

ENDLICH
LADY!

mosaik

ELKE KRÜSMANN

ENDLICH
LADY!

ÄLTER WERDEN
MUSS NICHT BEIGE SEIN

mosaik



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Munken Premium Cream liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage
© 2013 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: zeichenpool
Redaktion: Manuela Knetsch
Illustrationen: Karin Ecker-Spaniol
Satz: Barbara Rabus
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
CH · Herstellung IH
ISBN 978-3-442-39247-6

www.mosaik-verlag.de

INHALT

9 EINLEITUNG

Allein unter Jungen: eine Expedition zum Kontinent der Coolness

WAHRHEITEN,

denen man sich stellen muss

- 20 Warum die Babyboomer die neue Macht im Land sind – und wie sie diese Macht klug nutzen
- 31 Was man von den Jungen über das Leben lernen kann
- 41 Die Magie zweier unterschätzter Anti-Aging-Waffen: Humor und (Selbst-)Ironie
- 48 Der größte Feind der Bella Figura sind nicht die Falten – es ist die Selbstgerechtigkeit

ERKENNTNISSE ,

die unwiderstehlich machen

- 62 Wie der Modedesigner Marc Jacobs in die zweite Pubertät kam – und wie man die Herausforderungen dieser Phase souverän bewältigt
- 76 Das Geheimnis der Miuccia Prada. Oder: Wie man zur Stilikone wird, indem man das Diktat altersgerechter Kleidung ignoriert
- 89 Das Jackie-O.-Prinzip. Die Kunst, im Alltag ohne großen Aufwand fantastisch auszusehen
- 114 Der Lady-Code. Acht unverwüstliche Weisheiten zum Thema Stil
- 123 Warum Sie sich vor Menschen hüten sollten, die Ihnen einen rosenholzfarbenen Lippenstift verkaufen wollen
- 135 Das erotische Kapital der erwachsenen Frau
- 149 Die Liebe in den Zeiten des Jugendwahns. Vier Szenarien, vier Happy Ends

ABENTEUER ,

auf die man sich einlassen sollte

- 180 Die Glory Days in der Lebensmitte: Warum es ein Glück sein kann, wenn Erfolg, Anerkennung oder die große Liebe erst spät kommen

- 190 Warum jeder Mensch zwei Freunde braucht: einen warmherzigen Kritiker und einen hingerissenen Fan
- 203 »Es pocht eine Sehnsucht an die Welt«: Über den Umgang mit verpassten Träumen. Oder: Warum man sich Herzenswünsche jetzt erfüllen sollte
- 218 Aufbruch in die Freiheit: Wie man einem Abschied Grandezza gibt
- 229 Mit Grazie scheitern: Über den Umgang mit Niederlagen und ungenutzten Chancen
- 242 Anleitung zum Lebendigsein. Ein Besuch in der Londoner »School of Life«
- 255 Sieben Rezepte aus der philosophischen Hausapotheke – zur Politur des Selbstbewusstseins in turbulenten Zeiten
- 275 NACHWORT
Und jetzt? Eine Einladung zum Weiterdenken
- 279 Anmerkungen
- 285 Bibliografie

EINLEITUNG

Allein unter Jungen: eine Expedition zum Kontinent der Coolness

ZUM GEBURTSTAG ÜBERRASCHTTE mich mein Augenoptiker mit einem Brief. Er war in Form eines kleinen Abreißkalenders gestaltet, dessen einzelne Blätter man nacheinander herunterzupfen konnte.

»Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag, Frau Kruesmann!«, hieß es auf der ersten Seite. Ein Computerprogramm hatte in den Text in regelmäßigen Abständen meinen Namen eingestreut. Ein durchschaubarer Trick, aber er funktionierte. Ich war neugierig, auf was die Sache hinauslaufen würde.

Auf dem zweiten Blatt ging es weiter:

»Schön, dass Sie keine 46 mehr sind.«

Die 46, fett gedruckt und mittig platziert, nahm fast den gesamten Raum auf der Seite ein.

