

Meine Freundin hat Probleme, älter zu werden. Ihre Versuche, jünger auszusehen, sind lächerlich



Tamara Dietsch, 57, ist Autorin und Coach. Jeden Monat denkt sie in Donna über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

Das aufschlussreichste Gespräch über Probleme mit dem Älterwerden hatte ich erst neulich – mit einem Mann. Ein Kollege rief mich an und fragte, ob ich mit ihm einen Podcast moderieren wolle. Der Titel: „Gelassen älter werden“. Er hat ihn vor einem halben Jahr gestartet, als er merkte, wie schwer es ihm falle, seinem nahenden 60. Geburtstag entspannt entgegenzusehen. Dieses „schwierige Gefühl mit dem Älterwerden“, so nannte er es, hatte ihn auf die Idee gebracht. Er beschrieb mir seine Vision einer Pro-Aging-Kultur, die er unterstützen wolle, als Gegenstück zu dem

Anti-Aging-Mainstream. Er hätte schon einige Folgen gemacht, merke aber, dass seine männliche Perspektive nicht ausreicht. „Deshalb brauche ich eine Frau an meiner Seite.“

Ich dachte einige Tage über mein Älterwerden nach und darüber, dass auch mein Haar in den letzten Jahren dünner geworden ist, ganz im Gegensatz zu meinem Körper. Seit einiger Zeit brauche ich zum Schminken nicht mehr den Dreifach-Vergrößerungsspiegel, sondern den fünffachen. Und in dem sehe ich jetzt die leichten Verformungen rechts und links um die Mundwinkel umso deutlicher, die man im Volksmund nicht gerade schmeichelnd „Hamsterbäckchen“ nennt. Und ja, ich bin nicht mehr so schnell wie früher, und mein Energielevel ist nicht mehr so hoch. Aber ich finde das nicht schlimm. Im Gegensatz zu vielen meiner Freundinnen, über die ich jetzt auch aus meiner neuen Älterwerden-Perspektive nachdachte. Dabei kam ich zu einem verblüffenden Ergebnis: Fast alle haben was machen lassen. Das hatte ich natürlich gewusst, aber es war mir nicht so richtig klar. Einige von ihnen treiben mehr Sport als früher, essen dafür weniger. Andere haben ihren Klamottenstil verjüngt und manche ihre Liebhaber gleich mit. Aber machen sie sich damit lächerlich? Ich finde nein! Sie versuchen, mit einer unausweich-

lichen Entwicklung auf ihre Weise umzugehen. Dazu haben sie alles Recht der Welt und meine uneingeschränkte Toleranz. Selbst jene Bekannte, die es aus meiner Sicht mit den Eingriffen übertrieben hat und einfach nicht mehr so aussieht wie sie selbst. Als ich sie nach mehreren Operationen wiedersah, war ich erschrocken, irgendwie auch traurig und schämte mich im ersten Moment für sie. Aber im zweiten Moment wurde mir bewusst, dass sie als erwachsene Frau eine Entscheidung getroffen hatte, für deren Konsequenz sie nun die Verantwortung trägt.

Nach ein paar Tagen intensiven Nachdenkens merkte ich, dass mich das Thema Älterwerden langweilte – und so rief ich meinen Kollegen an und sagte sein Podcast-Angebot ab. Meine Themen für die nächsten Jahre sind andere: neugierig bleiben, dazulernen, innerlich weiter wachsen und reifen – und vor allem für andere da sein. Auch für Freundinnen, die Probleme mit dem Älterwerden haben.

**In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl*