

Ein Rabenaas wird 60

Henrike Müller-Moll: Eine heitere Betrachtung über das Älterwerden

Jane Fonda, Uschi Glas, Senta Berger und Hannelore Elsner haben ihn längst hinter sich: den 60. Geburtstag. Aber sie sehen allenfalls aus wie 40 und das angeblich nur dank Yoga und Grünem Tee. Für viele der fünf Millionen Frauen, und so viele gibt es allein in Deutschland, war der 60. Geburtstag ein Tag des Grauens. Soll man ab jetzt die gesetzte weißhaarige Dame oder auf Biegen und Brechen eine Super-Sechzigerin in Girly-Look geben? Jeden Tag mit Walking-Stöcken durch die Gegend rennen? Anoraks in Beigetönen tragen oder das Sparbuch zum Gesichts-Chirurgen? Einen jungen Kerl ins Bett oder dem alten weiterhin das Bier holen? Müller-Moll gehen ähnliche Gedanken durch den Kopf:

Sex ist gut, aber die Sechszig war schon immer eine schlechte Zahl für mich, besonders in der Schule. Bis jetzt hatte ich mir Sechzigjährige immer mit Airbags unter den Augen, Rettungsring um die Hüfte und einem klorollengroßen Pflaster um den dicken Zeh vorgestellt. Nächste Woche werde ich also zur echten Grenzgängerin: Heute noch eine Frau in den besten Jahren und morgen schon eine Seniorin, ein grauer Panther, eine „silver age“. Ich muss lernen, damit umzugehen, denn ab jetzt geht es nur noch zählenmäßig aufwärts, alles andere geht abwärts. Wenn ich also tatsächlich in meinem Leben noch etwas reißen möchte, muss ich es jetzt tun und mich beeilen, weil mir die Zeit davonläuft und alles zu spät sein kann, ehe die vorletzte Reise begonnen hat. Und ich will noch etwas reißen, deshalb gebe ich ab sofort Vollgas und ver-



Wer immer für alle „die Liebe“ war, darf ab 60 auch einmal die Zähne zeigen.

zuchten oder zu lernen, wie man Käse macht. Andererseits könnte ich mich auch mehr in unserem Kulturverein engagieren oder dem Club der Kleingärtner beitreten und mich intensiv mit dem Thema „Welcher Boden eignet sich am besten für die Aussaat von Radieschen?“ befassen, damit ich

tens mit 60 Zeit wird, sich so zu benehmen, wie sie es insgeheim schon immer wollte: „Ab jetzt sollten wir ein wenig unangepasster, unbequemer und frecher auftreten – ruhig auch in Jeans, wer sie gerne trägt. Wer zeit seines Lebens für alle ‚die Liebe‘ war, darf ab jetzt endlich dem Umfeld die Zähne zeigen und ein richtiges ‚Rabenaas‘ sein“. Das Rezept ist einfach: „Optimistisch, neugierig, charmant und humorvoll bleiben, dann wird auch das Alter überraschend, witzig und spannend werden.“ Zum Thema Sport und Gesundheit liest sich das dann so: „Wir können die Zeit nicht mehr zurückdrehen, es ist schlichtweg eine Tatsache, dass der größte Teil des Lebens vorbei ist, und damit muss man sich auseinandersetzen und abfinden oder auch nicht. Hadert man allerdings ständig mit seinem Schicksal, bekommt man vor lauter Griesgrämigkeit noch mehr Falten, hat aber im Gegenzug immer weniger Freunde, weil keiner Lust auf das dauernde Gejammer hat und jeder in die Büsche springt, wenn man um die Ecke kommt, und jünger wird man mit dieser negativen Haltung trotzdem nicht. Diese Erkenntnis hat weder etwas mit Altersweisheit noch mit Koketterie zu tun. Die einen gehen gelassener mit ihrem Alter um, und den anderen fällt es eben schwerer, so ist das nun einmal. Manche bekommen diese Panikattacken vor dem Altwerden sogar schon mit

50, und eine Bekannte erzählte mir, dass sie die Anfälle schon mit 40 hatte. Diese Angstzustände darf man allerdings nicht mit der ‚Krise in der Mitte des Lebens‘ verwechseln, die fühlt sich ganz anders an. Wenn man die hat, kann man noch einmal die Richtung wechseln und einen neuen Weg einschlagen. Mit 60 hat man nur noch die Möglichkeit, auf seinem einmal eingeschlagenen Trampelpfad weiterzurennen oder zu resignieren und stehen zu bleiben, denn bis dahin ist in der Regel der Mut auf der Strecke geblieben, noch einmal einen neuen, unbekannteren Weg einzuschlagen.

