

Unverkäufliche Leseprobe



Julia Onken
Im Garten der neuen Freiheiten
Ein Reiseführer für die späten Jahre

2024. 176 S.
ISBN 978-3-406-81481-5

Weitere Informationen finden Sie hier:
<https://www.chbeck.de/36336850>

© Verlag C.H.Beck oHG, München
Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt.
Sie können gerne darauf verlinken.

C·H·Beck

PAPERBACK

Julia Onken

Im Garten der neuen Freiheiten

Ein Reiseführer für
die späten Jahre

C.H.Beck

Das Gedicht «Auf Wolkenbürgschaft» von Hilde Domin
wurde mit freundlicher Genehmigung entnommen aus:

Hilde Domin, Sämtliche Gedichte.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2009

1. Auflage. 2015

2. Auflage. 2019

3. Auflage. 2024

Originalausgabe

© Verlag C.H.Beck oHG, München 2015

Alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.
Der Verlag behält sich auch das Recht vor, Vervielfältigungen dieses
Werks zum Zwecke des Text and Data Mining vorzunehmen.

www.chbeck.de

Umschlaggestaltung: geviert.com, Conny Hepting

Umschlagabbildung: © Bevan Goldswain/Shutterstock

Satz: C.H.Beck.Media.Solutions, Nördlingen

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978 3 406 81481 5



verantwortungsbewusst produziert

www.chbeck.de/nachhaltig

Inhalt

I

Die Entstehung der weiblichen Identität

Die Luft wird dünner	8
Gehypt wie getippt?	14
Alles hat seine Zeit	22
Wie wir wurden, was wir sind	29
Wenn der Vater das Problem ist	32
Der Einfluss familiärer Dynamik auf die späten Jahre	35
Maßeinheit Attraktivitätsquotient	41

II

Spieglein, Spieglein an der Wand ...

Grundkapital Schönheit	48
Generation Botox	55
Schlagseite von Anfang an	60
Das Mädchen mit den Schwefel- hölzern	65
Heut oder morgen oder den übernächsten Tag	71

III

Dem eigenen Bauplan auf der Spur

In welche Aktien ist zu investieren?	82
Wenn die Katze oder der Hund stirbt	88
Die Kunst der Selbsterkenntnis	97
Peterchens Mondfahrt oder	
Die Unendlichkeit der Nacht	103
Die Insel im hohen Norden	113
Ich und Du, Müllers Kuh, Müllers	
Esel ... oder Alles wirkliche Leben ist	
Begegnung	118
Bin ich ein Falke, ein Sturm ...?	128

IV

Der Horizont ist weiter, als wir sehen können

Die Sehnsucht stirbt zuletzt	136
Wenn die Forsythien blühen	144
Im Garten der neuen Freiheiten	150
Vom guten Einverständnis mit	
sich selbst	158
Vom Wunder, dass ich bin	164
Entwicklung bis zum letzten Atemzug	173

I

Die Entstehung der weiblichen Identität

Die Luft wird dünner

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, kann ich mir ein leises Schmunzeln nicht verkneifen. Es kommt mir dann vor, als beobachtete ich eine jüngere Schwester, wie sie sich zwar durchaus ernsthaft und engagiert mit weiblichen Themen auseinandersetzt, stets im Glauben und mit der Überzeugung, die zentralen Aspekte des weiblichen Daseins zu untersuchen und zu beschreiben. Aus meiner heutigen Perspektive muss ich jedoch einräumen, dabei einiges übersehen zu haben. Da ich mich jeweils vor allem auf jene Altersphase konzentrierte, die ich gerade selbst zu überstehen hatte, gerieten andere Belange etwas in den Hintergrund.

Als ich mit vierzig Jahren unvorbereitet in die Wechseljahre hineinschlitterte und mir die damals zur Verfügung stehende Literatur keinerlei Orientierung zu geben vermochte, geriet ich in eine veritable Krise. Die vorwiegend männlichen Ratgeber waren für mich ungenießbar, mehr noch, anmaßend und kränkend. So war 1972 beim amerikanischen Sex-Spezialisten David Reuben über die Frauen in den Wechseljahren zu lesen: «Ihre Eierstöcke überlebt zu haben, bedeutet vielleicht wirklich, dass sie ihre Nützlichkeit als menschliches Wesen überlebt haben. Die restlichen Jahre sind für sie vielleicht nur ein Auf-der-Stelle-Treten, bis sie ihren Drüsen in die Vergangenheit nachfolgen.» Auch der Altmeister der Psychoanalyse, Sigmund Freud, wusste nicht sehr viel Gescheiteres von sich zu geben: «Es ist bekannt, dass die

