

Glück ist keine Frage des Alters!

Meine beste Zeit ist jetzt

Frauen fühlen sich heute jünger denn je. Ganz gleich ob mit 40 oder 70 Jahren – sie werden älter, aber nicht alt

Text: Narimaan Nikbakht

Vom realen Alter kann man inzwischen locker zehn bis 15 Jahre abziehen. Dann hat man das subjektiv empfundene Lebensgefühl vieler Frauen, erklären Trendforscher. Doch ist alles wirklich so rosarot? Oder bedarf es nicht doch auch ein paar Anti-Aging-Geheimnisse, die aus der Seele kommen? Strategien, die dabei helfen, auch mit den negativen Seiten des Älterwerdens klarzukommen? Hier erzählen vier Frauen, warum genau jetzt die beste Zeit ihres Leben ist. Und: bella sprach mit Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello von der Universität Bern.

bella: Frau Perrig-Chiello, Frauen gehen heute anders mit dem Alter um. Aber Spaß macht es doch auch nicht unbedingt, das Älterwerden, oder?

Pasqualina Perrig-Chiello: Sorgen brauchen sich die Frauen aber auch nicht zu machen. Vielmehr sollten sie für sich Sorge tragen. Das mittlere Alter von 40 bis 50 ist für viele Frauen eine extrem herausfordernde Zeit. Die Kinder nabeln sich ab, die eigenen Eltern werden gebrechlich und sterben, die Beziehung droht im Alltagsstrott abzustumpfen. Und dann kommt die Frage: Was mache ich mit dem Rest meines Lebens? Im mittleren Lebensabschnitt müssen wir unsere Identität neu justieren. Das ist ein bisschen wie in der Pubertät – eine Phase des Umbruchs. Solche Zeiten bieten aber auch immer die Chance, Bilanz zu ziehen, die Lebensziele neu zu ordnen und durchzustarten.

Wie lässt sich eine innere Haltung finden, mit der man das Fortschreiten der Jahre gelassener nimmt?

Ein gutes und zufriedenes Altern beinhaltet zum einen, dass man sich bewusst mit der eigenen Biografie auseinandersetzt, ja zum gelebten Leben sagt und damit sich und anderen für Geschehnisse aus der Vergangenheit vergeben kann. Zum anderen hilft es, sich den verändernden Umständen bewusst anzupassen.

Erklären Sie das mal konkret ...

Etwa, indem man nicht mehr verbissen an Zielen festhält, die nicht erreicht werden können. Sondern lieber neue Strategien entwickelt, neugierig auf das Morgen bleibt, einen langen Atem hat und – ganz wichtig – eigene Standards entwickelt.

Wie finde ich eigene Standards?

Es hilft, sich über Standards klar zu werden, und sie als Liste aufzuschreiben: Was tut mir gut und was nicht – und zwar unabhängig vom Zeitgeist oder dem, was andere sagen. Es ist gut, familiäre und freundschaftliche Netze zu pflegen oder sich für die Gemeinschaft einzusetzen. Entscheidend ist aber letztlich die Selbstverantwortlichkeit. Also nicht den Partner, die eigene Kindheit oder die Eltern für die eigene Befindlichkeit verantwortlich zu machen, sondern selbst aktiv Veränderungen vorzunehmen, wenn nötig.

Reife hat ja auch Vorteile. Können Sie welche nennen?

Es gibt zahlreiche Studien, die belegen, dass die Zufriedenheit im Alter eher zunimmt.

Das hat mit den Turbulenzen der mittleren Jahre – man kann sie als Lehrjahre bezeichnen – zu tun. Die Leute haben aus den Lektionen des Lebens gelernt und zu einer neuen Lebensqualität gefunden. Das, gepaart mit der Tatsache, dass heutige ältere Frauen weit bessere Lebensbedingungen haben als frühere Generationen, erleichtert vieles. Noch vor 50 Jahren war eine 70-Jährige eine Greisin – heute sind Frauen dieses Alters zumeist aktiv, attraktiv und unternehmungslustig. ●

DIE BESTEN WEB-PORTALE

Das Angebot im Internet für die Generation „Erfahrung“ boomt. Es gibt mehrere Online-Communities, die sich mit unterschiedlichen Schwerpunkten auf Menschen in der Mitte des Lebens spezialisiert haben. Wir haben die besten Internet-Portale und Netzwerke für Sie:

- **www.life4Up.de** Der Lifestyle-Blog für facettenreiche Frauen, die sich nicht nur in Beigetönen kleiden und ebenso fade denken, sondern die ihr Leben prall, bunt und vielfältig gestalten möchten.
- **www.50plus-Treff.de** Das Portal für Männer und Frauen ab 50 bietet Partnersuche, Freundschaft und Freizeitgestaltung.
- **www.seniorbook.de** Das soziale Netzwerk ist angelehnt an den Begriff „Facebook“. Hier kann man sich kostenlos mit Menschen gleicher Generation vernetzen.



