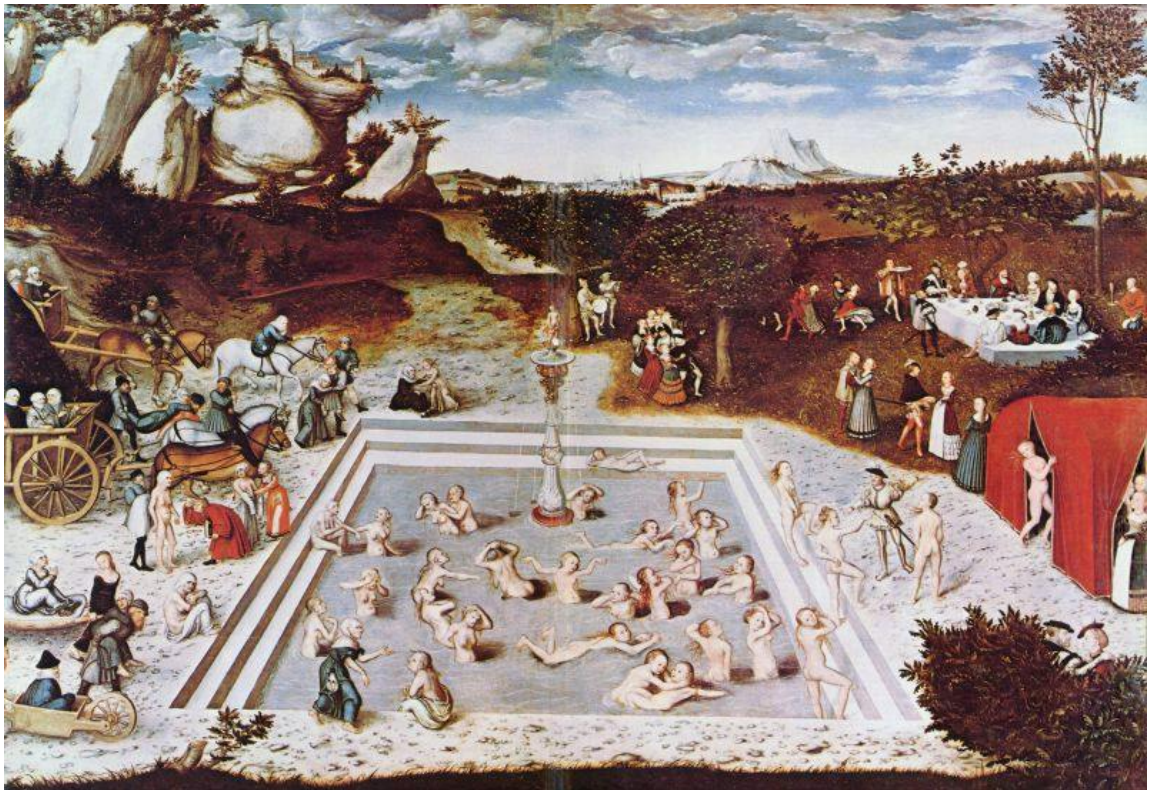


„Du doch nicht!“

Vom schwierigen Umgang unserer Gesellschaft mit dem Thema
Wechseljahre und Altern

Ein persönlicher Erfahrungsbericht
Von Hermine Kunka



Lucas Cranach: „Der Jungbrunnen“

Ich bin jetzt fast 48 Jahre alt. Mir geht es so gut wie noch nie in meinem Leben. Ich fühle mich auf dem Zenit meines Daseins, habe mich mit eingebildeten und realen körperlichen und seelischen Makeln weitgehend ausgesöhnt, sprudele vor Energie und Schaffenskraft und bin dem Leben dankbar für das Glück jeden Tages. Dennoch nagt auch an mir, das ist unübersehbar, der Zahn der Zeit.

Es gibt da ein paar eindeutige Symptome. Ich menstruiere zwar noch regelmäßig. Dennoch kämpfe ich während meiner Mens mit verstärkten Stimmungsschwankungen und neuerdings mit zyklischer Migräne. Mein üppiges Haupthaar wird merklich dünner, zum Ausgleich befällt mich ein unerwünschter und wenig erotischer Bartwuchs am Kinn. Mein Schlaf ist dünner und störungsanfälliger geworden. Meine Genitalschleimhäute sind trockener geworden, meine Tränensäcke dicker. Wiewohl ich immer noch schlank bin, steigt langsam aber stetig das Zünglein auf der Waage und meine Körpersilhouette entwickelt sich sanft, aber beharrlich in Richtung Birne. Speckröllchen lagern sich da ein, wo ich sie am wenigsten leiden kann und die Schwerkraft macht sich trotz tapfer absolvierter Leibesübungen bemerkbar – mein Gynäkologe würde das vermutlich als „altersgemäße Erschlaffung des Bindegewebes“ bezeichnen. Ein wenig schmeichelhafter Begriff für eines von vielen Anzeichen eines bevorstehenden, elementaren Wendepunktes (oder zutreffender: einer Wendephase) meines Lebens - die Wechseljahre.

Wie geht es mir mit dieser Perspektive?...
Wenn ich ehrlich bin, ganz ambivalent.