Frauen, nachdem sie ihre Genitalfunktion aufgegeben haben, ihren Charakter in eigentümlicher Weise verändern. Sie werden zänkisch, quälerisch, rechthaberisch, kleinlich und geizig.» Ich war nicht bereit, dies unwidersprochen hinzunehmen, und wusste intuitiv, dass diese Aussagen falsch waren. Die Jahre der hormonellen Umstellung wurden durchweg als Zeit der Abdankung propagiert; dabei weist ja der Begriff Wechseljahre deutlich darauf hin, dass es sich um einen Wechsel und weder um eine Krankheit noch um einen Defekt handelt.

In der ersten Etappe meiner Überlegungen landete ich bei der für mich wichtigen Erkenntnis: Wenn es die Wechseljahre gibt, dann haben sie einen Sinn. Es ging also nur darum, nach dem Sinn zu fahnden, die Sinnhaftigkeit herauszuarbeiten und somit den Schwachsinn möglichst rasch zu vergessen. Mein erstes Buch *Feuerzeichenfrau* schrieb ich beinahe wie in Trance, jeweils morgens zwischen 6.00 und 8.30 Uhr. Um 9 Uhr stand der erste Patient auf der Matte meiner Praxis. Nach dem Erscheinen des Buches erreichten mich zahlreiche Briefe (damals noch per Post), die mir zeigten, dass es viele Frauen gab, die genauso fühlten wie ich, die nicht bereit waren, die weibliche Daseinsform als einen Schöpfungsunfall hinzunehmen, der von menschlicher Intelligenz via Schulmedizin abgemildert oder gar korrigiert werden musste. Viele Frauen schrieben mir. «Ich denke wie du, aber ich hatte noch keine Worte dafür.»

Damals ging ich davon aus, dass mir die gewonnenen Erkenntnisse für den Rest des Lebens ausreichen würden, und ich war eigentlich rundum zufrieden. Ich hatte die Zeit des Wechsels als eine Zeit des Umbruchs begriffen und weigerte mich fortan, Wechseljahre als Krankheit zu sehen, die es zu bewirtschaften und medizinisch zu versorgen gilt. Vielmehr verstand ich sie als Auftakt einer neuen Lebensphase und einen schöpferischen Neubeginn.

Irgendwann näherte ich mich dem sechzigsten Geburtstag. Sechzig fühlt sich anders an als fünfundfünfzig, sechzig läutet definitiv die graue Zeit des Seniorenendaseins ein, so dachte ich nicht ohne Beklemmung. Mit der Bezeichnung Seniorin wollte ich mich denn auch nicht abfinden. Als meine Bank – bei der ich seit meiner Jugend finanziell untergebracht bin – mein Konto in ein Seniorenkonto umbenannte, drohte ich, unverzüglich das Finanzinstitut zu wechseln (was für die Großbank weniger als einen geringfügigen Verlust bedeutet hätte), falls sie nicht bereit wären, dieses verhasste Wort zu streichen. Kurzum, ich tat mich schwer damit, meine Lebensphase mit einem Begriff stigmatisieren zu lassen, der nichts Gutes erahnen ließ und überhaupt nichts mit meiner Befindlichkeit zu tun hatte. Ganz im Gegenteil fühlte ich mich äußerst vital und so leistungsfreudig wie nie zuvor. Ich beobachtete Menschen gleichen Alters in meiner Umgebung und stellte fest, dass sie in ihrer Lebensführung von der Vorbereitung auf ein mausgraues Rentnerdasein weit entfernt waren. «Logisch», entgegnete ein besonders einfühlsamer Bekannter. «Wir können auch in der Natur beobachten, wie Tannenbäume kurz vor dem Absterben nochmals winzige Tannzapfchen produzieren.» Wenn mich etwas besonders stark ärgert, reagiere ich eher selten mit Resignation, sondern rüste zum Gegenangriff. Gut, dachte ich trotzig, dann eben auf zu den letzten Zapfchen. Und so griff ich erneut zur Feder. Zuerst nahm ich meine Altersgruppe und mich genau unter die Lupe, um zu prüfen, ob dieses Aufbäumen tatsächlich die letzten Zuckungen sein sollten, räumte aber immerhin die Möglichkeit einer Selbsttäuschung ein. Ich begann mich in wissenschaftliche Literatur über das Alter zu vertiefen, las Studien, nahm Forschungsergebnisse zur Kenntnis und kam zu dem Schluss, nein, es müssen nicht Manifestationen von letzten, sich aufbäumenden Energiestößen sein, sondern die Transformation freigewordener Kräfte sorgt noch-

