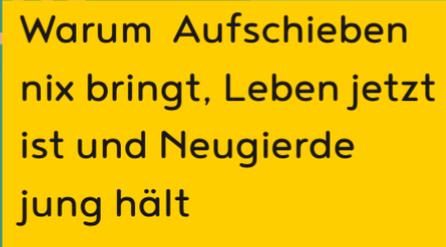




KARIN  
DIETL-WICHMANN



Ist das  
*Alter*  
noch zu  
*retten?!*



Warum Aufschieben  
nix bringt, Leben jetzt  
ist und Neugierde  
jung hält



GRÄFE  
UND  
UNZER

# **Ist das Alter noch zu retten?!**

*Karin Dietl-Wichmann*

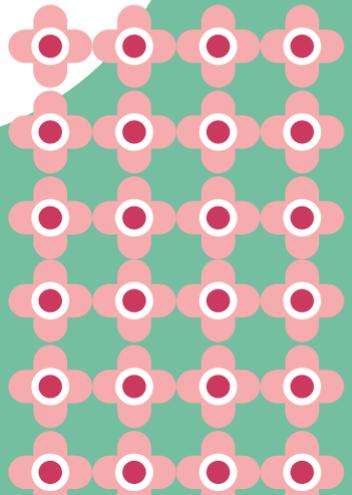


Ist das  
*Alter*  
noch zu  
*retten?!*

Warum Aufschieben  
nix bringt, Leben  
**jetzt** ist und  
Neugierde jung hält.



# *Inhalt*



Die Macht der Gedanken – Sie stellen die Weichen . . . . .	8
Wer nicht alt werden will, muss jung sterben! . . . . .	16
Das Ende des Jugendwahns . . . . .	22
Wer bin ich? . . . . .	30
Elegant bis exzentrisch – Mode kennt kein Alter . . . . .	40
Liebe ohne Verfallsdatum . . . . .	52
Klassentreffen – Zehn Frauen, zehn Leben . . . . .	60
Sexualität – Tabus zum Teufel jagen . . . . .	74
Ins Netz gegangen . . . . .	82
Ödipus, na und? . . . . .	92
Altersbilder mit zweierlei Maß . . . . .	104
Gesund sterben oder krank leben? . . . . .	116
Autoritäre Kinder – Der Verlust der Selbstbestimmung. . .	122
Testament – Fallstrick für die Nachwelt . . . . .	130
Allein oder doch gemeinsam? . . . . .	138
Adieu Tristesse . . . . .	148
Enkel und wie sie die Welt verändern . . . . .	162
Forever Young . . . . .	176
Neue Ziele setzen . . . . .	190

# Vorwort

Warum dieses Buch? Weil ich glaube, dass es an der Zeit ist, die Klischees über das Alter ad acta zu legen. Alt zu sein heißt nicht, Trübsal zu blasen, sich mit den Gegebenheiten abzufinden und möglichst unauffällig die letzten Jahre unseres Lebens hinter uns zu bringen! Alt zu sein heißt: aus dem Erfahrenen zu profitieren und seine Wünsche zu realisieren. Und, falls jemand von der Würde des Alters spricht – was oft nicht mehr bedeutet als: sei still und bleib im Kämmerchen –, dagegen zu protestieren.

Ein Aufruf zur Revolte? Warum nicht! Wir Alten sind in ein paar Jahren in der Überzahl. Das sollte für die Jungen nicht zum Schrecken werden. Wir haben viel gelernt und können ihnen viel weitergeben. Nur: Ihr müsst uns lassen! Nicht nur unsere Kinder, sondern auch die Enkel sollten sich klarmachen, dass wir nicht nur Gemüse sind! Das da Träume sind, die wir noch Realität werden lassen möchten. Liebe und auch Sexualität sind zwei davon!

Als ich 70 wurde, feierte ich diesen Tag im Haus einer Freundin in der Toskana. Es war ein wunderbares Fest. Mein Enkel Leon, damals 16 Jahre, gratulierte mir mit einem frechen Text per SMS: „Du bist zwar unbegreiflich alt – aber immer noch der Hammer! Alles Liebe zum Geburtstag!“

Als ich 75 wurde, feierte ich mit Leon und einer Freundin in Wien. Wiederum ein Termin, den ich nie vergessen werde. Wir sahen in der Burg einen miserablen Klaus-Maria Bran-

dauer, schlürften Austern, tranken und lachten uns durch die schönen Wiener Beisl. Ich liebe es zu feiern! Mein fortgeschrittenes Alter hindert mich nicht. Im Gegenteil – mit Menschen zusammen zu sein, die ich mag, beflügelt mich. Feiern mit Freunden ist das, was uns ein Leben lang begleiten sollte!

