

**HEYNE <**

SABINE REICHEL, in Hamburg geboren und aufgewachsen, lebte Jahrzehnte als Designerin, Autorin und Journalistin in New York und Los Angeles. Sie schreibt Filmscripts, kritische Artikel und Bücher in Englisch und Deutsch mit Schwerpunkt Frauen, Film und Zeitgeist, unter anderem für *Brigitte WOMAN*, *Freundin DONNA*, *Emotion*, *Die Weltwoche*, die *Berliner Zeitung* und die amerikanische *Huffington Post*. Heute lebt sie als freie Autorin, Hobbymodel (sie ist auch das Covergirl) und Übersetzerin in Hamburg. Dieses ist ihr zehntes Buch. Sie finden sie auf Facebook und Twitter.

Sabine Reichel

# GRAU IST GREAT

Mit Stolz und Stil  
in ein neues Leben

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*  
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Originalausgabe 02/2013

© 2013 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Redaktion: Beate Koglin  
Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design, München  
Umschlagfoto: © DONNA/Ergin Varel  
Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck  
Printed in Germany 2013

ISBN: 978-3-453-60212-0

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

	<b>Die Silberfuchs-Society</b> .....	9
<b>1</b>	<b>Die Verpflichtung zum Jungsein</b> .....	13
	<i>Das erste graue Haar</i> .....	17
	<i>Liebe Omas, wo seid ihr?</i> .....	21
<b>2</b>	<b>Mein Haar – mein Selbst</b> .....	25
	<i>Waschen, schneiden, legen</i> .....	28
	<i>Langes Haar – wunderbar!</i> .....	31
<b>3</b>	<b>Der Club der Grauhaarigen</b> .....	34
	<i>Ich färbe, also bin ich!</i> .....	39
	<i>Farbgeständnisse</i> .....	42
<b>4</b>	<b>Haarfarbenjunkies gegen</b>	
	<b>Naturmädels</b> .....	51
	<i>Kleine Haarspaltereien</i> ... ..	54
	<i>Ja, dir steht das!</i> .....	57
	<i>Gutes Gift – böses Gift</i> .....	59
	<i>Umfallerinnen</i> .....	61

<b>5</b>	<b>Haargeschichte(n)</b> .....	67
	<i>Familienfarbpalette</i> .....	69
	<i>Silberstaub</i> .....	71
<b>6</b>	<b>Verfärbte Welt –</b>	
	<b>das große Geschäft mit der Farbe</b> .....	73
	»Färbt sie – oder färbt sie nicht?« .....	77
	<i>Tönung »Made in Germany«</i> .....	79
	<i>Farbtherapie</i> .....	83
<b>7</b>	<b>Mein Friseur und ich –</b>	
	<b>oder Grausein ist billiger</b> .....	85
	<i>Schreckliche Geschichten</i> .....	88
	<i>Helden der Haarkunst</i> .....	92
<b>8</b>	<b>Rapunzel in Grau</b> .....	96
	<i>Vorsicht, Überwachung!</i> .....	98
	<i>Ballerinas und Hippies</i> .....	100
	<i>Haarkritik für graue Mähnen</i> .....	103
	<i>Rendezvous mit der Schere</i> .....	107
<b>9</b>	<b>Die rote Wüste – oder die wüste Rote?</b> ....	110
	<i>Hallo, Weimar!</i> .....	113
	<i>Rote Proleten</i> .....	115
	<i>Teuflisch rot</i> .....	117
	<i>Zum Rotwerden</i> .....	119

