

MECHTHILD GROSSMANN  
DOROTHEA WAGNER

*Besser spät  
als nie*



EINE  
LIEBESERKLÄRUNG  
AN DAS ALTER

INSEL

insel taschenbuch 4750  
Mechthild Grossmann & Dorothea Wagner  
Besser spät als nie



Wie fühlt es sich eigentlich an, alt zu sein? Mechthild Grossmann ist fast 80 und genießt es. In diesem Buch erzählt sie von den großen und kleinen Momenten des Altwerdens. Von den wundervollen Freiheiten genauso wie von dem Phänomen, dass Bekannte plötzlich nur noch über ihre Krankheiten reden wollen – und nicht mehr über gute Bücher oder Filme.

Sie erklärt, was gegen das blöde Bauchgefühl an Sonntagabenden hilft, was sie nach dem Tod eines Freundes tröstet, wie das mit dem Sex und der Liebe ist und wie sehr sie es genießt, plötzlich in aller Ruhe im Bett frühstücken und einen Nachmittag in Jogginghose bleiben zu können. Humorvoll und warmherzig schildert sie, warum das Alter einem nicht Angst machen muss – sondern genau genommen die beste Zeit des Lebens ist.

Mechthild Grossmann kümmerte sie sich früher darum, ihren Kindern einen warmherzigen Blick auf die Welt mitzugeben. Nun lebt sie allein in einer kleinen Wohnung und kann sich seitdem vorstellen, wie sich Studenten wohl fühlen – besonders, wenn sie einen Vormittag mit Kaffee und einem guten Buch verbringt.

Dorothea Wagner, Jahrgang 1990, ist die Enkelin von Mechthild Grossmann. Sie besuchte die Deutsche Journalistenschule in München und arbeitet als Online- und Social-Media-Redakteurin beim Süddeutsche Zeitung Magazin in München. Für die Kolumne »Senior Editor« und dieses Buch protokolliert sie die Gedanken ihrer Großmutter zu den kleinen und großen Momenten des Altwerdens.

MECHTHILD GROSSMANN  
DOROTHEA WAGNER

# *Besser spät als nie*

EINE LIEBESERKLÄRUNG AN DAS ALTER

Insel Verlag

Erste Auflage 2019  
insel taschenbuch 4750  
Originalausgabe

© Insel Verlag Berlin 2019

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der  
Übersetzung, des öffentlichen Vortrags sowie  
der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen,  
auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)  
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages  
reproduziert oder unter Verwendung elektronischer  
Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vertrieb durch den Suhrkamp Taschenbuch Verlag

Umschlag: zero-media.net, München

Umschlagabbildung: Nishan Choksi, Hove

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-36450-4

## INHALT

Huch, ich bin ja alt!

*Über die Frage, ob einem das Alter Angst machen muss* 13

Brauche ich das noch?

*Über Anschaffungen im Alter* 17

Was ich an Tinder mag

*Über moderne Partnersuche* 20

Das Geheimnis meiner Badeanzug-Figur

*Über die Schönheit von Falten* 23

Wo muss ich noch mal drücken?

*Über das Gefühl, wenn einem andere plötzlich die Welt erklären* 26

Bitte tief ausatmen

*Über Bewegung im Alter* 29

Was wirklich tröstet

*Über Kondolenzbriefe* 33

Ich bin eine Schönwetteruroma

*Über die Frage, welche Erziehungsregeln bei Enkeln gelten* 37

Warum ich meine Schulzeit nicht vermisse

*Über die Frage, wie sich der Unterricht verändert hat* 41

Her mit der Torte!

*Über Versuchungen im Alter* 46

Einmal Baba Ganoush, bitte

*Über das Reisen mit dem Mund* 49

Wie Sonntagabende ihren Schrecken verlieren

*Über den Umgang mit Einsamkeit* 53

Rom sehen und sterben

*Über kleine und große Abenteuer* 56

Es ist nie zu spät

*Über neue Erfahrungen im Alter* 59

Eine Liebeserklärung an Waschmaschinen und Handys

*Über den fragwürdigen Spruch, dass früher alles  
besser war* 62

Vergiss mich nicht

*Über den Abschied von Freunden* 66

Müffelnde Anzüge und Marmorkuchen

*Über die Bedeutung von Beerdigungen* 69

Die Freiheit vor der Wohnungstür

*Über Stöcke und Rollatoren* 73

Alte Männer, junge Frauen

*Über Paare mit großem Altersunterschied* 77

Ein Nachmittag in Jogginghose  
*Über die Freiheiten des Alters* 80

Die Erlösung kommt zuletzt  
*Über die Angst vor dem Sterben* 83

Kopfschmerztabletten im Blumenkasten  
*Über eine Kindheit in der Nachkriegszeit* 86