Es ist nicht so, als würde ich nicht auch dunklere Stunden kennen. Ich verdränge sie nicht. Aber ich suhle mich auch nicht in Selbstmitleid. Meine Wehwehchen sind normal und behindern mich wenig. Ich lebe nach drei Ehen schon seit langer Zeit allein. Ich mag das so. Kluge, witzige Männer sind immer willkommen. Doch wenn sie beginnen, Ansprüche zu stellen oder mir meine Art zu leben, mies zu machen, werden sie sehr schnell verabschiedet. Meine Zeit war mir immer zu kostbar, um sie mit Langeweile oder Überdross zu vergeuden – und das hat sich in den letzten Jahren noch verstärkt!

Meine Arbeit fördert meine Neugier. Menschen, ob junge oder alte, interessieren mich. Das wird auch immer so bleiben. Ich bin fest davon überzeugt, dass die positive Einstellung zum Leben dieses letzte Drittel zu einer der schönsten Erfahrungen macht.

Lassen Sie uns leben, feiern, lachen, weinen, sehen, hören, mitfühlen. Es gibt doch noch so viel zu entdecken!

Die  
*Macht* der  
*Gedanken*



Sie stellen die Weichen

# Nicht das Alter ist das Problem, sondern unsere Einstellung dazu.

*Marcus Tullius Cicero (106–43 v. Chr.),  
römischer Redner und Staatsmann*

Wann ist ein Mensch alt? Ist Alter nur eine Zahl? Die Summe der gelebten Jahre? Bedeutet Alter immer Krankheit, Einsamkeit und Demenz? Woher kommt diese Angst, dieses Unbehagen, wenn wir uns dem 70. Geburtstag nähern? Müssen wir jetzt auf vieles, was uns im Laufe der Jahre lieb geworden ist, verzichten? Uns ins Unumgängliche fügen und altersgemäß den Rest unserer Tage verbringen? Und, was bedeutet eigentlich „altersgemäß“? Heißt das: nur nicht auffallen, bescheiden und möglichst wohlwütig im Hintergrund bleiben? – Wer will das schon!

Kann man an seinen Einstellungen und Sichtweisen, die uns von der Gesellschaft und der eigenen Familie vorgelebt wurden, die seit Jahrzehnten fest zementiert in uns stecken, auch noch mit 70 oder 80 Jahren etwas ändern? Die tröstliche Botschaft ist: Man kann!

## **Die Zeit zurückgedreht**

Die Sozialpsychologin Professor Ellen Langer von der Harvard Universität hat vor 35 Jahren ein viel beachtetes Experiment gestartet, das sie „Counterclockwise“ (Die Uhr zurückdrehen) nannte. Mit Hilfe ihrer Studenten hatte sie ein abgelegenes Kloster gefunden, das für ihr Vorhaben ideal war. Aus einer Gruppe von Männern zwischen 70 und Anfang 80 wählte sie 16 Teilnehmer aus. Sie wurden in zwei Gruppen zu je acht Personen aufgeteilt, die getrennt eine

Woche in dem Kloster verbringen sollten. Dort wurde alles so hergerichtet, wie es Ende der 50er, Anfang der 60er-Jahre gewesen war: Der Fernsehapparat war ein klotziger Kasten, in dem man nur Schwarz-Weiß sehen konnte. Langer ließ die entsprechenden Filme besorgen wie „Ben Hur“, „Psycho“ oder „Odysee im Weltraum“ von Stanley Kubrick. Die Musik war ebenfalls aus diesen Jahren, ebenso wie die Abspielgeräte: Plattenspieler, keine CD-Player. Die Männer der ersten Gruppe, die in ihrem Alltagsleben alle in sehr umsorgten Verhältnissen lebten, waren außerdem für ihre Mahlzeiten selbst verantwortlich. Sie mussten kochen, abwaschen und ihre Betten machen. Herausforderungen, die in den letzten Jahrzehnten kaum an sie gestellt worden waren. Diese experimentelle Gruppe wurde aufgefordert, sich vorzustellen, es sei tatsächlich das Jahr 1959. Alles, was in ihrem Leben nach dieser Zeit geschehen war, sollten die Teilnehmer total ausblenden.