<b>10</b>	<b>Ein schwieriger Ansatz –</b>	
	<b>Mut zum »Bad Hair«-Jahr</b> .....	121
	<i>Angst essen Seele ...</i> .....	123
	<i>... ein paar Wege zum Grau</i> .....	125
	<i>Das Schicksal schlägt zu</i> .....	128
<b>11</b>	<b>»Du siehst so anders aus ...« –</b>	
	<b>allein und grau auf weiter Flur</b> .....	131
	<i>Mütter und Kinder meckern am meisten</i> .....	133
	<i>»Los, färb dich, Mami!«</i> .....	135
	<i>»Wir müssen reden, Papa!«</i> .....	138
<b>12</b>	<b>Karrierekiller Grau?</b> .....	141
	<i>Maus oder Drachenlady</i> .....	143
	<i>Schlaue Köpfe – graue Köpfe?</i> .....	145
	<i>Geföhnt und gefärbt für das Volk</i> .....	147
<b>13</b>	<b>Mit sechzig noch sexy? –</b>	
	<b>Dating in Grau</b> .....	152
	<i>... und sie mögen es doch!</i> .....	155
	<i>Älter und grau – wow!</i> .....	157
	<i>Alles Lüge oder was?</i> .....	161
<b>14</b>	<b>Der Mann mit den grauen Schläfen</b> .....	163
	<i>Farbenfrohe Männer</i> .....	166
	<i>Versilbert</i> .....	169
<b>15</b>	<b>Die Frau von gestern – Spurenbeseitigung</b> ..	172
	<i>Stecken geblieben</i> .....	177

<b>16</b>	<b>Schick, smart und sexy – die Frau mit den grauen Schläfen</b>	180
	<i>Sehr kurz, sehr cool</i>	182
	<i>Der Farbknall</i>	185
	<i>Kostümprobe</i>	187
	<i>Stilschule</i>	188
	<i>Schicke schräge Vögel</i>	190
<b>17</b>	<b>Wie sich die Töne gleichen</b>	193
	<i>Public Viewing – Farbe auf allen Kanälen</i>	195
	<i>Stoppt ihn!</i>	198
<b>18</b>	<b>Silberfüchse der Weltklasse</b>	201
	<i>Britischer Mut</i>	202
	<i>Deutsche Damen färben</i>	205
	<i>Der sportliche Geist ist grau</i>	207
<b>19</b>	<b>Der graue Star – Jugend kopiert</b>	210
	<i>Tausch-Täuschungen</i>	212
<b>20</b>	<b>Zurück zu den Wurzeln: wachsen lassen, was wichtig ist</b>	215
	<i>Seid umschlungen, Babyboomer!</i>	216
	<i>Aller Anfang ist grau</i>	218
	<i>Diktatur Natur!</i>	219
	<i>Loslassen</i>	221



## Die Silberfuchs-Society

Die Welt ist ziemlich grau auf dem Kopf. Das kann man finden, wie man will, aber es ist eine Tatsache. Und so kommt es heutzutage sehr häufig vor, dass Frauen um die Fünfzig einen Kennerblick auf die überraschend farbkräftigen Haare oder den verräterischen Scheitel gleichaltriger Frauen werfen und geradeheraus fragen: »Färbst du eigentlich deine Haare?« (Es erinnert ein wenig an die neugierige und ebenfalls sehr intime Frage, die man vor vierzig Jahren Freundinnen stellte, ob sie die Pille nahmen.) Als Antwort erhält man oft eine Lüge, versteckt hinter der leicht empörten Gegenfrage: »Wie kommst du denn darauf? Natürlich nicht!« So als hätte man gefragt, ob sie als sadistische »Lady Bondage« für Senioren in einem Sexshop nebenbei ein paar Euros verdienen würden. Also wirklich: Wie sollte man auf die abwegige Idee kommen, dass zum Beispiel eine 56-jährige Frau zumindest einige graue Strähnen haben könnte und

*nicht* von Natur aus nachtschwarze oder tizianrote Haare?

Doch die Geheimniskrämerei ist vorherrschend, und niemand hat Lust auf Geständnisse, die nur auf den ersten Blick harmlos und unbedeutend sind. Aber mir fiel nach und nach auf, wie viele Frauen ihre Haare färben. Junge und alte. Doch während bei jüngeren Frauen gefärbte Haare eher ein modisches Accessoire sind, wollen ältere Frauen meist ihre grauen Haare verdecken. Warum eigentlich?