Die Hüfte, die Hüfte ...  
*Über Gespräche im Alter* 90

Fünf Wünsche für meine Trauerfeier  
*Über die Frage, wie der Abschied aussehen soll* 93

Meine verdammt aufregende Jugend  
*Über die Tendenz, bei alten Menschen zu vergessen, dass diese auch mal jung waren* 97

Der Joghurt-Trick  
*Über Kriminalität gegen Senioren* 101

Bitte fahre vorsichtig  
*Über die Frage, ob Muttergefühle jemals verschwinden* 105

Ein Ersatzteil unter der Motorhaube  
*Über künstliche Hüftgelenke* 109

Die Blumenkohlfrisur  
*Über Haarausfall bei Frauen* 113



Der Tag, an dem er das Klo nicht mehr fand  
*Über die Frage, wie Alzheimer eine Ehe verändert* 117

Haushälterin, nicht mehr Ehefrau  
*Über die Pflege meines Partners* 120

Das Gebrochene-Herz-Syndrom  
*Über die Entscheidung, dass der Partner im Altenheim besser aufgehoben ist* 123

Warum AltenpflegerInnen so viel Respekt verdienen  
*Über Seniorenheime und das Pflegesystem* 127

Eine Welt ohne dich  
*Über den Tag, an dem mein Mann starb* 131

Wir vermissen ihn gemeinsam  
*Über die Planung einer Trauerfeier* 134

Mein Glück, dein Glück  
*Über den Wert ehrenamtlicher Arbeit* 138

Die lieben Mödele  
*Über die Frage, wie sich der Charakter im Alter ändert* 142

Einmal übers Meer  
*Über eine Fernreise im Alter* 146

Der Grabstein-Wettbewerb  
*Über einen Wettstreit auf dem Friedhof* 152

Die neuen Väter

*Über die etwas gleichberechtigtere Erziehung* 155

Ein sehr altes Geburtstagskind

*Über Geburtstage mit hohen Zahlen* 158

Bitte keine Staubfänger

*Über passende Geschenke für Senioren* 161

Stille Nacht

*Über den Wunsch nach Einsamkeit an Weihnachten* 164

Gute Vorsätze

*Über die Frage, welche Ziele man sich im Alter noch setzt* 168

Klicken, Tür öffnen, besitzen

*Über die Möglichkeit des Onlineshoppings* 173

Wie wir früher Sex hatten

*Über heimliche Aufklärung und die schwierige Frage nach der Verhütung* 177

Der Glücksmythos

*Über die vermeintlichen Liebesgeheimnisse von Senioren* 181

Rentner an Bord

*Über das Autofahren im Alter* 185

Wie bitte?

*Über das Hören im Alter* 188

Bitte alles richtig machen

*Über das Phänomen, wie sehr sich Erziehungsratschläge  
geändert haben* 192

Meine Wahl

*Über die Bedeutung von Patientenverfügungen* 196

Die lächelnde Hausfrau

*Über das früher vorherrschende Frauenbild* 198

Der Nostalgiefilter

*Über die Gefahr, die Vergangenheit zu verherrlichen* 201

Ich will kein Bratkartoffel-Verhältnis

*Über seltsame Anbahnungsversuche im Alter* 204

W sucht Mann für Konzertbesuche

*Über die Frage, ob ich noch mal eine Beziehung wagen  
möchte* 207

Was ich meinen Kindern vererben möchte

*Über meinen Nachlass* 210

Isst du das noch?

*Über Appetit im Alter* 213

Die Entdeckung der Langsamkeit

*Über ein Leben mit halber Geschwindigkeit* 216

Wer hat das getrunken?

*Über Wein und Verzicht* 219

Die Marmeladenfabrik

*Über das Einkochen und Dankbarkeit* 222

Lieber Münzen als Scheine

*Über Kleingeld an der Kasse und Rentensicherheit* 225

Bitte ins Altenheim!

*Über die Frage, wer mich einmal pflegen soll* 229

Eine Liebeserklärung an den Mittagsschlaf

*Über die magische Wirkung von Pausen im Alltag* 232

Schluss mit der Wegwerfmode

*Über das Polyesterproblem* 236

Keine Lust auf Beige

*Über Stil im Alter* 239

Was ich noch sehen möchte

*Über eine wichtige To-do-Liste* 242

Meine Rippen halten das aus

*Über Zärtlichkeiten im Alter* 246

Was ich in meinem Leben gelernt habe

*Über meine wichtigsten Erkenntnisse* 249

Soll mich doch der Teufel holen

*Über das Leben nach dem Tod* 253



# *Huch, ich bin ja alt!*

ÜBER DIE FRAGE, OB EINEM DAS ALTER  
ANGST MACHEN MUSS

Ich arbeite ehrenamtlich in einem kleinen Laden. Vor kurzem wollte ich im Lager gründlich Staub wischen und stieg auf eine kleine Leiter. Ein anderer Mitarbeiter rannte auf mich zu: »Frau Grossmann, Achtung, Sie könnten stürzen.« Ich weiß, wie man schauen muss, um junge Menschen einzuschüchtern. Ich habe drei Kinder, sechs Enkel und einen Urenkel. Also fixierte ich den Mann mit genau diesem Blick und sagte betont langsam: »Danke auch. Ich bin noch keine 100 Jahre alt.«