Wenn ich es von der spirituellen Seite betrachte, mich in einem tantrischen Umfeld aufhalte oder mich mit meiner Anima verbinde, die eine ruhige, kraftvolle und gütige Ratgeberin in Punkto Altern ist, dann finde ich es großartig. Dann bin ich dankbar dafür, eine Frau zu sein und nach Menstruation, Defloration und Gebären vor einer weiteren großen, mit „Blut, Schmerz und Tränen“ verbundenen Initiation zu stehen, wie sie auf so ursprünglich natürliche Weise nur unser Geschlecht erleben darf. Eine Initiation, die in einen neuen Lebensabschnitt führt, eine körperliche Transformation, die ein kraftvolles Symbol für meine neuen Aufgaben und Positionen im Leben, in der Gesellschaft, in der Welt ist. Dann sehe ich mich in Zukunft als weise, hoffentlich ein wenig verrückte Alte, gütig und streng zugleich, eine Alte, die im Kern dieselbe Frau ist und die dennoch alte Zustände des (Frau-)Seins abgestreift hat wie eine Schlange die Haut. Ich sehe eine Frau, der es jetzt weniger darum geht zu nehmen, zu erreichen, zu bekommen als etwas in die Welt zurück zu geben von all dem, was sie auf ihrem bisherigen Weg empfangen und gelernt hat: Kraft, Wissen, Erfahrung und vielerlei andere in einem bewegten Leben erworbene berufliche und menschliche Fertigkeiten. Ich sehe eine Frau, die anderen voran geht, indem sie Türen öffnet, Verborgenes zum Blühen bringt, dem Nachwuchs den Weg weist, ihm dadurch dient - eine Lehrerin, Mentorin. Gütig, wie gesagt, und streng, bisweilen vielleicht ein wenig barsch, aber dabei sehr klar; eine Frau, die dieser Welt verbunden ist und sich zugleich allmählich aus ihr zurück zieht, weil sie schon dieses Band spürt, das in ein anders Dasein führt, jenseits dieser Welt. Ich sehe eine Frau, in der sich der Satz Nietzsches verwirklicht hat, der so was wie das Credo, der Leitsatz meines Lebens ist: „Werde, der du bist!“. Das ist die höchste Kunst des Daseins. Wenn ich all diesen Bildern folge, dann spüre ich Gnade und dann freue ich mich auf das, was kommt: die Jahre des Wechsels.

Doch es gibt da noch die andere Seite. Die Schattenseite dieses Wechsels. Sie hat viel mit dem Umgang unserer Gesellschaft mit diesem Thema zu tun, mit unseren zeitgenössischen Bildern vom Altern, vom Tod und vom Frausein zwischen diesen Polen. Wenn ich diesen Aspekt anucke, überfällt mich ganz ehrlich gesagt schon Angst.

Das Wort „Wechseljahre“ hat, das muß man schon mal offen aussprechen, ein beschissenes Image. Wenn man sich die Flut der Medikamente und Schlagwörter anschaut, mit denen Frauen der mittleren Lebensjahre beworben und verschreckt werden, dann kann man als ahnungsloses Wechseljahre-Greenhorn schon das Gefühl bekommen, vor einer Reihe von Jahren zu stehen, die mehr mit einer nahezu existenzbedrohenden Krankheit, mit Siechtum und Verlust von Geistesklarheit, Schönheit und Potenz zu tun haben als mit einem natürlichen, durchaus auch positiven physischen und mentalen Veränderungsprozess. Die Wörter, die bei dem Begriff Wechseljahre sofort in meinem Kopf aufflammen sind: Hitzewallungen in den peinlichsten Situationen (erschreckt mich nicht so), Schlafstörungen (schon schlimmer: macht hässlich, unleidlich und leistungsschwach), Osteoporose bis zur kompletten Knochenbrüchigkeit (hat meine komplette mütterliche Verwandtschaft, verdränge ich sofort), Stimmungsschwankungen (O Gott, bin eh schon launisch und werde dann zum Alptraum meiner Mitmenschen) bis hin zu schwersten Depressionen (macht mir wirklich Angst, das hatte ich schon mal und will es nie mehr durchstehen müssen). Gar nicht zu reden vom Sexualtrieb (lässt nach bis zum kompletten Libidoverlust, oje, was mache ich mit meinem Mann??), vom körperlichen Verfall – die bereits erwähnte Bindegewebsschwäche, Falten, Hängebrüste und andere Nettigkeiten – sowie dem vorhersehbaren Umstand, dass einen der Ehemann ob dieses mentalen und körperlichen Verfalls ohnehin zugunsten einer straffen, launenfreien, vor allem aber paarungs- und fortpflanzungswilligen 30-Jährigen verlassen wird. Das sind so die Bilder, die kursieren, die Botschaften, die man von den verschiedensten Seiten empfängt.

Um ihnen etwas entgegensetzen zu können, um mich nicht völlig verschrecken zu lassen, bräuchte ich, das spüre ich ganz deutlich, vor allem eines: Rollenmodelle. Frauen, die ich mir zum Vorbild nehmen könnte, zum Vorbild für ein würdevolles Altern. Frauen, die offen und öffentlich über Wechseljahre und Alter kommunizieren, ohne Beschönigung, ohne Dramatisierung, ohne Scham. Und es bräuchte auch Männer, die sich diesem Thema stellen. Offen, realistisch, ohne (Geschlechts)Vorurteile, ohne Klischees.

