen, wie einige meiner Altersgenossen, die auf diese Weise ihre Jugendlichkeit demonstrieren wollen. Mir gefällt die Tatsache, dass meine Liebesaffäre mit dem Leben sich auf ein gemütliches, pantoffelwarmes Beieinandersein reduziert hat. Menschen, die krampfhaft jung sein wollen, tun mir leid. Sie verurteilen Faceliftings, jagen aber der verlorenen Jugend hinterher. Diese Menschen sind bemitleidenswerte, eitle Versager, die nicht damit zurechtkommen, dass das Altwerden unvermeidlich ist und zum Leben dazugehört.

Freud, dieser schreckliche Seelenverdreher, soll dazu Folgendes gesagt haben: »Die Götter zeigen sich gnädig, wenn sie uns das Leben mit zunehmendem Alter immer schwerer machen. Schließlich erscheint einem der Tod dann verlockender als das elende Leben.«

Mit diesem Buch möchte ich vor allem die vielen Vorteile aufzeigen, die das Alter mit sich bringt – und ich meine *echte* Vorteile. Wir kleben so sehr an den negativen Seiten des Alters, dass wir oft vergessen, wie viel Schönes es einem zu bieten hat.

Warum halten wir's nicht mit Noël Coward? »Wie nährisch zu glauben, man könnte dem Alter die Tür vor der Nase zuschlagen. Warum es nicht höflich hereinbitten und zum Tee einladen?«

Nun, genau das will ich tun.

# 1. Zipperlein

Botox and nose drops and needles for knitting,  
Walkers and handrails and new dental fittings,  
Bundles of magazines tied up in string,  
These are a few of my favourite things.

Cadillacs and cataracts, hearing aids and glasses,  
Polident and Fixodent and false teeth in glasses,  
Pacemakers, golf carts and porches with swings,  
These are a few of my favourite things.

When pipes leak, when bones creak,  
When the knees go bad,  
I simply remember my favourite things,  
And then I don't feel so bad.

Hot tea and crumpets and corn pads for bunions,  
No spicy hot food or food cooked with onions,  
Bathrobes and heating pads and hot meals they bring,  
These are a few of my favourite things.

Back pain, confused brains and no need for sinnin',  
Thin bones and fractures and hair that is thinnin',  
And we won't mention our short shrunken frames,  
When we remember our favourite things.

When the joints ache, when the hips break,  
When the eyes grow dim,  
Then I remember the great life I've had,  
And then I don't feel so bad.

Nasentropfen, Botox, Nadeln zum Häkeln  
Rollator, Handläufe und die falschen Zähne  
Seniorenzeitschriften zum Lachen  
das sind meine Lieblingssachen.

Brille, Hörgerät, Cadillac, Katarakt  
dritte Zähne im Glas und Corega Tabs  
Golfcarts und Geräte zum Herzschritt machen  
das sind meine Lieblingssachen.

Wenn die Rohre lecken und die Knochen krachen  
und die Knie schmerzen fies  
denk ich immer an meine Lieblingssachen  
und fühl mich gleich nicht mehr so mies.

Heizkissen, Bademantel, Suppe auf Tablett  
das wird uns gebracht, und das finden wir nett  
Kräutertee, Diätkeks und was für den Rachen  
all das sind meine Lieblingssachen.

Kreuzschmerz, Siebgedächtnis, keine Lust zur Sünd'  
Morsche Knochen, dumme Brüche, und das Haar wird  
dünn.

Schief und krumm sind wir, da ist nichts zu machen,  
denken wir doch lieber an unsere Lieblingssachen.

Wenn die Hüfte knirscht und die Gelenke ächzen  
wenn das Augenlicht lässt rapide nach  
denk ich zurück an mein wunderbares Leben  
und fühl mich gleich nicht mehr schwach.\*

Dieses Lied hat Julie Andrews an ihrem Geburtstag für  
die *Association of American Retired People* – noch so ein  
Seniorenverband – gesungen. Sie erntete volle vier Minuten  
Applaus dafür.