Als ich, eine überzeugte und ab 54 sichtbar angegraute Nichtfärberin, in Freundinnenkreisen immer wieder mal das Thema graue Haare ansprach – eigentlich von der Trivialität des Themas selbst ein bisschen peinlich berührt –, war ich über die intensiven und hochemotionalen Reaktionen überrascht. *Jede* Frau in der Altersgruppe fünfzig plus fühlte sich angesprochen und hatte eine eindeutige, leidenschaftliche Meinung zum Für und Wider. Es kam zu hitzigen Debatten, die mit interessanten Geständnissen und amüsanten Färbe- und Familiengeschichten rund ums Haar angereichert wurden. Zwei Dinge waren klar und natürlich nicht überraschend: Erstens will keine sichtbar alt sein beziehungsweise werden. Und zweitens gibt es, wenn man grau (oder weiß) wird, nur drei Möglichkeiten: färben, ignorieren oder zelebrieren.

Aber bei den Diskussionen wurde auch klar: Hier geht es ganz offensichtlich um viel mehr als um ver-räterische Haaransätze und ein augenfälliges Zeichen beginnenden Alters, hier geht es um Identität, Authentizität, Attraktivität, Sexualität, Status, Familie, Beruf – und um verblassende Pigmente, die eine (berechtigte?) Angst vor dem gesellschaftlichen Unsichtbarwerden, ja Verschwinden der ganzen Person auslösen. Bin ich noch da? Werde ich noch gesehen? Kann ich noch bestimmen, beeinflussen, gestalten – so wie es immer war?



# 1 Die Verpflichtung zum Jungsein

Schuld an dem steten Wunsch, überall mitzumischen, sind wir zum Teil selbst. Wir haben praktisch darauf hingearbeitet. Wir, das sind die Nachkriegsjahrgänge und die sogenannten Babyboomer der Fünfziger- und Sechzigerjahre, die als Erste dem Jugendkult verfallen sind und ihn in nie zuvor gekanntem Maß vorgelebt haben. Besonders die heutige Generation sechzig plus war in vielem die Erste: Zu ihnen gehörten die ersten offiziellen Nachkriegsteenager, die ersten »Halbstarken«, die ersten Modetrendsetter, die ersten Gammler und Hippies, Drogenkonsumenten und Gesundheitsapostel, die ersten Megarockbandfans und Wohngemeinschaftsgründer. Sie wurden gehasst, gefürchtet und beneidet, aber ohne sie ging nichts.

Eigentlich ist das so geblieben. Wir haben für unsere Generation die letzten vier Jahrzehnte hindurch jeden neuen Trend, jede neue Bewegung, jedes neue Bewusstsein genutzt, öffentlich reflektiert

und kommentiert. Mit einem Satz: Wir sind zwar alt geworden, möchten aber jung wirken und so tun, als ob die Macht noch auf unserer Seite ist. Motto: grau, schlau und heiß begehrt.

Vor gut zehn Jahren wurde für diese in die Jahre gekommene Generation das bekannteste Etikett erfunden: »Silver Surfer«, eigentlich der Name eines amerikanischen Comichelden aus den Sechzigerjahren. Passt irgendwie.

Man braucht natürlich nicht unbedingt Trendforscher zu bemühen, die einem neue Entwicklungen erklären, wenn man selbst mit offenen Augen durch die Welt läuft und zwei und zwei zusammenzählen kann. Aber immerhin: Der Hamburger Trendforscher Peter Wippermann hat uns mit seinem 2007 erschienenen Buch *Generation Silver Sex* (zusammen mit Corinna Langwieser) gezielt auf die Sprünge geholfen. Er weiß zu berichten, dass die heutigen »Senioren« sich dagegen wehren zu altern, sie erhalten ihre Jugendlichkeit durch Fitnesstraining, Kosmetik und Mode. Sie fühlen sich durchschnittlich fünfzehn Jahre jünger, als sie tatsächlich sind. Und so wollen sie auch aussehen. Dazu passen keine grauen Haare, also muss das Grau vom Kopf mittels Farbe verschwinden. Der Kampf um die ästhetische Erscheinungsform ist ziemlich gnadenlos. Und nur derjenige, der jugendlicher aussieht, wird sich durchsetzen, erklärt Wippermann.