mals für einen Schub und öffnet den Blick für neue Dimensionen. Und nachdem ich noch gelesen hatte, dass der größte Teil kultureller und auch wirtschaftlicher Leistungen von Menschen jenseits der sechzig erbracht werden, war für mich die Sache klar, ich hatte mich nicht getäuscht. Dann schrieb ich das Buch *Altweibersommer*. Und wieder ging ich davon aus, alles, was ich zu sagen hatte, nun gesagt zu haben. Mit einem großen Geburtstagsfest auf dem See, an dem ich wohne, mit Hundertschaften von Frauen und einigen wenigen Männern feierte ich diesen Tag. Und somit war das Thema Alter für mich erledigt.

Dann aber, mit dem siebzigsten Geburtstag, geriet ich nochmals in eine ernsthafte Krise. Es gab kein Fest, es gab ja nichts zu feiern. Ich verkroch mich bei meiner Freundin in ihrem Landhaus in Frankreich, um dort im engsten Freundeskreis und in stiller Trauer (wie es oft auf Todesanzeigen steht) meiner eigenen Abdankung beizuwohnen. Es wollte dann aber doch keine richtige Trauerstimmung aufkommen. Meine Freunde – ebenfalls längst über siebzig – waren äußerst vergnügt und gaben sich den gebotenen kulinarischen Köstlichkeiten unbekümmert hin. Wieder zurück in der Schweiz, wurde ich jedoch vom Verkehrsamt aufgefordert, mich einer ärztlichen Untersuchung zu stellen, um abzuklären, ob ich aufgrund meines hohen Alters überhaupt noch in der Lage sei, ein Fahrzeug zu führen. Alle, die das siebzigste Altersjahr erreicht haben, müssen dort antraben und unter Beweis stellen, dass die Verkalkung noch keinen gravierenden Schaden angerichtet hat. Die Regierung der Schweiz nimmt es mit einer flächendeckenden Verkehrsgefährdung, die von über Siebzigjährigen ausgehen könnte, sehr genau. Ich ging unbeschwert zum Termin, hatte ich mir doch inzwischen meine Lebensfreude wieder einigermaßen zurückerobert. Um die Zeit im Wartezimmer sinnvoll zu nutzen, nahm ich meinen Laptop mit, weil ich gerade dabei war, einen neuen Lehrgang für die Ausbildung von

Schreibpädagoginnen zu entwickeln – eine so anspruchsvolle wie auch erfüllende Beschäftigung. Als die Reihe an mir war, stieg ich von den interessanten und vitalisierenden Denkprozessen auf das schlichte Niveau der Kommunikation ab, das mir der Arzt anbot. Er fragte freundlich und in betulicher Redeweise (etwas langsamer und lauter, wie man eben mit alten Leuten spricht), ob ich noch in der Lage sei, mich auf den am Boden aufgezeichneten geraden Strichen vorwärtszubewegen. Was soll das, dachte ich und gab zu bedenken: Ich komme soeben aus einer denkerischen Hochleistungsübung, und Sie wollen mich mit Kindergartenkram beschäftigen! Es folgte sodann ein Disput zwischen Patientin und Arzt über Sinn und Unsinn derartiger Untersuchungen, wobei sich der Arzt im Laufe unseres heftigen Disputs eher der zweiten Definition zugeneigt zeigte. Nachdem er mir die medizinische Unbedenklichkeitsbescheinigung über meine derzeitige Zurechnungsfähigkeit ausgestellt hatte, war der Ärger rasch verflogen. Und auch wieder vergessen.