Meine Krankenkasse sieht mich anscheinend auch schon mit einem Fuß in der Kiste, denn sie hat kürzlich eine Pflegezusatzversicherung abgelehnt. Als ich die genauen Gründe wissen wollte, schickten sie mir einen Brief, in dem alle meine Krankheiten aufgelistet waren. Als ich das gelesen hatte, war mir klar, warum sie mich nicht zusätzlich versichern wollten, ich hätte mich auch abgelehnt. So schrieben sie, dass bei mir der Verdacht auf Brustkrebs, Asthma, Herzrhythmusstörungen, Darmkrebs, massive Ein- und Durchschlafprobleme, Depressionen und Nierenversagen bestünde. Wenn ich es recht bedenke, bin ich wirklich ein einziger Risikofaktor und eigentlich schon so gut wie tot, deshalb lebe ich jetzt eben als Phantom

weiter. Das Einzige, was ich tatsächlich habe, sind Rückenschmerzen – wahrscheinlich vom Schleppen der Tonnen von Kosmetik –, aber wer hat sie heutzutage nicht? Rückenschmerzen sind doch die reinste Volkskrankheit geworden, ansonsten fühle ich mich gesund und fit wie ein Turnschuh. Aber wenn man über die Jahre regelmäßige Check-ups und Vorsorgeuntersuchungen machen lässt wie Mammographie, Lungenfunktionstest, EKG oder Darmspiegelung, ist das anscheinend sehr verdächtig. Deshalb habe ich jetzt beschlossen, kein Pflegefall zu werden. Und dieser Entschluss hat was! Außerdem stehen meine Chancen relativ gut, nur sehr langsam alt zu werden, denn ich habe kürzlich gelesen, dass man den Alterungsprozess hinauszögern kann, wenn man regelmäßig läuft, und da ich mehrmals in der Woche in aller Herrgottsfrühe, mit kleinen Hanteln bewaffnet, um die Ecken flitze und auch regelmäßig schwimme und Wassergymnastik mache, lege ich das Geld für die Pflegezusatzversicherung einfach in Chanel-Jacken an, die kann ich dann immer noch verhöckern, wenn es mich erwischen sollte.

Sich sportlich zu betätigen, ist natürlich in jedem Alter vernünftig und sinnvoll. Am besten fängt man schon in jungen Jahren damit an und macht weiter, bis man umfällt. Leider sind nicht alle Sport-

arten dazu geeignet, sie regelmäßig bis ins hohe Alter zu betreiben. Tut man das trotzdem, steigt die Verletzungsgefahr, weil die Knochen immer morscher werden oder man sich lächerlich macht. Ich persönlich hätte in meinem Alter ein Problem damit, beispielsweise immer noch mit einem Mountainbike die Berge hinunterzujagen oder mich mit einem Schlitten in einen Eiskanal zu stürzen. Auch Bungee-Jumping brauche ich mit 60 genauso wenig wie Drachenfliegen oder Rafting. Möchte man trotzdem sportlich aktiv bleiben, hilft es nur, sich rechtzeitig neu zu orientieren und sich eine altersgerechte Sportart auszusuchen. Weitere Informationen: erhalten Sie auf der Internetseite: www.mueller-moll.de

Zur Person



Henrike Müller-Moll wurde 1948 in Bonn geboren. Sie absolvierte die Düsseldorfer Modeschule und arbeitete als Modedesignerin in Kapstadt, Südafrika. Später war sie als Heimtextil- und Modejournalistin tätig und machte sich in Folge als PR-Beraterin selbstständig. Mit interessanten Personality-Stories über junge deutsche Modedesigner löste sie in die Öffentlichkeit ein nachhaltiges Interesse an deutscher Mode aus. Müller-Moll lebt in der Nähe von Düsseldorf, ist verheiratet und hat einen Sohn. 1994 erschien ihr erstes Kinderbuch „Rudi der Bär ist los in Afrika“, 2002 „Grünbär Rudi in Venedig“. Gemeinsam mit dem bekannten Personal Trainer Dirk van der Kloek schreibt sie derzeit an einem Buch über Fitness und Gesundheit. Arbeitstitel: „(K)eine Extraportion“.



EIN RABENAAS WIRD 60
Heitere Betrachtungen über das Älterwerden und andere Phobien.

Verlag Liber Libri,
ISBN: 978-3-85481-055-1,
17,80 Euro



Mit Laufen kann der Altersprozess hinausgezögert werden.

suche, den letzten Bus zu erreichen, ehe er ohne mich abfährt. Ich weiß zwar noch nicht genau, was ich machen möchte, aber irgendetwas wird mir schon einfallen oder sich ergeben. Ich könnte natürlich anfangen, Ziegen zu

mehr Ahnung davon bekomme, wie sie tatsächlich von unten aussehen.

Müller-Moll lädt ein zu humorvollen gedanklichen Spaziergängen und spiegelt die Erkenntnis wider, dass es für eine Frau spätes-