Der Arme wird es nicht böse gemeint haben. Aber ich muss mich sogar mit meinen fast 80 Jahren daran gewöhnen, dass andere Leute mich anschauen und denken: Das ist eine alte, gebrechliche Frau. Denn ich selbst vergesse ständig, dass ich alt geworden bin. Außer wenn ich in der Nähe eines Spiegels bin. Dann sehe ich die Falten.

Ich habe immer damit gerechnet, mich bald alt zu fühlen. Als ich eine junge Frau war, dachte ich: Erwachsensein fühlt sich bestimmt ganz anders an. Als ich erwachsen war, dachte ich: Seniorin zu sein fühlt sich

bestimmt ganz anders an. Jetzt kann ich sagen: Nein, tut es nicht.

Wenn ich die Augen schließe, fühle ich mich jung. Ich frage mich, ob der Geist, die Seele, oder wie auch immer man das nennen möchte, überhaupt altern kann. Wenn ich denke, redet in meinem Kopf eine Stimme. Sie hat sich nicht mehr verändert, seit ich eine junge Erwachsene war.

Aber mein Leben hat sich natürlich sehr verändert. Alles hat sich verschoben. Ich bin nicht mehr verheiratet, sondern Witwe. Ich bin keine Mutter mit kleinen Kindern mehr, sondern Uromi. Ich habe keinen festen Tagesplan. Ich könnte jeden Vormittag länger im Bett bleiben. Meine Freunde erzählen mir plötzlich nicht mehr normal von ihrem Alltag und von Büchern, die sie gerade gelesen haben, sondern fast nur von Arztbesuchen und Krankheiten. Und ich muss mir ständig, wirklich ständig, die Welt von Jüngeren erklären lassen, wenn ich nicht den Anschluss verlieren will.

Aber das ist nur der eine Teil des Altwerdens. Es hat auch all die schönen kleinen Momente. Zu spüren, dass mein Körper für mein Alter sehr gesund ist, dass ich morgens schwimmen gehen kann zum Beispiel. Und zu erleben, wie herrlich befreiend das Alter sein kann. Ich genieße es sehr, mich nach niemandem mehr richten zu müssen, sondern danach entscheiden zu können, was mir gerade guttut. Her mit der Sahnetorte. Her mit dem Riesling. Her mit dem guten Leben.

Es verlangt Mut, sich nicht vor der Welt zu verschließen, wenn man älter wird. Aber dieser Mut lohnt sich so sehr. Denn jedes Mal, wenn ich meine Angst vor dem Alter und den vermeintlichen Folgen überwinde, merke ich, wie sehr sich die Welt über mich freut, wenn ich mich nur auf sie einlasse.

Als meine Enkelin anrief und fragte, ob ich mir vorstellen könnte, mit ihr über das Älterwerden zu reden, darüber, was das wirklich bedeutet, in den großen und kleinen Momenten, dachte ich genau darüber nach. Dass ich mich in meinem Kopf doch gar nicht alt fühle. Aber wie viel sich verändert hat, und ja, dass ich Lust habe, darüber viel genauer nachzudenken, weil ich mit meiner Enkelin über all diese Gedanken sprechen könnte. Ich sagte zu.

Ich will die Gedanken über mein Leben entwirren und ordnen. Ich will über die Einsamkeit nachdenken, die manchmal in meinen Kopf schwappt, und darüber, was mir dagegen geholfen hat. Ich will über das Gefühl sprechen, mit hängender Haut im Badeanzug durchs Freibad zu laufen. (Spoiler: Auch das ist super, wenn man es mit der richtigen Einstellung macht. Und ich gehe nun mal gerne ins Freibad.) Ich möchte mit Vorurteilen abrechnen und erklären, warum früher genau genommen alles schlechter war (Stichworte: Waschmaschinen, Mode und Erziehung). Und ich möchte über die Liebe sprechen. Über die Frage, ob ich Sex vermissе und warum viele Männer in meinem Alter gerne Bratkar-



toffel-Affären hätten. Und darüber, wie ich mir meine neue Liebe vorstelle – mit einem Partner, der weiß, wie man Spülmaschinen einräumt, der meine baumelnde Haut streichelt und mit dem ich über meinen neuen Lieblingsroman diskutieren kann.