Also mache ich mich auf und suche in unserer Zeit, unserer Gesellschaft, nach Rollenvorbildern für einen adäquaten Umgang mit dem Thema Altern, mit dem Thema Wechseljahre. Und ich versuche, heraus zu finden, welche Bilder es dafür gibt. Die Ergebnisse sind alles andere als ermutigend.

Zunächst einmal ein kleiner Ausflug in mein privates Umfeld:

Es ist erstaunlich, welche Reaktionen man erzielt, wenn man das Wort Wechseljahre öffentlich laut ausspricht – und dabei sich selber meint. Ich habe es in meinem entfernteren Bekanntenkreis getan – ehrlich gestanden mit zunehmendem Vergnügen, weil man so viel Wirkung erzielt, ganz so, als ob man einen Knopf drückt und eine exakt vorhersehbare Reaktion erhält. Die erste Reaktion auf das Wort WECHSELJAHRE in Verbindung mit mir ist in der Regel ein abruptes, ein wenig peinlich berührtes Schweigen. Gespräche verstummen. Frauen schauen mich verblüfft an, um mich dann zu fragen, wie alt ich bin. Sobald sie die Antwort haben: „Knapp 48“, beeilen sie sich einhellig, überrascht zu sein und mir zu versichern, wie höchstens 40 auszusehen. Ich müsste mir also keine Sorgen machen, der Wechsel sei bei mir mit Sicherheit noch weit entfernt. Dann folgt zumeist ein abrupter Themenwechsel. Auch bei Frauen, die älter sind als ich, also mit dem Thema Wechsel Erfahrungen haben sollten. Ich ertappe mich dabei, wegen der Einschätzung meines Alters geschmeichelt zu sein und mich über die Versicherung „mir keine Sorgen machen zu müssen“ zu ärgern, ich hatte das Wort in einem ganz selbstverständlichen, absolut sorgenfreien Kontext ausgesprochen. Worum muß ich mir Sorgen machen? Wovor Angst haben? Und warum immer der hastige Themenwechsel und die Abwehr, wenn ich versuche, das Thema nochmal aufs Tapet zu bringen? Anscheinend berührt das Wort „WECHSELJAHRE“ ein ernsthaftes Tabu.

Bei Männern ist das noch deutlicher. Bei meinen letzten Dreharbeiten bin ich an einem Tag unangemessen gereizt und entschuldige mich scherzhaft mit einem „hormonellen Tief“. Mein

Regieassistent, ein gestandener Mann meines Alters und in seiner Ungezwungenheit eine erfreuliche Ausnahme, fragt laut in die herumstehenden, zum Teil jüngeren Männer hinein, ob ich damit meine Menstruation oder die Wechseljahre meine. Kaum hat er das zweite, das schlimme Wort, ausgesprochen, fällt das Männerteam für ein paar Sekunden in ein betretenes, fast entsetztes Schweigen. Man hört förmlich, wie sie die Luft anhalten. Mein Kameramann zischt meinem Regieassistenten ein leises: "Psssst!" zu, ein paar andere machen hinter meinem Rücken beschwichtigende Handbewegungen in seine Richtung. Anscheinend befürchten sie, er könne mich mit der Wechseljahre-Vermutung schwer beleidigt haben oder an ein Thema rühren, das man einer Frau meines Alters gegenüber unter keinen Umständen erwähnen darf. Das amüsiert mich und ich antworte meinem Assistenten unwahrheitsgemäß, ich sei längst mitten in den tiefsten Wechseljahren. Das Schweigen, das jetzt erneut ausbricht, dauert länger und die Gesichter um mich herum sind so peinlich berührt, als hätte ich öffentlich erklärt, an Genitalherpes, Syphilis oder einer ähnlich unappetitlichen Krankheit zu leiden. Wow!! Was für ein Effekt! Das interessiert mich, ich gestehe meine Lüge und befrage die Männer, was sie mit einer Frau in den Wechseljahren verbinden. Ich muß den Männern zugute halten, dass sie mir sehr ehrlich geantwortet haben. Doch ihre Antworten schockieren mich. Für meine männlichen Kollegen ist eine Frau in den Wechseljahren eine Frau, die eine Schwelle überschritten hat in Richtung Alt-Sein. Damit verbinden sie nachlassende Attraktivität und Weiblichkeit sowie versiegende Sexualität. Die Frau verschwindet mit dem Wechsel in ihren Augen unfreiwillig aber folgerichtig von der Liste der Personen, die das Mann-Frau-Spiel mitspielen, sie verliert dadurch an sozialem Stellenwert und ist insofern – ganz abgesehen von den Zipperlein, die das Klimakterium mit sich bringt – bemitleidenswert. Und leider auch uninteressant. Sie verfügt schlicht und ergreifend kaum mehr über die Attribute, die eine Frau begehrenswert und attraktiv machen. Von wenigen Ausnahmen abgesehen. Insofern bedeuten die Wechseljahre und die Zeit danach für Frauen Leidensjahre des sinkenden Selbstwerts, sowie starker Konkurrenz- und Minderwertigkeitsgefühle gegenüber jüngeren Frauen, denen sich die (eigenen) Männer nun natürlich zuwenden.