Ganz anders waren die Bedingungen der Kontrollgruppe. Dort erhielten die Teilnehmer die Aufgabe, sich lediglich rückblickend mit dem auseinanderzusetzen, was sie 1959 persönlich und politisch beschäftigt hatte. Ansonsten waren sowohl die Zeitungen als auch das Fernsehen aus dem Jahr 1979. Nach Beendigung des Experiments wurden die Teilnehmer beider Gruppen gründlich untersucht und interviewt.

Bei den acht Männern, die sich 20 Jahre zurückversetzt hatten, waren stärkere Veränderungen messbar. Die Beweglichkeit ihrer Gelenke hatte sich verbessert. Sie wirkten fröhlicher und betrachteten ihre Zukunft positiver. Selbst bei den Intelligenztests schnitten sie besser ab als vor dem Experiment. Die zweite Gruppe fühlte sich ebenfalls verjüngt. Allerdings wirkten sie nicht ganz so positiv gestimmt wie die Teilnehmer der ersten Gruppe.

Ellen Langer hatte die Teilnehmer zu Beginn und nach Beendigung des Experiments fotografieren lassen. Auffällig war, dass neutrale Betrachter der Fotos alle Teilnehmer auf den neueren Fotos wesentlich jünger schätzten.

Die damals 34-jährige Professorin Ellen Langer und ihre Studenten waren begeistert. So viel Aufmerksamkeit ihr Experiment weltweit hatte, so ungehalten reagierten Langers konservative Kollegen. Die Tatsache aber, dass ein positiver und starker Wille ein Leben verändern und verbessern kann, war nicht mehr aus der Welt zu schaffen.

Jahre später wurde das Experiment mit Frauen zwischen 65 und 80 Jahren wiederholt. 16 Teilnehmerinnen, zwei Gruppen. Die Aufgabe war, sich im Jahr 2000 in die 80er-Jahre zurückzubeamen beziehungsweise sich an diese Zeit zu erinnern. Die Frauen wurden gebeten, falls sie noch Klamotten aus den 80ern hätten, diese zu tragen. Schulterpolster, Strass und Neonfarben hatten ihr Revival. Die Songs der Bee Gees, Phil Collins' „Against all odds“ und Abbas „The winner takes it all“ wurden aufgelegt und es wurde begeistert dazu gesungen und getanzt. Die Ladys hatten viel Spaß und sie drehten die Uhr tatsächlich um. Die zweite Gruppe, die sich nur über diese Zeit unterhielt, ohne Mode, Musik und Bücher aus den 80ern, fühlte sich zwar auch angeregt und um einiges jünger, aber das Ergebnis war weniger spektakulär.

Die Zeiten hatten sich inzwischen geändert und Professor Langers Forschung interessierte jetzt auch die zuvor unbelehrbaren Kollegen. Es war inzwischen klar, dass der Satz „Wir sind so jung, wie wir uns fühlen“, keine bloße Wunschvorstellung und keine leere Floskel ist.

## **Altern - eine Frage der Einstellung**

Wie wir alt werden, wird stark von unseren Vorstellungen

vom Altern beeinflusst. Davon, welche Bilder wir vor Augen haben, wenn wir an alte Menschen denken, behauptet Langer. „Die Macht der Gedanken“ wurde zu Professor Langers Lebensthema. In Hunderten von Untersuchungen erforschte sie, wie Informationen, die wir empfangen und interpretieren, unser Leben beeinflussen.

Wir übernehmen Klischees, ohne sie zu hinterfragen: „Alte Menschen sind gebrechlich, dement und haben kaum noch eine selbst zu gestaltende Zukunft.“ Das wirkt fast wie eine „Selffulfilling Prophecy“. Unser Bild vom Altern ist auch geprägt durch das Elternhaus, Schule und Freunde oder alte Menschen, mit denen wir in der Jugend Kontakt hatten. Alles, was wir übernehmen, ohne zu versuchen, es neu und anders zu denken, wird im Klischee enden. Sorgfältiger zu prüfen und neu zu denken fordert Ellen Langer deshalb. „Was wir sehen, hängt davon ab, worauf zu achten wir gelernt haben! Wir müssen unser altes Leben mit neuen Augen betrachten. Uns von Regeln verabschieden und neue erfinden!“ „Reframing“, dem Leben einen neuen Rahmen geben, nennt Langer das.