»Denn mit diesem Coupon erhalten Sie, liebe Frau Kruesmann, Ihrem Alter entsprechend 47 Prozent plus

10 Prozent Geburtstagsrabatt extra auf Brillenfassungen beim Kauf einer Brille in Ihrer Sehstärke.«

Die 47 war wieder dick und dominant auf der Seite eingestanz't wie der Abdruck eines Brandeisens auf einem Kälbchenpo.

Das Angebot klang attraktiv. Trotzdem löste die in Trauerschwarz gedruckte 47 bei mir keine freudige Erregung aus. 47 – zwei Ziffern ohne besondere symbolische Bedeutung, eine Zahl in der Mitte zwischen 0 und 100, nicht mehr und nicht weniger. Dennoch kam sie mir bedrohlich vor wie ein Menetekel. Denn sie führte mir vor Augen, wo ich in diesem Moment angekommen war: im Niemandsland zwischen neugeborenem Baby und Greis. Es blieb nur noch eine kurze Zeitspanne, dann würde ich über die Klippe der 50 kippen und mich auf die 100 zubewegen. Ich war dabei, durch die Sümpfe des mittleren Alters zu waten.

Mittleres Alter – ein Begriff, der eher nach abgestandenem Bier klingt als nach Sex and Drugs and Rock 'n' Roll. Denn wann immer das Adjektiv »mittel« erklingt, schwingen allerlei zweifelhafte Assoziationen mit: Mittelmaß, mittelprächtigt, Mittelweg.

Plötzlich hinterlässt vieles, was man früher interessant fand, ein Déjà-vu-Gefühl. In einer Sonntagszeitung liest man zum Beispiel, dass ein Niederländer namens Floris van Bommel eine Schuhmarke neu erfunden hat. Ein Artikel, den man früher zumindest überflogen hätte. Nun registriert man, dass einem das ewige Auf und Ab der Moden und Trends ziemlich gleichgültig geworden ist.

Gut konserviert

Wer wirklich gute Anti-Aging-Tipps bekommen will, sollte 100-Jährige fragen. Denn sie sind glaubwürdige Zeugen für deren Wirksamkeit. »Ich halte mich von Naturkost fern«, bekannte etwa der Schauspieler und Entertainer George Burns, der 1996 im Alter von 100 Jahren gestorben ist. »In meinem Alter kann man alle Konservierungsstoffe brauchen, die man kriegen kann.«

Und, noch schlimmer: In Gesellschaft wesentlich Jüngerer fühlt man sich jetzt öfter, als wäre man per Zufall in die von Premium-Schönheiten bevölkerte Weihnachtsfeier einer Model-Agentur geraten: irgendwie defizitär. Die Angst, man könnte stören, wird zur vertrauten Begleiterin. Man ist ein »Vorgezeichneter«, wie Ingeborg Bachmann es in ihrem Buch »Das 30. Jahr« beschreibt.

Besucht man einen Event, auf dem man zu den älteren Gästen gehört, steht die Frage, ob man sich auch amüsieren wird, nicht mehr im Vordergrund. Stattdessen geht es den ganzen Abend lang nur noch darum, sein soziales Überleben zu sichern. So geriet ich eines Abends unter junge, hippe Leute im jungen, hippen Münchner Szenelokal Café King. Eine Kollegin feierte ihren 44. Geburtstag. Sie ist einer dieser erstaunlichen Menschen, die es geschafft haben, mit 44 noch jung und hip zu sein. Was

sicher auch damit zusammenhängt, dass sie mit vielen Männern und Frauen unter 30 befreundet ist. Ich saß also inmitten von sehr jungen Paaren, versuchte verkrampft, Pointen zu platzieren, damit nicht auffiel, dass ich in dieser Gesellschaft die Gesichtsalteste war. Die anderen Gäste gaben sich Mühe, mich freundlich vom Fremdeln abzulenken. Ich war ihnen sehr dankbar. Doch als ich gegen Mitternacht erleichtert das Lokal verließ, fühlte ich mich – vor lauter Anstrengung, mir meine Verunsicherung nicht anmerken zu lassen – so erschöpft, als hätte ich acht Runden gegen Wladimir Klitschko geboxt.