Die Antworten entsetzen mich, zumal ich bis zu diesem Augenblick nicht das Gefühl hatte, von einer Horde primitiver Macho-Idioten, sondern von ganz durchschnittlichen Männern umgeben zu sein. Mein Schockiertsein ist mir offenbar anzumerken. Und sofort werde ich getröstet, interessanterweise mit ähnlichen Argumenten wie von den Frauen: ich solle mir nur mal keine Sorgen machen, da ich jünger aussähe und auch noch ganz gut in Schuß sein, für mein Alter sei ich noch ziemlich attraktiv. Und schließlich wäre es ja noch nicht so weit bei mir. Es solle ja auch Frauen geben, bei denen das sehr spät kommt... Und wieder weiß ich nicht, ob ich jetzt geschmeichelt bin oder ob ich kotzen könnte. Vermutlich beides.

Und wie steht es mit meinem Liebsten, meinem Mann? Meine Erfahrung ist die: beim Aussprechen des Wortes „Wechseljahre“ kriegt er jedesmal so ein leises, nervöses Zucken um die Augen, das stets wiederkehrt, obwohl ich dieses Wort inzwischen ziemlich oft fallen lasse in der vergeblichen Hoffnung, es möge bei häufigem Gebrauch seinen erschreckenden Klang für ihn verlieren. Dabei scheint das Zucken sich weniger auf meinen drohenden körperlichen Verfallsprozess zu beziehen, sondern eher auf die psychischen Grenzzustände, die sich für ihn mit dem Wort verbinden. Wenn er sich dann bei mir bang nach der klassischen Wechseljahre-Symptomatik erkundigt und ich diese aufzähle, wird seine Nervosität bei dem Dreigestirn Stimmungsschwankungen – Schlaflosigkeit – depressive Verstimmungen immer besonders stark. Er sitzt dann tapfer lächelnd zwischen meiner dreizehnjährigen Tochter und mir und ich kann geradezu körperlich spüren, wie er sich das Leben zwischen zwei pubertierenden, launischen, hyperempfindlichen Frauen ausmalt. Eine Art Sandwich-Position, wir zwei Frauen sind das hormonegebeutelte Weichbrot, er dazwischen die arme Wurst. Zum Glück haben wir alle Humor und können – noch – über diese Perspektive lachen.

Allerdings war neulich ein Freund von uns zu Besuch, der, was ich bis dahin nicht wusste, nachgerade ein wahrer Wechseljahr-Experte zu sein scheint. Als man mich irrigerweise auf der Toilette währnte, erkundigte sich mein Mann, ob die Frau des Freundes denn schon in

den Wechseljahren sei, und ob er Tipps für den Umgang mit solchen Frauen habe. Der Freund wiegte bedenklich den Kopf und sagte in einführendem Tonfall, dass da wenig auszurichten sei, man müsse viel Verständnis haben, zumal diese sieben Wechseljahre schon eine lange Zeit seien. - „Sieben Jahre???!“ Das Entsetzen meines Mannes ob dieser nachgerade biblischen Zeitspanne war nicht zu überhören. Der Freund nickte bedrückt. „Das ist aber noch nicht alles,“ meinte er, „es heisst, danach dauert es nochmal sieben Jahre, bis die Frau wieder einigermaßen normal ist. Es dauert also eigentlich vierzehn Jahre.“ Ich hielt den Moment für gekommen, in die Küche zurückzukehren. Der Blick, mit dem mich mein Mann ansah, war sein Kopfrechenblick. Ich konnte genau ablesen, wie er gerade überschlug, dass er bis knapp vor seinem siebzigsten Lebensjahr neben einem Hormonmonster würde vegetieren müssen. Und dass er sich fragte, ob er sich sein Alter so vorgestellt hat. Am nächsten Tag hat mir mein Lebensgefährte erklärt, dass er meine Idee, zu heiraten, für keine günstige Perspektive halte. Zum Glück hat man in unserer Familie Humor.

Woher aber rührt es, dass der Umgang mit diesem Thema ebenso klischee- wie tabubeladen zu sein scheint? Schaut man sich um in unserer westlichen Industriegesellschaft, so fällt einem ziemlich schnell auf, dass es so gut wie überhaupt keine Vorbilder für ein würdiges Altern gibt.

Das Schlagwort unserer Zeit lautet: Anti-Aging. Es ist das neueste Credo einer Gesellschaft, die unter dem Deckmantel von Wellness und Gesundheitsbewußtsein zwanghaft um die Götzen Jugend, Fitness und Gesundheit tanzt wie um das goldene Kalb und die nichts so fürchtet wie das Unabwendbare: Alter und Tod. Und so tritt unsere Gesellschaft einen verzweifelten Kampf gegen Alter und Tod an, einen Kampf gegen sich selber, der sich „Anti-Aging“ nennt und der - tragische Ironie – um so verbissener ausgefochten wird, als er nicht gewonnen werden kann.