Niemand glaubt, zu altern wäre eine besonders leichte Übung. Dennoch birgt dieser Satz eine tröstliche Botschaft: *Wie wir altern, ist nicht nur eine biologische Frage, sondern wird wesentlich durch unsere Vorstellungen vom Älterwerden beeinflusst.*

Nach allem, was man heute weiß, sind rund 30 Prozent der Einflüsse, wie wir altern, genetisch vorbestimmt. Aber die Mehrzahl der Faktoren ist bedingt durch den Lebensstil: Wie wir mit Herausforderungen umgehen, welche Einstellung wir zu unserem Körper haben, wie wir die Balance zwischen Ruhe und Anspannung finden und soziale Kontakte pflegen.

Wenn ein älterer Mensch sich zutraut, bestimmte Dinge machen zu können, wenn er Ziele und einen Lebensentwurf hat, dann ist das entscheidend dafür, dass er es auch schafft.

„Selbstwirksamkeit“ nennen Experten dieses Vertrauen darauf, selbst etwas tun und bewirken zu können. Doch um wählen zu können, muss man auch Ungewissheit ertragen, meint Professor Ellen Langer. Denn, wo kein Zweifel sei, gebe es auch keine Wahl. „Es ist die Unsicherheit, die wir im Auge behalten müssen. Nicht jede neue medizinische Mode übernehmen. Nicht jedes Vorurteil ungeprüft gelten lassen. Wenn wir aufmerksamer sind, ist der Lohn, dass wir Wahlmöglichkeiten schaffen können. Dann haben wir die Möglichkeit, Kontrolle über unser Leben auszuüben.“

Das kann auch dazu beitragen, sich weniger ausgeliefert zu fühlen, wenn man an das Alter denkt, eine positivere Haltung einzunehmen – und vielleicht sogar länger zu leben – in diese Richtung weist zumindest eine andere Studie von Professor Langer.

Der Hamburger Altersforscher Wolfgang von Renteln-Kruse bestätigt diese Erkenntnis: Das Entscheidende spiele sich im Kopf ab. Wir bräuchten ein anderes Bild vom Altern. Viele Menschen ließen nur deshalb in ihren Leistungen nach, weil sie den Glauben an sich verlören. Gedanken könnten Bäume versetzen, meint von Renteln-Kruse. Er kennt auch die negativen Beispiele vorgefasster Einstellungen aus seiner Arbeit. Als ein Beispiel führt er das sogenannte Post-Fall-Syndrom an, das bei älteren Frauen häufiger zu beobachten sei als bei älteren Männern. Wenn im Alltag noch völlig mobile Menschen stürzen und sich einen Knochenbruch zuziehen, kann das ein gravierender Einschnitt sein und möglicherweise fatale Folgen haben: Die Angst, das Gleiche könnte wieder passieren, würde dazu führen, dass man nicht nur vorsichtiger gehen, sondern auch Dinge, die einem bis dahin selbstverständlich gewesen seien, einschränken würde. Der Aktionsradius schränkt sich mehr und mehr ein, man ist körperlich weniger

aktiv und gerät in einen Teufelskreis. Die Furcht untergräbt den Glauben an die eigenen Fähigkeiten und man traut sich immer weniger zu. Und so verliere man im Lauf der Zeit tatsächlich die Fähigkeit, aktiv zu sein.

## **Super Ager und Couch-Potatoes**

Die Neurologen Lisa Feldman Barrett und Marsel Mesulam vom Massachusetts General Hospital (USA) wollten es genau wissen: Was macht den Unterschied zwischen lebensfrohen und agilen alten Menschen und ihren trübsinnigen desinteressierten Altersgenossen aus? Warum sind die einen noch fit und voller Zukunftsplänen und die anderen siechen quasi vor sich hin?

Sie suchten sich 17 „Super Ager“ zwischen 65 und 80 Jahren, die voller Zukunftspläne und geistig auf der Höhe der Zeit waren. Die acht Männer und neun Frauen wurden für ein Gehirnscreening in einen Magnetresonanztomographen (MRT) gesteckt, um die Dicke der einzelnen Schichten (Lappen) zu messen. Danach wurde das Gehirnscreening an Personen zwischen 25 und 32 Jahren durchgeführt. Bei beiden war die Dicke der Gehirnlappen nahezu gleich.

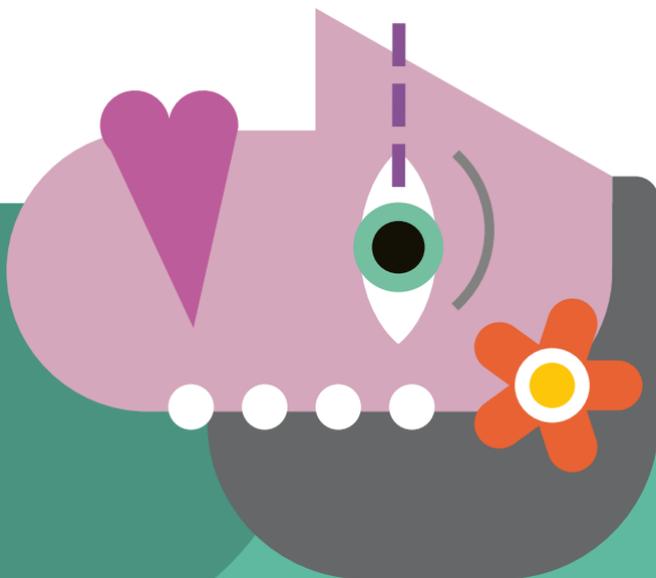
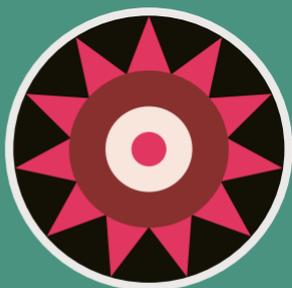
Ein drittes Screening untersuchte nicht so fitte Senioren. Das Ergebnis verblüffte die Neurologen. Die Gehirnschichten waren durch Arthrose oder andere Beschwerden wesentlich dünner. Diese Gruppe empfand das Alter als beschwerlich und wenig lebenswert. Sie hatte auch in den vergangenen Jahrzehnten, im Gegensatz zu den „Super-Alten“, wenige Anstrengungen unternommen, um ihr Gedächtnis zu schulen oder sich geistig fit zu halten.

Das Fazit der Ärzte war: Je mehr man sein Gehirn trainiert und auch physisch bis an die eigenen Grenzen geht, desto fitter und lebensfroher kann man sein Alter genießen.

Noch vor 100 Jahren galt ein erreichtes Alter von 70 Jahren als steinalt. Inzwischen werden die Menschen 90 und auch 100 Jahre. Heute 70 Jahre alt zu sein, bedeutet nicht, schon mit einem Fuß im Grab zu stehen. Es kann sogar befreiend sein, sich endlich ganz auf die eigene Person zu konzentrieren. Sich Wünsche zu erfüllen, mit verschollenen Freunden wieder Kontakt aufzunehmen. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass wir die bestehenden Klischees aus unseren Köpfen verbannen! Dass wir neu denken und uns nicht in der Herde der Ewiggestrigen verstecken.

Was aber unabdingbar zur mutigen Bewältigung des letzten Lebensdrittels zählt, sind: Neugierde, Offenheit, Humor und der Mut zu unbequemen Meinungen. Wer – wenn nicht die Alten dürften sich das leisten!

Wer  
*nicht alt*  
werden will,  
*muss jung*  
sterben!



Es gibt nur einen Weg zum Glück und  
der bedeutet, aufzuhören mit der Sorge um  
Dinge, die jenseits der Grenzen unseres  
Einflussvermögens liegen.

*Epiktet (ca. 50–138), griechischer Philosoph*

„Wer nicht alt werden will, muss jung sterben“ – das klingt brutal, ist aber die Wahrheit. Niemand wird leugnen, dass irgendwann die Kräfte nachlassen. Aber es ist ein Worst-Case-Szenario sich auszumalen, dass man irgendwann womöglich ein Pflegefall wird, dass man langsam in die Demenz gleitet und nicht mehr ganz auf der Höhe seiner bisherigen geistigen Wahrnehmungen mitspielt. Dieser schlimmste Fall tritt nicht zwangsläufig ein – und man kann etwas dagegen tun!

Die im Alter von 103 Jahren verstorbene Nobelpreisträgerin und Neurobiologin Rita Montalcini verfasste im Alter von 89 Jahren ein kleines Buch mit dem Titel „Die Vorzüge des Alters“. Ihre These: Obwohl wir täglich und unwiderlich Hunderttausende von Hirnzellen verlieren, schafft es ein kognitiv wie kreativ trainiertes Gehirn problemlos, ganze Regionen zu reaktivieren. Wer seine grauen Zellen beständig auf Trab hält, darf im hohen Alter durchaus auf geistige Fitness hoffen. Anstatt jede Erinnerungslücke zum Alzheimer-Debakel aufzubauschen, sollten wir unser ohnehin ständig wachsendes Wissen dazu nutzen, freies Assoziieren zu üben, herumzuspinnen, zu träumen und uns spielerisch in unbekannte wie noch ungedachte Regionen zu begeben.