Der Kampf scheint allerdings spätestens dann klar verloren, wenn man sechzigjährige Frauen mit kirschroten Fransen oder gelblichen Barbiemähnen sieht, die sich in bauchfreie Blüschen und Wurstpellenminiröcke zwängen. Oder auch faltige Männer mit verwegenen Tätowierungen, Rapperhosen und kahl rasiertem Schädel. Denn ob man wirklich automatisch jünger aussieht, nur weil man sich die Haare färbt und ein jugendliches Outfit anlegt, ist fraglich.

Wichtiger aber ist der Selbstbetrug, der hinter einem solchen Verhalten steckt. Soll man die Freiheit und den Stolz auf die eigenen Leistungen jetzt wieder aufgeben, da man endlich wirklich reif, erfahren und selbstbewusst ist? Viele Frauen und Männer der Generationen fünfzig und sechzig plus haben für neue Lebenswege und ihre Identität gekämpft, da sollte es doch eigentlich fernliegen, sich von jüngeren Generationen diktieren zu lassen, wie man auszusehen habe oder wie grau man sein dürfe. Das könnte man nur als Rückschritt bezeichnen.

Und wo bleibt der Respekt? Ganz besonders, wo sehr viele von uns noch im Berufsleben stehen und wir dank unserer Kaufkraft die Wirtschaft mit am Laufen halten. Die heute über Fünfzigjährigen sind die reichste Generation, die es in Deutschland je gab. Und da sie in Massen auftreten – vielleicht kriegen deshalb so viele Jüngere einen Schreck? –,

wird nach immer neuen Begriffen und Namen für diese phänomenale Generation gesucht. Schon gelesen und selber erfunden habe ich: Silverella, Silberschwestern, Platinidas, Platinos, Platinmamas, Graufüchse, Silberfüchse, Boomer-Babes, Silber-senioren, Alpha-Boomers und nun auch noch graues Gold. Hört sich hinter all den putzigen Namen trotzdem an wie ein Schrei des Schreckens: »Hilfe, die graue Pest rückt an.«

Und nun habe ich ein neues Hobby. Ich zähle graue Köpfe, auf der Straße, in der Bahn, im Bus, im Kino, bei Lesungen, in der Schlange vor mir an der Supermarktkasse. Mindestens ein Viertel der Menschen ist grau. Graues Haar ist ein unübersehbares Zeichen (des Alterns) und ein Statement, das eine Abgrenzung von der Jugend demonstriert. »Alt und grau« ist eine feste Redewendung wie »jung und schön«. Dabei wissen wir sehr wohl, dass manche schon mit dreißig grau werden und dass es nicht wenige alte Leute gibt, die nur einige Silberfäden im noch farbkraftigen Haar haben. Dabei werden die Menschen heute im Schnitt einige Jahre früher grau als noch unsere Eltern und Großeltern. Umwelt? Stress? Einsamkeit? Sorgen? Sicherlich gibt es nicht *die eine* Ursache.



## ***Das erste graue Haar***

Vielleicht ist es für alle Generationen ein ähnliches Gefühl und fängt auch immer gleich und oft ganz harmlos an. Man wartet nicht direkt darauf. Warum auch? Es gibt schließlich wichtigere Sachen, die einen beschäftigen: Liebe, Sex, Beruf, Geld, Familie, Umwelt. Aber eines Tages ist es da: das erste graue Haar. Es erscheint unbedeutend, ist nichts Weltbewegendes und nicht unbedingt für jedermann wahrnehmbar oder von großem Interesse. Aber es stellt doch einen wichtigen Anfang dar und ein klares Ende, nämlich der Jugend.