Schaut man sich in den Medien – deutlichster Spiegel gesellschaftlicher Strömungen – um, so stellt man mit Erstaunen fest, dass in den westlichen Industrienationen inzwischen tatsächlich so gut wie alles „Anti-Aging“ ist. In einer dramatisch überalternden Gesellschaft geht es nicht etwa – wie zu vermuten wäre - um „Aging“ oder „Pro-Aging“ oder „Better-Aging“ oder „Happy-Aging“ – nein, es geht um „Anti-Aging“. „Anti-Aging“ ist DAS Schlagwort des noch jungen Jahrtausends und an diesem Schlagwort hängt eine gigantischer, äußerst profitabler Wirtschaftsmarkt. Selbsternannte Propheten, Wunderheiler, Pharma- und Kosmetikkonzerne preisen allerorten ihre Wundermittel an, selbst die objektive Wissenschaft ergibt sich – mit viel Profit – diesem Wahn. Da in den Industrienationen Alter nichts mehr gilt, der soziale Stellenwert von Alten den Stand gesellschaftlicher Ausgrenzung erreicht hat, will keiner mehr altern. Und die meisten sind bereit, für dieses Ziel viel zu investieren.

Allen voran reitet die Kosmetikindustrie. Von unzähligen Litfassäulen, aus sämtlichen Frauen- und Lifestylezeitschriften und Werbespots strahlen Hollywood-Stars weit jenseits der 40 und werben für Produkte, die den Alterungsprozess angeblich verlangsamen oder gar stoppen. Keine dieser Frauen sieht aus wie eine normale Frau und keine von ihnen sieht so alt aus, wie sie wirklich ist. Manipuliert durch „Schönheits“-Chirurgie, Botox, Fitnesstrainer und die Computertricks von Fotoshop suggerieren sie der Durchschnittskonsumentin die verlogene Illusion von einer Existenz, in der Jugend und Fitness dauerhaft über die Gesetze der Natur, des Lebendigen triumphieren.

In einer Gesellschaft, in der die Realität des Todes auf eine fast schon lachhafte Weise ausgeblendet wird, treibt dieser Wahn sonderbare Blüten.

Es gibt in der Unterhaltungsindustrie, der Industrie, die Rollenmodelle formt – bis auf ganz wenige Ausnahmen – keinen Platz für Frauen jenseits der 50. Die Rollen für Schauspielerinnen über 40 sind – auch in Deutschland – dünn gesät. Möchte ich in einem deutschen Fernsehfilm - beispielsweise für das ZDF, einen Sender, dessen Durchschnittszuschauer wohlgerne Frauen jenseits der 55 Jahre sind – die Rolle einer attraktiven Mutter eines 25-jährigen Studenten besetzen, so rebellieren Redakteure und

Produzenten (wohlgemerkt auch weibliche!), wenn ich den rechnerisch vollkommen realistischen Besetzungsvorschlag einer Schauspielerin mache, die jenseits der 45 Jahre ist. Die Frau, die ich besetzen möchte, sieht klasse aus, sie ist eine großartige Darstellerin, aber sie ist den Entscheidungsträgern zu alt, weil sie 48 Jahre alt ist. Das Argument, dann hätte sie doch in der Mutterrolle, die sie spielen soll, bereits mit 23 Jahren, also ziemlich jung, entbunden, zählt nicht – sie ist zu alt. Obwohl ich hinter der Kamera stehe, also keine Schauspielerin bin, die aus Altersgründen nicht mehr besetzt wird, macht das was mit mir. Ich bin nämlich auch 48 Jahre alt. Und meine Tochter ist nicht 23 Jahre. Sie ist erst 12. Ich fühle mich noch attraktiv – aber bin ich das nur in meiner Einbildung, wenn es einer gleichaltrigen Darstellerin, die objektiv weit schöner ist als ich, ganz offiziell abgesprochen wird?

Wenn ich einen Kinofilm für die ganze Familie drehe, in dem eine namhafte 36-jährige Schauspielerin eine Nebenrolle spielt, die den Goldenen Bären in Berlin, den europäischen Filmpreis sowie zahlreiche andere Auszeichnungen gewonnen hat und somit zur Elite der internationalen Schauspielkunst zählt, untersagt der Verleih, dass im Kinoausgang und der Presse mit Fotos dieser Schauspielerin geworben wird. Sie sei: „eine alte Kuh“ und vergraulde deshalb das Publikum, vor allem das männliche. Unfassbar, aber wahr. Wenn die Wut verraucht, bleibt die heimliche Frage: Was ist mit mir? Ich bin knapp 50. Vergraulde ich auch Männer? Oder sieht mich eh keiner mehr an ?