*Wir allein bestimmen, ob wir das Ticken des Sekundenzeigers als nahendes Todesurteil empfinden oder als Soundtrack für ein erfülltes Leben.*

In dem Haus, in dem ich wohne, lebt eine alte Dame. Allein in einer Zweizimmerwohnung. Ich sehe sie sehr oft, wenn sie mit einem Stock, leicht gebeugt, zum nahen Elisabethmarkt geht. Bei schönem Wetter setzt sie sich auf eine Bank und beobachtet die Besucher. Sie hat schlohweißes Haar, ihr kleines Gesicht zeigt die Linien eines langen Lebens. Sie sagt zu meinem Hund „Na du“, nickt mir freundlich zu und geht ihres Weges. Wirklichen Kontakt sucht sie nicht. Sie scheint sich selbst zu genügen. Dass sie alt ist, ist nicht zu übersehen. Aber dass sie über 100 Jahre hinter sich gebracht hat, erscheint mir unglaublich. Einmal sind wir doch ins Gespräch gekommen.

„Wissen Sie“, sagte die alte Dame, „es ist eine Gnade so alt zu werden! Zwar sehe ich nicht mehr so gut und auch das Treppensteigen fällt mir schwer! Die Gelenke zwicken immer häufiger! Aber sonst kann ich nicht klagen. Ich versorge mich noch ganz allein. Darauf bin ich richtig stolz! Allerdings“, sie sieht meinen Hund an, „so ein Tierchen hätte ich schon noch gern! Aber – was nicht geht, geht eben nicht!“

Der Firlefanz und die Sorgen, die sich 40 Jahre jüngere Frauen um ihr Alter machen, sind meilenweit von ihr entfernt. Ängste um Falten und Figur scheint sie nie gekannt zu haben. Sie trägt ihr hohes Alter wie eine Aufgabe, die man ihr überantwortet hat.

### **Viel zu früh bereut?**

Es ist falsch zu glauben, dass jung das absolute Gegenteil von alt ist. Jung: mutig, unbekümmert, unternehmenslustig. Alt: ängstlich, zögerlich und in der Vergangenheit lebend. „Alt“, sagt die französische Schauspielerin Catherine Deneuve, „ist immer mindestens 15 Jahre älter, als ich es bin!“ Die Harvard-Professorin Ellen Langer meint dazu: „Die wirklichen Al-

ten, also diejenigen, die sich dem Altwerden ergeben haben, erkennt man daran, dass sie viel zu viele Einwände haben, sich viel zu lange Rat einholen und viel zu früh bereuen.“

Mit 70 hat man zwar schon eine Menge Jahre hinter sich. Einen Grund sich ausrangiert zu fühlen, minderwertig oder überflüssig, sehe ich nicht. Im Gegenteil. Selbst wenn ich nicht gern 100 Jahre werden möchte, 15 oder 20 gute Jahre kann ich mir absolut noch vorstellen. Natürlich nur dann, wenn die Gesundheit einigermaßen mitspielt. Das Wissen, selbst alt zu sein, hat in diesem Zusammenhang eine weniger bedrohliche Wirkung. Was sind 70 Jahre, wenn wir einer Hundertjährigen, die ihr Leben noch völlig allein regelt, gegenüberstehen?

Aber vielleicht wäre es ein erster Schritt, um das beunruhigende Empfinden, das sich einschleicht, wenn es um die Worte alt oder Alter geht, in den Griff zu bekommen, wenn wir unterschiedliche Begriffe für die Jahre nach dem 65. Geburtstag finden. Bei einer Umfrage in einer Zeitschrift kamen Vorschläge wie: das dritte oder das vierte Lebensalter. Da das Wort Alter sehr angstbesetzt ist, schlägt eine andere Studie Lebensphase vor. Das hört sich nicht ganz so dröge an wie das dritte oder vierte Lebensalter und ist nicht so vorbelastet wie die Begriffe: Alte oder – noch schlimmer – Seniorin.