Lektion zum Thema Nachhaltigkeit

»Wenn morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen«, sagte Martin Luther. Vom Standpunkt mancher junger Leute aus gesehen, wäre das eine ziemlich unsinnige Aktion. Sie betrachten schon weitaus weniger weit in die Zukunft reichende Pläne ihrer Eltern als Verschwendung von Ressourcen. So erklärten zwei Mittfünfziger aus unserem Bekanntenkreis ihrem Sohn, sie würden sich demnächst ein Smartphone zulegen. Erstauntes Stirnrunzeln des 30-jährigen Sprösslings. »In eurem Alter? Aber das lohnt sich doch gar nicht mehr!«



Egal, wie jung wir uns noch fühlen – der Blick der anderen macht uns alt

Jahrelang hatte ich mich in der Sicherheit gesuhlt, ein noch relativ junger Mensch zu sein. Nun sehe ich, dass mir etwas entgleitet, das mir so lange selbstverständlich war: die Jugend. Man fühlt sich noch jung mit 47. Und wird von neutralen Beobachtern doch anders eingeschätzt. Diese Diskrepanz zwischen der eigenen Wahrnehmung und dem Urteil der anderen vergrößert das Unbehagen der Mitglieder im Endvierziger-Club.

Eine 25-jährige Verwandte schaute sich kürzlich in Begleitung einer gleichaltrigen Freundin unsere frisch bezogene Wohnung an. Am Ende des Besichtigungsrundgangs blieb die Freundin bewundernd vor der Bücherwand meines Mannes stehen und seufzte: »Toll! So eine Bibliothek möchte ich auch haben, wenn ich alt bin!«

Älterwerden: Um uns herum beobachten wir jeden Tag Menschen, die mit dieser Aufgabe ringen. Den entschlossenen Gesichtern und sportgestählten Körpern des Modedesigners Giorgio Armani oder des Popstars Madonna sieht man an, wie viel Energie es kostet, dem physischen Verfall Paroli zu bieten. Aber selbst wenn sie es 40 Jahre lang schaffen, die Körper von 20-Jährigen zu konservieren, ahnt man, dass dies keine nachhaltige Lösung für die Herausforderung des Älterwerdens ist.

Andere Prominente wiederum – der Schauspieler Clint Eastwood, der Modedesigner Hubert de Givenchy und

die Sängerin Jane Birkin sind drei Beispiele – bewältigen diese Aufgabe scheinbar mühelos. Ihr Geheimnis – und das der vielen souverän Alternenden außerhalb des medialen Scheinwerferlichts – zu ergründen, ist Ziel dieses Buchs. Es ist beseelt von der Hoffnung, dass man lernen kann, stilvoll älter zu werden – und inspiriert von dem Verdacht, dass Botox & Co. dabei wenig hilfreich sind.

Stattdessen, so die These, geht es um etwas anderes: So wie der Körper sich verändert, wäre es wünschenswert, dass sich auch die Gedanken und die Einstellung des Menschen anpassen, die er gegenüber den Phänomenen an den Tag legt, die ihm in seiner neuen Lebensphase begegnen. Es kommt darauf an, eine Haltung zu entwickeln, mit der man sich graziös durch die mittleren (und höheren) Jahre bewegt.



Der Club der mittelalten Menschen: ein Verein auf Wachstumskurs

Wann aber ist der Zeitpunkt erreicht, an dem das Älterwerden und die Reflexion über diesen Prozess für den Eben-noch-jung-Gewesenen zu einem unausweichlichen

Thema werden? Ein kleiner Test wird Ihnen in wenigen Minuten Klarheit verschaffen.

Kommt Ihnen eines der folgenden Erlebnisse bekannt vor?

Situation eins: Sie treffen sich mit einigen etwa gleichaltrigen Freundinnen in einer Bar oder in einem Restaurant. Der Kellner bringt die Speisen- und Getränkekarte. Plötzlich kramen alle – wie auf Verabredung – ihre Lesebrillen aus den Handtaschen, als handele es sich um eine von einem Kabarettisten erdachte Choreografie.