Valérie Müller, 46, verheiratet, ein Sohn

„Eine späte Mutter – das bin ich aus vollem Herzen“

Als offener Mensch ist für Valérie Müller ein Beruf für ihr Leben nicht genug. Sie ist studierte Germanistin, Experte für Öffentlichkeitsarbeit sowie Feng-Shui-Beraterin. „Mein Wille, mich immer wieder weiterzuentwickeln, ist eine meiner hervorstechenden Eigenschaften. Ich lerne gern Neues und beschreibe Wege, die ich noch nie gegangen bin. Das hält mich lebendig“, sagt die Brühlerin. Die große Kraftquelle ist ihre Familie: „Mein Mann, mein Sohn, meine Eltern, meine Schwester und deren Familie – sie sind meine Basis. Jetzt, mit Mitte 40, habe ich das Gefühl, wirklich angekommen zu sein, mein Leben so zu gestalten, wie es mir gefällt. Unabhängig von der Erwartungshaltung anderer. Zum Beispiel bin ich ganz bewusst und aus vollem Herzen ‚späte Mutter‘ geworden. Und habe dadurch keineswegs das Gefühl, beruflich etwas verpasst zu haben. Im Gegenteil: So glücklich wie jetzt war ich noch nie. Allerdings auch noch nie so müde“, sagt sie lachend. „Meinen Sohn bekam ich mit fast 43 Jahren. Durch ihn sehe ich die Dinge oft aus einem anderen Blickwinkel. Als wildes Kind hält er mich ordentlich auf Trab. Wir spielen am liebsten draußen in der Natur, inklusive sich dreckig zu machen und im Gebüsch herumzukriechen.“ Sie selbst tobt sich auch gern aus: auf ihrem Blog „Life 4Up!“. „Dort zeige ich, dass das Leben ab 40 viele neue, tolle Facetten hat, dass Frauen und Männer weiterhin attraktiv und faszinierend sind – und noch viele Pläne und Träume haben, die sie verwirklichen.“

Erlebt Mutterfreuden jenseits der 40: Valérie Müller

40

Karen Bindernagel, 49, alleinerziehende Mutter

„Ich habe eine neue Ausbildung gemacht“

„Im August werde ich 50, aber Angst habe ich nicht davor. Ich fühle mich wie immer. Anfang des Jahres war ich sogar noch Auszubildende – Hamburgs älteste“, erzählt Karen. Die gelernte Schwwesternhelferin war bis zur Geburt ihrer drei Kinder Altenpflegerin. Später dann arbeitete sie auf halber Stelle in einer Freizeiteinrichtung für Kinder. Der Leiter entdeckte ihr Organisationstalent und schlug ihr eine Ausbildung zur Veranstaltungskauffrau vor. Drei Jahre saß sie als Azubine mit Mitschülern in einer Klasse, die so alt wie ihre Kinder waren. „Aber durch mein Alter hatte ich auch Vorteile: Ich war fokussierter und wusste genau, warum ich das machte. Lebenserfahrung ist gut. Aber man braucht auch eine berufliche Grundlage, damit man Chancen auf dem Arbeitsmarkt hat. Seit Januar ist Karen fertig und startet nun voll als Veranstaltungskauffrau durch. Zunächst im „Haus am Schüberg“, einem Bildungs- und Tagungszentrum des Kirchenkreises Hamburg-Ost. Danach als organisatorische Leiterin des Projekts „Erdewoche 2014“, das Kindern den Klimaschutz näherbringt. Wie schafft sie es mit fast 50, so aktiv zu sein? „Mental hat mir das Lernen natürlich gutgetan. Und körperlich halte ich mich mit einem Programm aus Ausdauer- und Dehnungsübungen fit, das ich dreimal in der Woche zu Hause durchziehe. Seitdem habe ich keine Nacken- und Rückenschmerzen mehr. Ich möchte definitiv nicht mehr so sein wie mit 20. Mit den Jahren gefalle ich mir nämlich immer besser.“