Irgendwie bedeutet das in diesem frühen Stadium aber auch, dass eine gewisse angenehme Reife auf dem Weg ist, sich bei uns einzunisten. Sie verblüfft, zeigt eine neue Seite von uns. Und sogar Stolz kommt auf. Irgendwie niedlich, das erste graue Haar, so kann man sich einreden, fast ein Meilenstein – so wie die ersten Falten, die erste Periode, der erste Sex, der erste Schultag, die erste Beatles-Platte und so weiter. Sieht eigentlich sympathisch aus so ein kleiner Silberfaden, oder? Wenn es so bliebe, kein Problem.

Aber: Die Zeit schreitet voran, und zwar an uns vorbei und über uns hinweg, schleift uns dabei mit und hinterlässt Spuren. Die Zeit kennt keine Stopp-

schilder und hört auch auf keine flehentlichen Bitten, doch ein wenig innezuhalten. Nur für einen kurzen Moment. Sodass man Luft schnappen und sich an das neue graue Ich langsam gewöhnen kann. Aber niemandem – *niemandem* – tut die Zeit diesen Gefallen, stehen zu bleiben.

Und, schwupp, wird das graue Haar rausgezupft. Geht ganz einfach und passiert fast automatisch. Und soweit ich es gehört habe, reißen 98 Prozent aller Menschen die ersten grauen Haare einfach raus, denn noch sind sie Außenseiter, die die lästige Angewohnheit haben, vorwitzig aus der Kopfhaut herauszuwachsen wie eine Drahtspirale, damit man sie nicht übersieht.

Mit dieser Radikalkur kommt man eine Weile klar, es schmerzt auch nicht mehr als Augenbrauenzupfen. Doch leider verfallen wir dann oft einer nervösen Obsession: Wir machen Jagd auf sie, wir zählen sie, wir wollen sie kontrollieren, die aufdringlichen Fremdlinge. Aber jeder Tag scheint neue zu bringen. Denn mit grauen Haaren ist es wie mit den Jahren, die wir auf der Welt verbringen: Sie werden nicht weniger, sondern mehr. Wieder eins, ha! Raus damit! Und so werden wir zu einer Truppe von Jägern, die einfach nicht aufhören kann, die grauen Haare auszuzupfen. Das Szenario spitzt sich zu, der Badezimmerspiegel wird zum täglichen Tatort – bis wir eines Tages so viele graue

Haare entdeckt haben, dass wir nach neuen Lösungen suchen müssen, um uns keine kahlen Stellen zu zupfen.

Da bieten sich zwei Möglichkeiten an: Die Haare einfach in Ruhe lassen, uns mit den harschen Fakten anfreunden und sie mit Fassung und Humor tragen. Oder den Kampf gegen einen Titanen aufnehmen, den wir zwar für eine Zeit überlisten und narren können, aber der letztendlich doch gewinnen wird. Dann heißt es eben: überfärben, weil die Angst vor dem Verlust des jugendlichen Aussehens zu groß ist. Und das ist oft der Anfang einer teuren Odyssee mit fragwürdigen Resultaten, die letztendlich niemanden täuschen.

Ich erinnere mich aber auch genau an die Tage, an denen ich meine ersten grauen Haare entdeckte. Ich war 45 Jahre alt und sah, dass es bei einem gewissen Licht, das gern als Naturlicht bezeichnet wird, beim Kämmen im mittelblonden Pony kurz silbern aufleuchtete. Was?

»Ich werde verrückt, ich habe graue Haare«, sagte ich laut und rief sofort meinen Freund an, um ihm diese wichtige Botschaft zu übermitteln.

»Du meinst die paar Silberfäden?«, fragte er trocken. »Die kenne ich schon.«

Warum er nichts gesagt habe, wollte ich wissen und fühlte mich ein wenig hinters Licht geführt. Sollte ich geschont werden?