Es dauerte nur wenige Tage, da wurde ich nochmals mit der Tatsache konfrontiert, dass sich das Leben mit siebzig mit einem Schlag gravierend verändern kann. Als ich nach einem Vortrag nachts nach Hause fuhr, prallte auf einer Autobahneinfahrt ein anderes Fahrzeug auf meines auf. Obwohl es ziemlich knallte, blieb ich gelassen. Ich war so weit wohlauf, mein Fahrzeug allerdings war stark demoliert, an eine Weiterfahrt nicht zu denken. Dem anderen Auto entstiegen vier sehr junge Männer, der Fahrer wohl erst um die zwanzig. Rasch war klar, dass auch sie keinen Schaden erlitten hatten. Es war eine laue Sommernacht, sternenklar der Himmel über mir, ich setzte mich auf einen vom Sonntag gewärmten Stein am Straßenrand, sandte einen Dankesgruß gen Himmel und hing meinen Gedanken nach. Es würde nun einige Formalitäten zu erledigen geben, mein Mann würde mich mit seinem Auto abholen, meines würde zur Reparatur ab-

transportiert, es gab also keinen Grund zu großer Aufregung, alles war noch einmal gut gegangen. Die vier jungen Männer indessen, die sich in einiger Entfernung von mir befanden, diskutierten und gestikulierten hektisch miteinander, der eine oder andere telefonierte mit seinem Handy, und ich verstand die Welt nicht mehr. Was gab es da noch zu diskutieren? Die Rechtslage konnte doch klarer nicht sein! Doch nach einigen Minuten kam der Fahrer auf mich zu und sagte: «Sie wissen, dass Sie schuld sind, Sie hatten kein Licht!» Als ich dies heftig bestritt, zeigte er auf seine drei Mitfahrer und setzte mit Nachdruck die Worte hinzu: «Meine Kumpel werden das bezeugen.» Ich begriff blitzartig, da wollte man versuchen, mich zu beschuldigen und mir einen falschen Tatbestand unterzuschieben, schließlich bin ich alt und bei alten Leuten weiß man ja nie. Die meinen zwar, sie hätten das Licht eingeschaltet, aber vergessen gleich auch wieder alles. Der Polizist kam mir zu Hilfe, wies darauf hin, dass ich ja kurz zuvor die nahe Grenze passiert hatte, da werde alles aufgezeichnet, er hole sich ein Foto.

Die wenigen Minuten, die vergingen, bis er mit dem für mich entlastenden Beweisfoto zurück war, haben nochmals meine Welt auf den Kopf gestellt. Vor allem wurde mir eines klar: Die Bilder und Vorstellungen über Menschen jenseits der Pensionsgrenze sind ein Konglomerat von Horrorvisionen, die in zahlreichen Kränkungen gipfeln. Einmal mehr also höchste Zeit, gegen falsche Annahmen anzugehen, nach ihren Voraussetzungen und Hintergedanken zu fragen und sie richtigzustellen, wo immer das möglich ist. Wie heißt es doch beim Philosophen Kant? «Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen.» Genau das ist stets meine Absicht, so auch in diesem Buch. Ich untersuche selbst die späten Jahre, spreche mit anderen Menschen in meinem Alter, ziehe die Fachliteratur zu Rate. Vor allem aber folge ich wieder meiner eigenen Gedankenspur, die mich bereits

in den Wechseljahren davor bewahrt hat, der damals geltenden Meinung zu folgen. Und so werde ich schließlich meinen eigenen Weg finden.

Gehypt wie getippt?

Wer sich gezielt mit dem Thema Älterwerden auseinandersetzen will, begegnet einer kaum übersehbaren Vielfalt von Angeboten, die eher verwirren als Orientierung geben. Da ist einmal das weit verbreitete Bild, Alter habe vor allem etwas mit Krankheit, mit Versehrung, mit Abbau und Demenz zu tun. In dieser Hinsicht gibt es unzählige, völlig unterschiedliche Konzepte und Ratschläge, wie das Alter am besten zu bestehen oder gar zu überstehen sei. Zudem hat sich ein neuer lukrativer Markt entwickelt, der systematisch die Zielgruppe sechzig plus ins Visier nimmt und sie mit sämtlichen nur denkbaren Krankheiten bestückt, die eventuell zu erwarten sind, die aber – falls rechtzeitig dagegen angegangen wird – vermieden werden können. Von Apotheken, Drogerien und Vertreibern im Internet wird ein gespenstisches Sammelsurium von heilbringenden Produkten gegen das Alter – letztlich gegen die Vergänglichkeit – angepriesen. Die Industrie hat die neue Zielgruppe der Alten (vor allem des finanzstarken Teils von ihnen) entdeckt und zockt und melkt, lockt und verheißt, verspricht und verkündet, was das Zeug hält. Es ist das Gegenteil von Innehalten, von Selbstdenken, von der Bereitschaft, die Realität mit in die eigenen Überlegungen einzubeziehen. Die Ideologie ewiger Jugendlichkeit besetzt wirksam jede Hirnzelle und hat sich mit der Idee der uneingeschränkten Machbarkeit verbündet.