50



Karen beim Vorbereiten einer Präsentation

**Anne Adam, 62, neu liiert,
Mutter eines erwachsenen Sohnes**

„Jetzt bin ich mutiger“

„Heute habe ich meine Erfüllung gefunden“, sagt Anne Adam, die zuvor 30 Jahre als Kassiererin im Supermarkt gearbeitet hat. Die begeisterte Reiterin trennte sich vor sechs Jahren nach 30 Ehejahren von ihrem Mann und fing an, ehrenamtlich für den Tierschutzverein zu schreiben. „Ich habe zwar nichts verdient, aber gelernt – und meine Leidenschaft gelebt: das Schreiben.“ Daraus entwickelte sie die Idee, eine regionale Pferdezeitschrift herauszubringen. „Früher hätte ich mich das nicht getraut.“ Heute lautet ihre Devise: Machen! Die Bank gewährte ihr einen Dispo von 6000 Euro. „Davon habe ich eine Druckerei bezahlt und einen Grafiker beauftragt, der mir die 40 Seiten gestaltete.“ Den Rest stemmte sie mit einer freien Mitarbeiterin, akquirierte Anzeigenkunden, lieferte die Magazine selbst per Auto aus. Jetzt sitzt sie schon an der 22. Ausgabe von „Reiter Spektrum Saar“. „Leben kann ich davon nicht. Darum arbeite ich noch zehn Stunden pro Woche an der Kasse. Doch sobald ich in Rente bin, will ich noch mehr schreiben.“ Einen Kurzgeschichten-Band hat sie allerdings schon Anfang des Jahres herausgebracht („Mondzauber“, Sawa-Magazinverlag, 9,90 €).

60



Von der Kassiererin zur Chefredakteurin: Anne Adam

Walburga Allendorf (73) mit Willi König (79)

„Heute fühle ich mich freier denn je“

„Ich hätte nie gedacht, dass ich, wenn ich ins Senioren-Haus der Arbeiterwohlfahrt in Hadamar/Hessen einziehe, so viel Spaß haben würde“, sagt Walburga. 2012 hat sie hier Willi kennengelernt. Beide sind verwitwet, haben hier je ein Apartment. „Ohne Kindererziehung und all den Verpflichtungen fühle ich mich heute viel freier als früher“, so Walburga, die Zeit ihres Lebens sehr viel gearbeitet hat. Als Jugendliche von früh bis spät in der Landwirtschaft ihrer Eltern, später in der Gastronomie. Heute gleicht ihr Leben mehr einem Ferien-Camp: „Ich mache nur noch das, was mir Spaß bringt: Radfahren, Wandern, Gymnastik, Gartenarbeit, spontan mit Willi ein paar Tage an den Rhein fahren. Demnächst geht es an den Bodensee, und vielleicht fange ich auch noch mit Yoga an. Eine meiner Stärken ist sicher, dass ich offen bin und aktiv den Kontakt zu anderen suche. Willi ist da ähnlich gesellig: An Karneval etwa haben wir uns beide als Prinz und Prinzessin verkleidet und unsere Mitbewohner bespaßt. Ich finde, auch im Alter sollte man sich ruhig seinen Clown bewahren.“



Haben viel Spaß miteinander: Walburga und Willi

70

Diese Ratgeber machen richtig Lust aufs Älterwerden

Zum Weiterlesen und Inspirierenlassen ...



Ab 40 ist es Zeit, mal eine **selbstironische Bilanz zu ziehen**. Claudia Rieß: „Born to be wild? Wie die Generation Ü40 fühlt, liebt und lebt“, Taschenbuch Verlag, 14,90 €



Über 60 Jahren ist **noch richtig was los** im Leben. Das beweisen die Porträts von Barbara Brauda in: „Lust auf Leben – Die neue Generation der Frauen ab 60“, Edel, 34 €



Dieses Buch macht mit seinen Tipps **Lust auf die nächsten Dekaden**: Elke Krüsmann: „Endlich Lady! Älter werden muss nicht beige sein“, Mosaik, 19,99 €