Als junge Mutter konnte ich mich stundenlang mit anderen Müttern über Windeln und Babynahrung unterhalten. Soll man Fläschchen füttern oder doch besser die Brust geben? Sind Wegwerfwindeln sinnvoll oder bloß umweltbelastend? Ich fand diese Themen unheimlich faszinierend.

Später kam dann ein anderes Thema dazu, das ebenfalls nur junge Mütter wie mich interessierte: die Schule. Begriffe wie »Einzugsgebiet« und »Notendurchschnitt« wirkten auf mich wie Schlüsselreize, ganz zu schweigen von der Diskussion über die Vorzüge beziehungsweise Nachteile von öffentlichen Schulen gegenüber privaten.

Wenn jetzt jemand in meiner Gegenwart die Worte »Windeln« oder »Schule« äußert, buche ich sofort einen Flug nach Argentinien. Solche Gähnthemen sind nämlich nur für die Betroffenen selbst interessant.

Dafür habe ich aber ein neues Thema für mich entdeckt, ein herrlich interessantes und unerschöpfliches Thema, das mich garantiert bis an mein (selbstredend baldiges) Lebensende fesseln wird.

Zipperlein.

Wehwehchen.

Alle möglichen Krankheiten.

Ich meine, die haben wir doch alle, oder? Wer behauptet, kerngesund zu sein, sollte zuerst mal überlegen, wann er zuletzt eine Tablette genommen hat. Gestern? Vorgestern? Letzte Woche? Letzten Monat? Oder, was am wahrscheinlichsten ist, doch vielleicht erst heute früh?

Wenn ich jetzt zu einer Party eingeladen bin, frage ich

die Leute nicht mehr: »Was machen Sie beruflich?«, sondern: »Und? Was fehlt Ihnen?«

Ich brauche nur einen alten Herrn zusammengesunken neben seiner Gehstütze in einem Sessel sitzen zu sehen, und schon flitze ich hin und beginne einen gemütlichen Plausch über seinen Gesundheitszustand. Ich frage ihn, was er von Krankenhäusern hält, ob er privat versichert ist oder bei der gesetzlichen Krankenkasse, welche Medikamente er nimmt, und so weiter.

Am allerinteressantesten ist aber die Frage, ob er kürzlich operiert wurde und, wenn ja, bei welchem Arzt und ob der etwas taugt.

Ich brauche nur das Wörtchen »Medikamente« zu hören, und schon flitze ich wie der Road Runner im Zeichentrickfilm zu dem Gesprächsgrüppchen hin und stürzte mich in das jeweilige Thema, völlig egal, ob es sich dabei um die Vor- und Nachteile von Glucosaminsulfat handelt, um Fischöle oder was auch immer. »Kriegt ihr von eurer Krankenkasse ab sechzig jährlich einen Do-it-yourself-Darmkrebstest? Ich nicht, aber dafür kann ich mich jederzeit kostenlos gegen Grippe impfen lassen ...«

Neulich hat mir eine Bekannte ausführlich von ihren Rückenschmerzen erzählt. Mittendrin hat sie plötzlich innegehalten und erschrocken zu mir gesagt: »Oh, Entschuldigung, ich muss Sie ja fürchterlich langweilen!«

»Mich langweilen?«, habe ich ihr geantwortet. »Nicht die Spur! Worüber sollten wir uns auch sonst unterhalten? Über die politische Situation im Nahen Osten vielleicht? Oder darüber, dass das Internet womöglich das Ende des



Buches, wie wir es kennen, bedeutet? Gähnen, nichts könnte mich weniger interessieren. Also, Sie waren, glaube ich, beim fünften Wirbel von oben. Bitte fahren Sie fort, ich bin ganz Ohr.«

(Apropos ... auf Ohren komme ich später noch zu sprechen.)