Situation zwei: Sie registrieren, dass Sie sich die Namen der Hollywood-Blondinen, die nach Cameron Diaz die Szene betraten, nicht mehr einprägen können. Katherine Heigl, Kate Bosworth, Emma Stone oder Hilary Duff – irgendwie sieht die eine wie die andere aus. »Komisch, als ich jung war, konnte ich mir die Gesichter älterer Leute nicht merken«, kommentiert eine Anfang der 60er-Jahre geborene Kollegin dieses Phänomen. »Jetzt geht es mir plötzlich mit den jüngeren Leuten so.«

Situation drei: In der Firma hat ein neuer Praktikant angefangen. In Ihrer Abteilung ist es üblich, sich zu duzen, deshalb sagen Sie: »Herzlich willkommen, ich bin übrigens die X.« Der Neue nimmt es freundlich nickend zur Kenntnis, wird Sie in den folgenden drei Monaten aber weiterhin unbeirrt mit »Sie« anreden. Das tut er nicht etwa aus Unhöflichkeit oder weil er will, dass Sie neben

Unter Aliens

»Die zieht sich viel zu jung an für ihr Alter«: Eine Bemerkung, die Jüngeren bei der Betrachtung Älterer sehr leicht von den Lippen perlt. Man sollte diesen Satz nicht zu ernst nehmen. Denn folgende Erfahrung bleibt keinem erspart, der an seinem Arbeitsplatz mit wesentlich Jüngeren zusammen-trifft: 20-Jährige betrachten ihre 50-jährigen Kollegen wie Fremdlinge von einem anderen Stern. Oft hat man gar den Eindruck, die Mitarbeiter aus der Generation I-Phone sind überrascht, dass der nicht mehr ganz junge Mensch im Zimmer nebenan nicht im Mammutfell, sondern in Jeans vor dem Computer sitzt.

So näherte sich bei einem Hamburger Lifestyle-Magazin eine junge Praktikantin einem etwa 40-jährigen Redakteur mit der Frage: »Sag mal Uli, ich schreibe gerade einen Artikel über Retro-Trends in der Küche und Köstlichkeiten der 50er-Jahre. Da gab es doch diesen Toast Hawaii. Du erinnerst dich sicher noch an die Zeit: Wie schmeckte der denn?«

Der Redakteur, in den 70er-Jahren geboren, ließ sich nichts anmerken. Er schilderte, wie sich beim ersten Biss in die getoastete Weißbrotschei-

be der cremige Geschmack der Scheiblette mit dem fruchtig süßen Aroma einer Ananasscheibe vermischt. Seitdem weiß er, was die hübschen Kolleginnen denken, wenn sie ihm mit lässig auf dem Oberkopf zusammengesteckten Chignons auf dem Redaktionsflur entgegenkommen: Für ein Relikt aus dem Pleistozän hat der Mann sich ganz gut gehalten.



ihm alt aussehen. Er ist es einfach nicht gewohnt, fremden Menschen, die im Alter seiner Eltern sind, mit freundschaftlichem »Du« auf die Schulter zu klopfen.

Situation vier: Eine Freundin erzählt, dass kürzlich einer ihrer Bekannten gestorben sei: Bauchspeicheldrüsen-/Lungen-/Darmkrebs. Im Alter von 30 oder 40 Jahren hätten Sie geistesabwesend kondoliert und wären dann zu einem anderen Thema übergegangen. Das Schicksal des Ihnen unbekanntes Mannes hätte Sie nicht weiter interessiert. Jetzt erwacht der Hypochonder in Ihnen, und Sie bombardieren die Freundin mit Fragen: »Wie viel hat er denn so getrunken? Er hat vermutlich stark geraucht/viel

rotes Fleisch gegessen? An welchen Anzeichen hat er denn gemerkt, dass mit ihm etwas nicht in Ordnung ist?«
Noch am selben Abend nehmen Sie sich vor, mal wieder eine Woche zum Heilfasten ins Allgäu zu gehen – und überhaupt asketischer zu leben.