Ich weiß, dass das Alter vielen Menschen Angst macht. Sie fürchten sich vor den grauen Haaren, schmerzenden Gelenken und den gähnend leeren Tagen der Rente. Aber wenn ich eine Sache gelernt habe, dann ist es diese: Die beste Phase des Lebens ist im Alter garantiert nicht vorbei. Vielleicht fängt sie da sogar erst an. Denn egal, ob das Knie mal drückt oder nicht: Ich freue mich jeden Morgen nach dem Aufstehen auf den Tag und auf diese große, bunte, schnelle Welt.

# *Brauche ich das noch?*

## ÜBER ANSCHAFFUNGEN IM ALTER

Ich träume schon lange von einem dunkelroten Mantel. Es gibt eigentlich eine Faustregel: Wenn man nach einem bestimmten Kleidungsstück sucht, findet man es in keinem Geschäft. Aber in diesem Fall war das anders. Vor kurzem habe ich meine Enkelin in München besucht, da hing er plötzlich. Schnitt, Farbe, alles wie in meinem Kopf. Ein angenehmer Wollstoff, zu kalt für klirrende Minustemperaturen, aber gerade richtig für die ersten Frühlingstage.

Früher hätte ich den Mantel genommen, wäre zur Kasse gelaufen und hätte gezahlt, was immer sie hätten haben wollen. Wie man sich eben verhalten sollte, wenn man seinen Traummantel findet. Heute zögere ich in solchen Momenten. Denn eine Frage beißt sich in meinem Kopf fest: Lohnt sich das?

Ich weiß nicht, an wie vielen warmen Frühlingstagen ich den Mantel tragen kann. Denn das hängt ziemlich eng mit der Frage zusammen, wie viele warme Frühlingstage ich noch erleben werde. Früher kam mir das Leben endlos vor. Jetzt nicht mehr. Die Jahre, die vor mir liegen, schnurren auf eine recht überschaubare Anzahl zusammen.

In einem Buch von François Lelord habe ich einmal einen schönen Vergleich gelesen: Ein Hund lebt etwa 15 Jahre. Wenn man jung ist, kann man den Eindruck haben, sein Leben noch mit vielen Hunden teilen zu können. Aber je älter man wird, desto kleiner und überschaubarer wird auch die Zahl der Hunde, die man bis zu seinem Tod noch besitzen könnte. Bei mir ist vielleicht ein Hundeleben übrig, mehr nicht. Und das muss ich auf die Frage anwenden, wie viele rote Mäntel ich mir kaufen kann. Oder sollte.

Ich ringe besonders mit mir, wenn es um Dinge geht, die nach meinem Tod offensichtlich in einen Müllcontainer oder in die Altkleidersammlung wandern werden. Bei anderen Sachen mache ich mir keine Gedanken. Mein iPad wird nach meinem Tod schon einen Abnehmer finden. Ich habe extra die neuere Version gekauft, sonst ist es veraltet, bis meine Enkel es erben. Handtaschen: freut sich schon jemand drüber. Schmuck: sowieso. Aber Kleidung? Ich bin viel kleiner als die anderen Frauen in meiner Familie, meinen Töchtern würde der rote Mantel vielleicht gerade über die Hüfte reichen.

Das Schlimme ist: Ich stolpere ständig über die Rote-Mantel-Problematik. Ich bin vor dem Tod meines Mannes in eine kleine Wohnung gezogen. Als ich neulich im Wohnzimmer gesaugt habe, fiel mir auf, dass einer der Teppiche viele Fransen zieht. Er ist handgeknüpft und hat eigentlich eine gute Qualität. Aber ich

kann ihm die Fransen nicht verübeln, er ist fast so alt wie ich.

Wäre ich jung, wären mir die Fransen egal. Dann bekäme ich Besuch von anderen jungen Menschen, die nicht darauf achten, ob Teppiche Fäden verlieren. Meine Gäste sind aber meistens etwas älter und achten auf den Zustand von Auslegeware.

Ich hatte mein Schicksal fast akzeptiert: Dann muss ich eben für eine schnöde Sache wie einen Teppich noch mal Geld ausgeben. Aber mir kam eine viel bessere Idee. Ich drehte den Teppich einfach um. Die Seite mit den Fransen liegt jetzt unter dem Sofa, wo sie selbst der genaueste Besuch nicht findet. Und die andere Seite des Teppichs, die in den Raum ragt, sieht ordentlich aus.

Die Möbel und den Teppich zu verrücken, war anstrengend. Danach hatte ich eine Pause an der frischen Luft dringend notwendig. Ich lief in den Flur und schlüpfte in den roten Mantel, der dort auf mich wartete.

Ich habe beschlossen, dass in meinem Leben noch etwas Frühling da zu sein hat.