Eine Freundin meiner Mutter nannte solche Gespräche immer »Organdurchzählung«, und auch sie konnte sich nichts Schöneres vorstellen.

Nachfolgend ein paar Themen, die Sie in Stimmung bringen dürften.

## Verdauung

Hand hoch, wer nachts schon einmal schweißgebadet wachlag und fürchtete, entweder a) Speiseröhrenkrebs zu haben oder b) eine Herzkrankheit? Ängste, die entweder durch ein Brennen in der Speiseröhre oder der Brust- und Herzgegend ausgelöst wurden?

Und wie viele von Ihnen haben dann irgendwann herausgefunden, dass es lediglich an einem Klappendefekt liegt? Will heißen, diese bestimmte Klappe schließt sich nicht mehr richtig, und die Magensäure kann nachts dann in die Speiseröhre eindringen und verursacht dieses Brennen – ein Problem, das sich spielend mit einem Medikament lösen lässt.

Eine andere Möglichkeit wäre, abends weniger Alkohol zu trinken, aber das kommt, für mich zumindest, überhaupt nicht infrage.

## Füße

Irgendwann haben wir wohl alle einmal zarte kleine Füßchen gehabt, mit kleinen rosigen Zehen und samtweichen Fußsohlen. Wenn man Babyfüßchen betrachtet, scheint es geradezu unvorstellbar, dass sich solch süße Dingerchen, die man einfach immerzu abküssen muss, irgendwann in zwei knorrige, hornhäutige Treibholzstücke verwandeln, die noch dazu mit Schleifpapier gepflastert sind. Meine haben außerdem groteske Schwellungen am Fußballen entwickelt sowie dicke, gelbe Zehennägel, denen man eher mit einer Kreissäge als mit einer Nagelschere beikommt. Was das Ganze so unangenehm macht, ist, dass die Füße zwar äußerlich wie verwitterte Blöcke aussehen, geschützt von Hornhaut und Hühneraugen, doch mit zunehmendem Alter werden sie immer empfindlicher. Für mich ist manchmal schon der Gang zum Bäcker um die Ecke eine Qual – außer ich trage total bequeme, aber so hässliche Schuhe, dass ich mir eine Papiertüte über den Kopf stülpen muss, bevor ich mich aus dem Haus wage.

Meine Füße sind mittlerweile so schlimm geworden, dass ich mich frage, ob es nicht besser wäre, das Leben von ein paar Blinden zu riskieren, als uns armen Fußkranken zuzumuten, bei jeder Ampel auf diesen harten Betonknubbeln zu stehen, die aussehen wie gigantische Brailleschrift.\*

---

\* Anm.d. Übers.: In britischen Städten ist es üblich, den Gehsteigerand bei Ampeln mit diesen Platten zu pflastern, damit Blinde spüren können, wo sie stehen.

Nach einem schönen langen Spaziergang fühle ich mich mittlerweile nicht mehr erfrischt wie früher, sondern wanke nur noch zum nächsten Sofa, um meine geschwollenen Füße und Fußgelenke hochzulegen.

Als ich jung war, hätte ich nie gedacht, dass auch ich eines Tages »Ach, meine armen Füße!« stöhnen würde, aber jetzt fühle ich mich wirklich nur noch dann wohl, wenn ich meine Füße hochlegen kann – und ich meine, richtig hochlegen.

Manchmal denke ich, dass ich beschlagen gehöre wie ein alter Ackergaul, und der Besuch beim Podiatristen ist mittlerweile fester Bestandteil meines Alltags. Dort werde ich nicht nur meine Warzen und Hühneraugen los, sondern auch jede Menge Geld. Ich habe bei meinem Podiatristen ein Vermögen für ein paar lächerliche Einlagen ausgegeben, die ich in der Apotheke für ein paar Cent hätte haben können.