Habe ich das Glück, mit vernünftigeren Partnern einen Film zu machen, in dem ich Schauspielerinnen jenseits der 40 in attraktiven, gar erotischen Rollen besetzen darf, stellt sich seit neuestem ein ganz anderes Problem. Es gibt immer weniger Schauspielerinnen in dieser Altersgruppe, die keine manipulierten Gesichter oder Körper haben. Schon seit geraumer Zeit klagen amerikanische Regiekollegen darüber, dass es immer weniger Darstellerinnen jenseits der 30 gibt, die noch ihre Gesichter normal bewegen können. Statt dessen grassiert in Amerika eine Botox-Epidemie, die dazu führt, dass Schauspielerinnen faltenfreie, aber dafür starr gespritzte Gesichter mit gelähmten Muskeln haben. Was aber ist ein Schauspieler ohne Mimik? Das amerikanische Publikum scheint das zu akzeptieren, gar zu wollen. Ich tue es nicht. Ich finde es grässlich. Ich habe mich damit abgefunden, in all meinen Berufsjahren erst mit drei Schauspielerinnen gearbeitet zu haben, die ich eine normale Mahlzeit habe verspeisen sehen. Alle anderen, wirklich ALLE anderen hielten Diät, die meisten an der Grenze zur Essstörung. Dünn sein heisst die Devise. Und das um jeden Preis. Nun heisst es auch noch: jung sein um jeden Preis. Ein Casting machen heisst jetzt auch in Deutschland: recherchieren, ob eine Schauspielerin im letzten Film plötzlich um Jahre jünger aussieht als im vorletzten. Ob sie die Stirn noch runzeln kann. Ob sie es noch schafft, zu lächeln. Es heisst, Agenten peinlichen Befragungen über ihre Klientinnen zu unterziehen um herauszufinden, ob die tatsächlich noch nicht totgeliftet oder starrgespritzt ist. Es heisst auch, auf Empfängen, Parties, Branchentreffs hauptsächlich von Frauen umgeben zu sein, die jünger, dünner, straffer aussehen als ich selbst. Auch wenn ich im Kopf eine klare Haltung dazu habe, macht es durchaus etwas mit mir. Eine wirklich gute Freundin von mir, eine erfolgreiche Autorin, 10 Jahre älter als ich, spirituell äußerst aktiv, intellektuell, vernünftig, hat sich kürzlich unters Messer gelegt. Sie ist eine der wenigen, die offen dazu steht. Als ich sie auf einer Geburtstagsfeier traf, saß sie dort mit ihrem 29-jährigen Sohn. Die Leute hielten ihn für ihren Liebhaber. Zu Recht. Der Chirurg hatte einen guten Job gemacht: Sie sah fünfzehn Jahre jünger aus. Die Männer flirteten wie wild mit ihr. Eine Kollegin hielt sie für meine jüngere Freundin. Sie grinste. Und ich habe echt geschluckt. Für eine Sekunde war ich versucht, sie nach dem Namen des Chirurgen zu fragen - bald schon bin ich 50 und man weiß ja nie... Zum Glück ging die Sekunde vorbei. Aber wer weiß, ob sie wiederkommt...

Dergestalt sind die Bilder, die auf mich, die auf uns alle einprasseln. Und die Realität wird immer bizarrer. Frauen orientieren sich an Vorbildern made in Hollywood, die drei Wochen nach der Entbindung mit ihrer alten, dünnen Figur über die roten Teppiche tänzeln und so tun, als sei es das Normalste auf der Welt, dass eine Schwangerschaft keine Spuren hinterlässt. Das Baby wurde natürlich per Kaiserschnitt entbunden, damit die Vagina nicht

geweitet wird und „ausleiert“ – der perverse Slogan, der das in den Vereinigten Staaten propagiert heisst: „Save your love channel“. Attraktiv bleiben für den Mann und seinen Penis, weil nur eine straffe, enge, „jugendliche“ Vagina für den Mann eine lustvolle Vagina ist. Noch perverser ist der neueste Trend aus Hollywood, auch er im Dienste eines verzweiferten Kampfes gegen Alter und Verfall. Dort propagieren Jugend- und Fitnessgurus jetzt den vorzeitigen Kaiserschnitt im siebten Monat. Denn es ist angeblich wissenschaftlich erwiesen, dass ab dem achten Schwangerschaftsmonat die Überdehnung des Bauchbindegewebes besonders stark ist und dann diese unschönen streifig-schlaffen Spuren hinterlässt, die auch mit plastischer Chirurgie nicht immer zu beseitigen sind. Also lässt sich die körper- und zeitbewusste Frau ihren Fötus jetzt im siebten Monat aus dem Bauch schneiden, damit dieser Bauch schön bleibt. Denn der straffe, jugendliche, von keinen entstellenden Schwangerschaftsstreifen gezeichnete Körper ist ihr wichtiger als die drohenden physischen und psychischen Folgeschäden für das unreife Frühgeborene, das im zweimonatigen Brutkastenaufenthalt mit möglichen Komplikationen – möglicherweise gar ums Überleben - kämpfen muß. Was für Kinder wachsen da heran? Wie neurotisch entwickeln sich da Mutter-Kind-Beziehungen? Was für Folgen hat das für das Geschlechterbild, das Menschenbild, die Gesellschaft? Es ist traurig und mitleiderregend, zu was für Verzweiflungstaten die Menschen unserer Kultur sich hinreissen lassen, in dieser abgrundtief neurotischen Angst vor Alter und Tod.

Aber ich wollte ja nach Vorbildern fürs Älterwerden suchen.