Früher hieß alt zu sein, besonders für Frauen, nicht mehr mitspielen zu dürfen im großen Lebenstheater. Man war Oma, verbitterte Jungfer oder einsame Witwe. Nur ganz selten wurde man als Gegensatz zum Herrn des Hauses als Herrin des Hauses, als diejenige, die das Sagen hatte, akzeptiert.

### **„Männer reifen – Frauen verblühen“**

Das ist eine selbst unter Frauen noch immer weit verbreitete Sichtweise. Nur zögerlich ändert sich dieses altersschiefe Frauenbild. Männer sollten sich hin und wieder ihr eigenes

Spiegelbild ins Gedächtnis rufen, auch wenn sie im Alter auf eine Karriere verweisen können. Leider wird die Welt immer noch zu einem großen Teil von alten Männern regiert – in Politik und Wirtschaft, Justiz und Presse, Kunst und Kultur. Männer definieren sich über ihren Job. Zu viele Frauen hingegen immer noch über ihr Aussehen.

Dazu trägt auch eine Anzahl von „Hardcore-Machos“ bei. Sie pöbeln und schlagen um sich wie wild gewordene Stiere. Silvio Berlusconi, der ehemalige italienische Premier, versammelte für seine „Bunga-Bunga-Spiele“ nur Frauen um sich, die seine Enkelinnen hätten sein können. Donald S. Trump, amerikanischer Präsident, macht ebenfalls keinen Hehl daraus, dass für ihn Frauen ein Ablaufdatum haben, dessen Gipfel bei 45 Jahren liegt.

Da gibt es im Netz aufwendig gestaltete antifeministische Blogs, etwa einen, der „Männer Magazin“ heißt und von einem Typen verantwortet wird, der sich Leutnant Dino nennt. Ob ein Rest von Ironie hinter der Namensgebung steckt? Gelesen wird es von unzähligen Gleichgesinnten ab 45. Sprüche wie: „Frauen sind Haustiere. Alte Frauen sind unnütze Haustiere“ sind da noch die harmlosesten. Solche Blogs erwachsen aus einem Umfeld, das die oben beschriebene Sicht auf ältere Frauen pervertiert und auf die Spitze treibt. Das Leben ist zu kurz, um sich mit solchem Gesudel aufzuhalten. Lassen Sie sich nicht verunsichern – Ihre Erfahrung, Ihr Leben haben Respekt verdient und Sie sollten die erste sein, sich diesen Respekt zu zollen.

Also Ladys: Falls Sie auf solche Statements stoßen, ob im Netz oder in der direkten Konfrontation, führen Sie sich vor Augen, dass es sich hier um bedauernswerte Exemplare der männlichen Gattung handelt, die keineswegs satisfaktionsfähig sind. Mögen die Herren welken, wir reifen!





Das  
*Ende* des  
*Jugendwahns*

## Lästern Sie nicht über meine Falten. Ich habe sie mir über Jahre redlich erworben!

*Iris Apfel (\* 1921),  
amerikanische Allround-Künstlerin und Fashion-Ikone*

Nahezu nichts wurde älteren Frauen bis Ende der 90er-Jahre zugetraut. Sie waren selten in den Chefetagen der Konzerne zu sehen, hatten kaum Stimmen in der Finanzwirtschaft und in der Werbung tauchten sie schon gleich gar nicht auf. Die einzigen Oldies in der Werbung waren Hausmütterchen oder liebe Omas. Sie priesen Kochtöpfe, Waschmittel und Bügel-eisen an. Davon, so die Idee, verstanden sie etwas. Da waren sie glaubwürdig. Außerdem sei ihre Kaufkraft zu gering, begründeten die Werber dieses „No show“. Die Alten böten keinen Kaufanreiz für die Kunden. Junge, hübsche Models empfahlen die Cremes, Reisen und Kleidung für die Zielgruppe 50 plus. Diese immer älter werdende Generation hatte zu der Zeit noch keine Lobby.

Geändert hat sich das erst, als die Frauen aus dieser verschmähten Klientel auch Karriere machten. Als sie genügend Geld verdienten, das sie ausgeben konnten. Die Marketing-expertin Cornelia Zanger von der Technischen Universität Chemnitz hat in einer Untersuchung festgestellt, dass die heutigen 65- bis 85-Jährigen genussorientierter sind und für gute Lebensqualität gern mehr Geld ausgeben. Die über 55-jährigen Deutschen würden jeden Monat 15 Milliarden Euro verpulvern, die 20- bis 25-Jährigen dagegen brächten gerade mal 5 Milliarden unters Volk.