Ist Ihnen übrigens auch schon aufgefallen, dass man im Alter irgendwie nicht mehr so schnell vorankommt? Ich selbst bin eins vierundsiebzig groß, also nicht gerade ein Zwerg, und doch ist mir neulich eine plumpe kleine Freundin auf ihren Stummelbeinchen förmlich davongelaufen. Komisch.

## Abhängigkeiten

Ich kenne Achtzigjährige, deren Hausarzt sich weigert, ihnen stärkere Medikamente zu verschreiben, aus Angst, dass sie »süchtig« werden könnten.

Also, ich kann ja verstehen, wenn man einem Zwanzigjährigen, der noch sein ganzes Leben vor sich hat, solche Hämmer nicht verschreiben will, aber weshalb uns Oldies? Wieso denn nicht? Ganz ehrlich – wenn ich morgen erführe, dass ich nur noch ein paar Monate zu leben hätte, würde ich sofort wieder mit dem Rauchen anfangen. Es gibt mittlerweile ja sogar Krankenhäuser, in denen Rauchen mit Einschränkung wieder erlaubt ist. Wenn Sie also eines Tages von Ihren wohlmeinenden Verwandten in ein »anderes Krankenhaus« verlegt werden sollten, sollten Sie Verdacht schöpfen. Erkundigen Sie sich, ob es dort ein Raucherzimmer gibt. Wenn ja, spricht vieles dafür, dass Sie in einer sogenannten Sterbeklinik gelandet sind.

Kingsley Amis hat gesagt: »Nichts könnte mich dazu bewegen, schädliche, aber liebgewordene Gewohnheiten aufzugeben, nur um dafür zwei Jahre länger in einem Pflegeheim dahinzuvegetieren.«

Im Übrigen freue ich mich schon jetzt darauf, mir ohne Schuldgefühle bereits zum Frühstück einen hinter die Binde kippen zu können. (Wieso sollte man sich auf nur eine Sucht beschränken, wenn man zum Nikotin doch noch den Alkohol dazunehmen kann? Dann lohnt es sich wenigstens.)

## Selbstgespräche

... sind einfach toll. Versuchen Sie's ruhig mal (falls sie nicht ohnehin schon zu einer lieben Gewohnheit geworden sind). Das ist wie ein Wiedersehen nach langer Trennung. »Hallo«, können Sie beispielsweise zu sich selbst sagen, »lange nichts mehr von dir gehört. Aber keine Sorge, ich bin nicht nachtragend.«

Dann gibt es noch die Variante, bei der man sich sozusagen selbst an die Hand nimmt: »Jetzt brauche ich nur noch meine Brille ... wo hab ich die nur wieder hingetan? ... Brille, Brille ... sie muss doch irgendwo sein. Menschenkind, bist du so blind, dass du deine Brille nicht findest? ... Oder hab ich sie vielleicht auf dem Kopf? ... Wie diese schrecklichen Models ... Models, Models, wie komme ich jetzt auf Models? ... Also, was wollte ich gleich? ... Jetzt hab ich's vergessen ...«

Sie könnten nach Herzenslust mit sich selbst streiten – oder anderen (imaginären Personen) mal so richtig Bescheid sagen: »Wie können Sie es wagen anzudeuten, ich sei zu alt zum Autofahren! Ich zeig's Ihnen! Da, stellen Sie sich vor mein Auto, dann werden Sie schon sehen, ob ich zu blind bin, um Sie über den Haufen zu fahren!«

### Immer wenn er Pillen nahm ...

Es gibt nichts Besseres als die guten alten Pillen, finden Sie nicht auch? Ich musste eine Zeitlang so viele einnehmen, dass ich mir eins von diesen Plastikschächtelchen mit

den vielen Fächern gekauft habe, auf denen die Wochentage stehen. Trotzdem waren die Fächer noch zu klein für meine Pillenberge. Erschwerend kommt hinzu, dass wir Oldies ja nichts mehr für unsere Rezepte berappen müssen. Deshalb verlasse ich nie die Arztpraxis ohne ein hübsches Rezept und kann es dann kaum erwarten, selbiges in der nächsten Apotheke in herrliche Medikamente umzuwechseln. Ich muss mich schwer beherrschen, nicht auf der Straße mit meinen Schätzen zu winken und zu rufen: »Seht her! Alles umsonst! UMSONST! Und bloß, weil ich älter bin als ihr, ätsch!«