Beim Durchblättern einer Frauenzeitschrift, die auf dem Titelblatt mit einer kritischen Auseinandersetzung mit dem Anti-Aging-Wahn wirbt, stoße ich auf eine Informationsbroschüre des Verbandes der deutschen ästhetisch-plastischen Chirurgen zum Thema „Älterwerden der Frau“. Da ich keine Ahnung habe, was es neues auf dem Markt der Körpermanipulation gibt, blättere ich sie interessiert durch. Nach den neuesten Methoden zu Haut- und Gewebestraffung, Lifting, Botox- und sonstiger Injektionen, Fettabsaugung, Collagenaufbau erschlaffter Gesicht- und Körpergewebes, Zahn- und Zahnfleischverjüngung stoße ich auf Seiten aus dem Bereich der Gynäkologie. Dort wird für „Anti-Aging“-Eingriffe im Genitalbereich geworben, die das „Lebensgefühl der reiferen Frau ab 40 eklatant verbessern“. Die Eingriffe, um die es sich da handelt heissen „Schamlippenlifting“ und „G-Punkt-Straffung“. Ich lese diese Worte zweimal. Ich fasse es nicht. Ich wusste gar nicht, dass Schamlippen hängen und G-Punkte erschlaffen können. Ich rufe eine Freundin an, die trocken meint, das Ganze habe auch eine positive Seite: immerhin hätten die Ärzte endlich mitbekommen, dass es überhaupt einen G-Punkt gibt. Die Ärzte, die in der Broschüre für diesen Eingriff werben, sind übrigens keineswegs nur Männer, ganz im Gegenteil. Es finden sich erstaunlich viele Frauen darunter. Als ich bei einer Münchner Praxis telefonisch ein wenig recherchiere, erfahre ich, dass die gepriesene „Verbesserung des Lebensgefühls“ sich nicht unbedingt auf die Patientinnen bezieht, die da irgendjemand an Schamlippen und Vagina herumschneiden lassen. Anscheinend ist das eine Operation, der er – der Ehemann – der Gattin gerne mal zu einem Festtag schenkt. Weil es sich angeblich schöner für ihn anfühlt, „ästhetischer aussieht“. Dafür legt er / sie dann auch gerne einen Betrag zwischen 1500 und 4000 € hin. Als ich mich erkundige, ob das nicht Folgeschäden – etwa Schmerzen beim Sex, Einschränkungen des Lustempfindens – nach sich ziehen kann, werde ich freundlich aber kühl abschlägig beschieden und abgewürgt.

Ich stelle mich vor den Spiegel und frage mich, ob irgendetwas an meinem Körper noch „okay“ ist– jetzt und erst recht, wenn ich noch älter bin. Ob ich es schaffe, in einer Gesellschaft, die mir Schönheit abspricht, wenn ich so alt aussehe, wie ich bin, ein Körpergefühl zu bewahren (oder überhaupt zu entwickeln), das eine andere Sprache spricht. Ich weiß es nicht.

Ein kleiner Ausflug zu den Männern:

Sie haben es auch nicht unbedingt leichter. Es gibt da diese blauen Wunderpillen namens Viagra, die als Befreiung des Mannes, als Triumph über demütigenden Nebenwirkungen des Alters gefeiert werden. Für einige Männer mag dieses Potenzmittel mit Sicherheit eine

Erlösung sein. Dass es das für eine ganze Generation ist, wage ich zu bezweifeln. Dem Ideal dauerhafter und ständiger Potenz bis zum Grab liegt letztenendes dasselbe perverse Lebens- und Weltbild zugrunde wie der Propaganda vom Anti-Aging. Es ist die Vorstellung, dass es nicht sein darf, dass die Natur den Menschen zyklischen Wechseln unterwirft, die eine Veränderung beinhalten – auch eine Veränderung in Richtung Tod. So, wie es nicht sein darf, dass der Körper erschlafft, darf dies auch der Penis des Mannes nicht tun. Potenz heisst Fitness, heisst Leistungsfähigkeit, heisst Jugend, und nur wer dieses Dreigestirn bedient, gilt etwas in dieser Welt. Der alternde Mann mit nachlassender Erektion ist sozial nichts wert. Der Gedanke, dass der körperliche Potenzrückgang vielleicht etwas mit einer sich verändernden Sexualität im Alter zu tun haben könnte, wird strikt ausgeklammert. Obwohl Sex im Alter ein Tabu ist, ist die Vorstellung von nicht errektionsfixiertem (Alters)Sex, von einer Entspannung weg von penetrativ Sexuellen, noch unvorstellbarer. Ebenso unvorstellbar wie die schlichte Tatsache, dass es auch noch andere vergügliche Sexpraktiken gibt. Oder dass es ganz einfach auch okay sein könnte, wenn die Sexualität im Alter nachlässt. Letzten Endes bedeutet Viagra in diesem Sinne in seinem Schatten auch eine Trennung des Mannes von seinem eigenen zyklischen Wandel, von seiner Natur. Statt sich im Alter endlich vom Zwang dauernder Leistung, dauernder Potenz befreien und entspannen zu dürfen, muß er jetzt beweisen, dass er noch immer ist, was er stets war: ein allzeit bereiter, leistungsfähiger, dauerpotenter Bock. Er ist nur dann ein Mann, wenn „er“ steht. Und das verlangt man von ihm heutzutage dank Viagra bis zum Grab. Entspannung unmöglich. Ich muß sagen, dafür tun mir die Männer leid. Es nimmt ihnen letzten Endes Recht und Würde, alt und schwach sein zu dürfen.