Mindestens drei dieser vier Situationen haben Sie so oder ähnlich schon einmal erlebt? Willkommen in einer sympathischen Schicksalsgemeinschaft, die täglich größer wird: Willkommen im Land der mittelalten Menschen.



WAHRHEITEN,

denen man sich stellen muss

*»Die einzig wahre Eleganz
ist die im Geiste – wer sie
besitzt, für den ergibt sich
die äußerliche von selbst.«*

DIANA VREELAND

Warum die Babyboomer die neue Macht im Land sind – und wie sie diese Macht klug nutzen

DER SCHRIFTSTELLER ERNST AUGUSTIN hat in seiner autobiografisch getönten Erzählung »Generationenvertrag« geschildert, wie der Umgang der jüngeren mit älteren Menschen sich in den vergangenen Jahrzehnten verändert hat. Die Geschichte spielt in den 30er-Jahren. Die Eltern hatten die Hauptfigur, einen vielleicht 10-jährigen Jungen, so erzogen, dass er in Bus und Bahn immer sofort seinen Sitzplatz freigeben musste, sobald sich ein Mensch fortgeschrittenen Alters näherte und kein anderer Platz verfügbar war.

Während einer Bahnfahrt, die über eine weite Distanz führte, stand das Kind einmal stundenlang im Gang. Denn jedes Mal, wenn ein Alter endlich ausstieg, reklamierte sofort der nächste Betagte Anspruch auf den Platz. Der Knabe tröstete sich mit folgender Aussicht: Wäre er in 50 Jahren selber alt, müssten die Jungen für ihn aufstehen.

Mit feiner Ironie beschreibt Augustin, dass sich – als die nun gealterte Hauptfigur ihr Guthaben von der Gefälligkeitsbank abheben will – die Regeln verändert haben. Nun rivalisieren die Jungen mit den Alten um die Plätze – mit ausgefahrenen Ellenbogen. Inzwischen erlebt man es sogar öfter, dass ein mittelalter Mensch in der Straßenbahn seinen Platz freiräumt, wenn ein kleines Kind die Szene betritt: »Du möchtest dich doch sicher hinsetzen, nicht wahr?« Auch dieses Verhalten reflektiert die Machtverhältnisse: Die Älteren spüren ihren Status als Deklassierte, die Minderjährigen werden umworben.

Respekt fällt den Älteren nicht mehr automatisch zu. Sie müssen ihn sich verdienen

Jahrzehntelang gab es einen stillschweigenden Konsens darüber, dass älteren Menschen Respekt gebührt und ihnen gewisse Rechte eingeräumt werden. Nicht aufgrund irgendwelcher Verdienste – sondern einfach aus dem Grund, weil sie so alt geworden sind. So gebot es das Senioritätsprinzip. Irgendwann zwischen Mitte und Ende des zweiten Jahrtausends verschwand dieses Prinzip aus der Welt – geräuschlos wie der Hüfthalter und das Wählscheibentelefon.

Lediglich das Bundesverfassungsgericht hält treu an dieser Tradition fest. Als die Richter im September 2012



Elke Krüsmann

Endlich Lady!

Älterwerden muss nicht beige sein

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 288 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-442-39247-6

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: September 2013

Das »Chanelkostüm« unter den Büchern zum Thema Älterwerden

Worauf es ankommt ist, eine Haltung zu entwickeln, mit der man sich graziös durch die mittleren (und höheren) Jahre bewegt. Denn wie der Körper sich verändert, können sich auch die Gedanken des Menschen seiner neuen Lebensphase anpassen. Um uns herum beobachten wir jeden Tag Menschen, die mit dieser Aufgabe ringen, kaum jemand bewältigt sie mühelos. Doch es gibt sie, die souverän Alternden! Ihr Geheimnis zu ergünden, ist Ziel dieses Buchs. Es entstehen fein beobachtete, exakt beschriebene Bilder, Gedanken und Anregungen. Das Ergebnis: Couture zum Lesen, elegant und unverwechselbar wie ein Chanel-Blazer.