»Ich fand es nicht weiter wichtig«, erklärte er und demonstrierte wieder einmal deutlich, warum Männer oft so erfrischend unbekümmert sind und Frauen sie total missverstehen.

Wir denken, wir wissen was und wie sie, die Männer, denken, angeblich besonders »nur an das Eine«, und auch den Rest glauben wir zu kennen. Wie sie uns sehen, wie und warum sie uns lieben und sexy und schön und liebenswert finden, welche Schönheitsideale sie von uns haben (Überraschung! Sie haben wenige!), was ihnen vollkommen egal ist.

Ich entschloss mich jedenfalls, die grauen Haare zu mögen und sie auf gar keinen Fall zu färben.

Zum grauen Haar stehen oder das Grau überfärben: Die Bandbreite dieser Option und dieses Konflikts will ich in diesem Buch behandeln. Dabei geht es weder darum, Verbote auszusprechen, noch für die eine oder andere Entscheidung moralische Überlegenheit zu reklamieren. Niemand will die Welt von ihrer Farbigkeit (auch auf dem Kopf) befreien oder Selbstentfaltung und Individualität verhindern. Wenn sich eine Frau als ewiger Blondschoopf, rothaarige Sirene oder pechscharzes Schneewittchen sehen will, bitte sehr. Aber wir könnten uns ebenso gut auch ein kleines bisschen in unsere grauen Haare verlieben. Es muss ja nicht gleich eine flammende Affäre sein, ein Minimum an Akzeptanz und Neugier, gemischt mit einer Prise Enthu-

siasmus, reicht schon und wäre ein schöner Anfang. Von da an geht es nur noch aufwärts. Ganz bestimmt.

## ***Liebe Omas, wo seid ihr?***

Grau ist sowohl als Farbe wie auch als Wort und Assoziation meist weder glamourös noch besonders schmeichelhaft: bleiern, aschgrau, bleich, fahl, neblig – im Gegensatz zu bunt, farbig, heiter, lebhaft. Oder graue Maus, graue Eminenz, graue Hirnzellen, das Grauen, grauenvoll, grausam, Grauschleier (Wäsche), graues Wetter, *Der Mann im grauen Flanell*. Es gibt Geschichten von Menschen, die durch einen Schicksalsschlag »über Nacht« grau oder weiß geworden sind – nicht etwa vor Glück.

Optimistische Menschen sagen: »Darüber lasse ich mir keine grauen Haare wachsen.« Und selbst wenn. Wozu gibt es Haarfarbe, die diese Altersspuren auf wunderbare Weise unsichtbar macht?

Natürlich war es nicht immer so, dass grauhaarige Menschen, ganz besonders Frauen, bei sich selbst und anderen äußerst ambivalente Gefühle ausgelöst haben, die von Angst und Ablehnung durchsetzt waren. Früher ging man gelassener mit dem Alter um, auch wenn die Regeln feststanden und damals wie heute mit zweierlei Maß gemessen wurde



Sabine Reichel

## **Grau ist great**

Mit Stolz und Stil in ein neues Leben

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-453-60212-0

Heyne

Erscheinungstermin: Januar 2013

Endlich aussehen, wie ich bin!

Keiner will sichtbar alt werden. Doch glauben wir wirklich, uns und die Welt mit Antifaltencremes und Haarfärbereien austricksen zu können? Sabine Reichel, selbst silbergrau, hat in Gesprächen mit Frauen entdeckt, wie viel Zündstoff das Thema »Haare färben oder nicht« birgt. Sie ruft dazu auf, endlich mutig zu sein und Grau, Silber und Weiß zu zelebrieren, anstatt sich hinter falschen Farben zu verstecken. Denn wir bringen lieber selbstbewusst zum Ausdruck, was wir mittlerweile sind: voller Lebenserfahrung und über alle grauen Haare erhaben. – Souverän, authentisch und auffallend attraktiv!