Es gibt einen mexikanischen Regisseur, Alessandro Inarritu, den ich sehr verehere, weil er auf einzigartige Weise erzählerisch innovative Filme dreht, die fast unaufhörlich um die Themen Tod, Vergänglichkeit, Schmerz als Bestandteil des Alltäglichen kreisen. Inarritu hat auch nicht aufgehört, sehr unangepasst über diese Themen zu meditieren, als Hollywood den Mexikaner in die Traumfabrik geholt hat. In einem Interview hat Inarritu berichtet, das Schockierendste an seinem Wechsel aus der Dritten in die erste Welt, aus Mexiko City nach Los Angeles sei für ihn die Beobachtung gewesen, auf was für eine verzweifelt zwanghafte Weise die Menschen der westlichen Industrienationen damit beschäftigt sind Schmerz, Krankheit, Alter und Tod aus ihrem Leben zu verdrängen. Und wie hoch der Preis ist, den sie dafür zahlen. Inarritu beschreibt sehr genau, wie gegenwärtig Krankheit, Alter, Tod in seiner Heimat Mexiko, einem der ärmsten Länder der Erde, sind. Er beschreibt, dass der Tod so sehr Bestandteil jedes Tages ist, dass er eine fast schon selbstverständliche Alltäglichkeit besitzt. Die Menschen akzeptieren seine Existenz als Teil des Lebens. Und weil das so ist, weil ihnen so sehr bewußt ist, wie unabwendbar nah der Tod ist, haben sie eine viel intensivere, leidenschaftlichere, lustvollere Beziehung zum Leben. In Amerika dagegen, einem Land, das im Wohlstand ertrinkt, seien die Menschen auf fast schon lächerliche Weise damit beschäftigt, alles auszumerzen, was an den Tod gemahnt. Sie versuchen jung, fit, potent zu bleiben und das um jeden Preis. Das Bestürzende daran sei, so Inarritu, dass sie mit Alter, Krankheit und Tod auch die Lebendigkeit, das Leben selbst aus ihrem Dasein ausgeklammert hätten. Ihm sei nirgends in seiner Heimat auch nur ein Bruchteil der Einsamkeit, Depression, Verzweiflung, Erstarrung, Lebensferne begegnet wie den USA. Das, diese Entfremdung vom Leben durch die Entfremdung von Schmerz und Tod sei die große Tragik unserer westlichen Zivilisation.

Dieses Interview zu lesen hat mich sehr berührt. Denn ich glaube, der Mann hat völlig Recht. Ich möchte nicht in dieser Tragik leben. Ich möchte lebendig sein. Und den Kreis des Lebens weitergehen, in den Herbst des Alters hinein.

Was ich tun kann – für mich, für andere Frauen, für unsere Zeit, werde ich versuchen zu tun: Bewußt mit diesem Thema umzugehen. Es weiter aus- und anzusprechen, dass ich in die Wechseljahre komme und auf der Suche nach dem richtigen Umgang damit bin. Das Thema in die Welt zu tragen, und sei es nur in meinem Umfeld, damit es aus der Ecke des Peinlichen, Unangenehmen, des Tabus herauskommt. Mich damit auch vor Männern nicht

zu verbergen, sondern ihnen stolz zu zeigen, dass Wechseljahre und Frau-Sein kein Widerspruch, sondern Ein- und Dasselbe sind. Mich mit Frauen meines Alters zusammensetzen und mich mit ihnen auszutauschen, ganz ehrlich und unverblümt. Den Kontakt zu Frauen zu suchen, die älter sind und die mir gut gefallen, weil sie selbstbewusst, strahlend, lebendig, schön, erotisch sind. Frauen, die als Vorbilder taugen. Es gibt welche davon in meinem Umfeld, bereits in diesem Aufbautraining. Gott sei Dank. Ich werde weiterhin darum kämpfen, Filme über und mit Männern und Frauen zu drehen, die die 40 längst überschritten haben. Schon alleine deshalb, weil mich meine eigene Altersgruppe besonders interessiert. Ich werde weiterhin Schauspielerinnen besetzen, die ein paar Pfunde zuviel auf den Rippen, Falten und Tränensäcke im Gesicht und die Spuren ihres Alters am Körper tragen, auch gegen den Widerstand einer jugendfixierten Branche. Ich tue das jetzt bereits. Ich bin überzeugt davon, damit Erfolg beim Publikum haben zu können. Anders als die meisten Entscheidungsträger glaube ich nicht daran, dass die Zuschauer nur Menschen sehen wollen, die Äonen von dem entfernt sind, was sie selber sehen, wenn sie in den Spiegel kucken.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass ältere, ungeschönte Menschen in Werbekampagnen, auf Laufstegen, in den Medien erstmal etwas irritierend Ungewohntes, gar Verstörendes haben – und dass ihr Anblick dann aber ungemein entspannend wirkt.

Und noch was: ich werde versuchen, nicht so streng mit mir zu sein, wenn es mit dem „vorbildlich altern“ mal nicht so gut klappt. Ich werde zugeben, dass mich meine Stirnfalten, meine Tränensäcke und mein Hängepo bisweilen ziemlich stören. Ich werde es zulassen, manchmal zu hadern. Angst zu haben vor Alter und Tod. Und falls es mich hart erwischen sollte, falls es zuviel werden sollte mit Wechseljahresdepression und -leid, dann werde ich mir mit entsprechenden Meedikamenten helfen lassen. Ohne mich als Versagerin zu fühlen. Das ist es, was ich lernen möchte: mich in all das zu entspannen. Weil es dann bestimmt auch für meine Mitmenschen entspannender ist mit mir.

Ich bin gespannt, was kommt.

Auf die Alte, die ich zu werden beginne.