Warfarin. Statine. Betablocker ... Aspirin in kleinen Dosen ... Vitaminergänzungspräparate ... Arthritistabletten ... Calcium ... Zink ... Mariendistelkapseln für meine geplagte Leber. Ich nehme jeden Morgen sieben Tabletten.

Ach ja, und Fischöl natürlich. Ich trinke so viel Fischöl, dass ich manchmal fürchte, man könnte mich in eine Konserve stecken.

Und was ist mit den anderen »Lebenshelfern«? Den illegalen? Drogen? Die, die man sich »drückt« oder die man »schnieft«? (Komisch, aber eine Erkältungsspritze kriegt man nie »gedrückt«.)

Damals, in den guten alten Sixties, habe ich schon die eine oder andere Droge ausprobiert. Ich habe jede Menge Hasch geraucht, ein paar Mal Kokain geschnupft und sogar einmal Heroin geraucht (Haben wir das nicht alle? Ups, vielleicht doch nicht). Ecstasy gab's damals noch nicht, und an LSD hab ich mich nie rangetraut, weil ich meine paar Gehirnzellen behalten wollte.

Aber da selbige mittlerweile sowieso in rasantem Tempo verpuffen, frage ich mich, ob nicht jetzt die rechte Zeit wäre, es (mal wieder) auszuprobieren? Crack zum Beispiel kenne ich noch nicht, oder diese neuen Kaublätter, Kat, oder diese komische südamerikanische Dschungeldroge, Ajahuasca, die einem offenbar zu einer Begegnung mit Gott verhilft. Nun, um ganz ehrlich zu sein, habe ich immer noch ein bisschen Bammel vor einer solchen Erfahrung.

Ich glaube, das probiere ich erst mit siebzig.

PS: Gerade habe ich in der Zeitung gelesen, dass eine 77-jährige Großmutter bei dem Versuch verhaftet wurde, Kokain im Wert von einer Million Pfund ins Vereinigte Königreich zu schmuggeln. Oh, welche Abenteuer liegen noch vor mir!

## Ängste

Viele meiner Freundinnen trauen sich nicht mehr mit dem Auto auf die Autobahn. Frauen, die mit dreißig durch die Wüste Gobi getrampt sind (ich könnte mir, nebenbei bemerkt, übrigens vorstellen, dass man sich dabei ganz schön die Beine in den Bauch steckt, bis das nächste Kamel vorbeikommt und einen mitnimmt), Frauen, die mit vierzig Indien und Amerika durchquert haben, in Autos, die bis unters Dach mit Kindern vollgestopft waren. Und eben diese Frauen werden in fortgeschrittenem Alter bei dem bloßen Gedanken, ein kurzes Stück auf der Autobahn fahren zu müssen, zu bibbernden Angstbündeln.

Virginia Ironside



GOLDMANN

Virginia Ironside**Nein! Ich geh nicht zum Seniorentreff!**

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-442-47256-7

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2012

Für alle, die sich so alt fühlen, wie sie sind!

Es ist großartig, 65 zu sein! Man kann sich langweilen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, man kann anderen Leuten stundenlang aus seinem (eigentlich nicht sonderlich) bewegten Leben erzählen, ohne dass sie den Mut hätten, einen zu unterbrechen (schließlich ist man jetzt eine Respektsperson), und man kann sich übergücklich eingestehen, dass es für gewisse Dinge nun wirklich einfach zu spät ist – und die Balletttänzerinnenkarriere getrost vergessen. Virginia Ironside beweist auf überzeugende und äußerst witzige Weise, dass es Spaß macht, die ewige Jugend hinter sich zu lassen!