Auch hier kommen wir jedoch nicht darum herum, die unterschiedlichen Lebenssituationen von Mann und Frau zur

Kenntnis zu nehmen. Was die Möglichkeit der Lebensgestaltung betrifft, gibt es in der Tat nach wie vor gravierende Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Um eine Ahnung davon zu bekommen, braucht man bloß einmal die Prominentenbücher der letzten Zeit Revue passieren zu lassen, die vom Altern handeln. Das hat mit der Qualität nichts zu tun; die Bücher sind in der Regel aus der Perspektive der eigenen Erlebnisse und Überlegungen geschrieben, vermitteln Denkanstöße und tragen dazu bei, neue Bilder von den späten Jahren zu zeichnen. Bereits bei der Wahl des Titels fällt jedoch auf, dass männliche und weibliche Autoren jeweils aus geschlechtsspezifischen Perspektiven heraus schreiben. *Altern wie ein Gentleman* heißt es zum Beispiel bei Sven Kunze, *Wer nach vorne schaut, bleibt länger jung* bei Henning Scherf oder *Älter werden ist nichts für Feiglinge* bzw. *Zielgerade* beim im Alter von 87 Jahren verstorbenen Joachim Fuchsberger. Die Buchtitel appellieren ganz eindeutig an die Widerstandskraft des Mannes, der sich nicht unterkriegen lassen, sondern heldenhaft den Jahren, die da kommen werden, die Stirn bieten soll. Sven Kunze schreibt in seinem Buch: «Wer ins Alter kommt, benötigt den Abwehrmechanismus der Verdrängung mehr denn je. Die Vielzahl der drohenden Verluste und Beschädigungen, die in unterschiedlichen Mischungsverhältnissen keinem von uns erspart bleiben, wäre bei ständiger Präsenz in unserem Bewusstsein schwer zu ertragen. Wir wissen zwar, was auf uns zukommen kann, und kennen die geringen Chancen, dem zu entrinnen, aber wir verdrängen gottlob die drohenden Gefahren stets aufs Neue.»

Bei Autorinnen werden hingegen andere Saiten angeschlagen. Ruth Maria Kubitschek beispielsweise spricht davon, dass es vor allem darum gehe, «anmutig älter zu werden». Erika Pluhar wirft einen poetischen Blick auf diese Zeit und titelt schlicht und deskriptiv *Spätes Tagebuch*. Mit dem Buch *Wir wilden weisen Frauen* schlägt die Autorin Renate Daimler eine Brücke vom Wilden, im Sinne

unserer Urnatur, zur Weisheit. Schön, dass sie die menschliche Tugend der Weisheit auch in der weiblichen Natur gut aufgehoben sieht. Ingrid Riedel lädt in ihrem Buch *Die innere Freiheit des Alters* Leserinnen und Leser zu einem Leben ohne Warum in der Gelassenheit des Alters ein. Autorinnen rufen nicht zum Kampf auf, es geht ihnen um den Versuch, sich mit der neuen Altersphase anzufreunden, die gesamte Lebensspanne in den Blick zu nehmen und aus dieser Haltung heraus einen Zugang zur Gestaltung der späten Jahre zu finden. Schon vor vielen Jahren schrieb Simone de Beauvoir in ihrem Buch *Das Alter*: «Wollen wir vermeiden, dass das Alter zur kritischen Parodie unserer früheren Existenz wird, so gibt es nur eine einzige Lösung, nämlich weiterhin Ziele zu verfolgen, die unserem Leben einen Sinn verleihen: das hingebungsvolle Tätigsein für Einzelne, für Gruppen oder für eine Sache, Sozialarbeit, politische, geistige oder schöpferische Arbeiten. Im Gegensatz zu den Empfehlungen der Moralisten muss man sich wünschen, auch noch im hohen Alter starke Leidenschaften zu haben, die es uns ersparen, dass wir uns nur mit uns selbst beschäftigen. Überleben behält einen Wert, solange man durch Liebe, Freundschaft oder Mitgefühl am Leben der anderen teilnimmt. Dann bleiben auch Gründe, zu handeln oder zu sprechen.»

Mehr Informationen zu diesem und vielen weiteren Büchern aus dem Verlag C.H.Beck finden Sie unter: www.chbeck.de