Selbst die verstocktesten Werber mussten einsehen, dass ihnen, wenn sie nicht bald die Älteren umgarnen, die lukrativ-

te Schicht der Konsumenten durch die Lappen geht. Wer mit 75 noch so fit ist wie mit 60, wird – ein entsprechendes Alterseinkommen vorausgesetzt – auf ein Auto, Reisen, modische Kleidung und eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung nicht verzichten wollen.



Das Fernsehen war schon ein paar Jahre früher so clever. Mit Stars wie Hannelore Elsner, Uschi Glas, Senta Berger oder Christiane Hörbiger brachte es den Typus der attraktiven, in die Jahre gekommenen Schauspielerinnen auf den Bildschirm. Angestoßen hat diesen Wandel die auch in Deutschland gezeigte Serie „Golden Girls“. Ein Welterfolg. Selbst die biedere Mutter Beimer aus der „Lindenstraße“ durfte danach erotische Gefühle zeigen und von Abenteuern träumen.

Reife, lebenserfahrenere Models warben plötzlich für die Produkte ihrer Altersgruppe. Jahrelang hatten die Verantwortlichen nur Augen für die Millennials, die in den 90er-Jahren Geborenen. Kirsty Fuller, Vorstandsvorsitzende der Agentur Flamingo, stellt fest, dass viele Manager noch immer Angst hätten, ihre Marken wären nicht mehr cool, wenn sie älteren Menschen gefallen und auch von ihnen vorgestellt würden.

Dabei sei diese Furcht unbegründet. Denn es würden deshalb ja nicht ausschließlich Alte angesprochen, sondern nur alle potenziellen Käufer einbezogen. Und dazu gehörten die Jungen ebenso wie die Generation 50 plus. Diese Generation hat ausreichend finanzielle Mittel zur Verfügung und gibt sie auch mit vollen Händen aus. Für die Familie, für Freizeitaktivitäten, für Reisen, aber auch für Gesundheit und Medizin. Das weiß auch Werner Ballhaus, Leiter des Bereichs Technologie, Medien und Telekommunikation bei PWC in Deutschland. Auch er bestätigt, dass die Werbewirtschaft bei neuen Trends auch die Babyboomer-Generation im Blick hat. Aus derselben Studie geht hervor, dass diese Altersgruppe im Jahr 2017 z. B. in Amerika 70 Prozent des verfügbaren Einkommens ausgeben wird. Die Älteren sind, das gilt auch für Europa, die am stärksten wachsende Konsumgruppe.

## **Die Entmystifizierung des Alters**

80 ist das neue 60 – sagt der Werber Jean-Remy von Matt.

Die Alten von heute haben nur noch wenig mit den Alten von gestern zu tun. Allen voran die Frauen, die noch dazu durch eine längere Lebensdauer begünstigt sind. Haben die Werbefuzzis früher behauptet, alte Menschen würden sich nicht für neue Produkte interessieren, seien also nicht wichtig für Kampagnen, müssen sie heute zähneknirschend gestehen:

„Die Alten, vor allem die Frauen zwischen 60 und 80, sind die Käuferinnen von morgen!“

Florian Haller, Chef der Münchner Werbeagentur Service Plan, sagt dazu: „Die Überzeugung, dass nur Menschen zwischen 19 und 49 für Werbung ansprechbar sind, ist falsch. Es stimmt nicht, dass sich Markenpräferenzen im Alter von 20 prägen. Das ist Blödsinn. Es gibt zwar immer noch die Alten, die sich für Treppenlifte und Baldrianpillen interessieren, aber eben auch jene, die nach einem Kleid für die nächste Vernissage in Berlin-Mitte suchen. Dass bald nur noch alte Models zu sehen sein werden, glaube ich nicht! Werbung soll schließlich inspirierend sein.“ Haller weiß aber auch: „So cool die Senioren-Models auch sind – die Alten sehen in Kampagnen gerne auch mal Jüngere.“

In den Führungsetagen der Agenturen wimmelt es dagegen nur so von jungen Alten. Frontmann der Bewegung ist Jean-Remy von Matt, der Kreativchef der Hamburger Werbeagentur Jung von Matt. Im Alter von 62 Jahren posierte er selbst als Werbemodell. Für das Unterwäschelabel Mey zeigte von Matt stolz seinen Waschbrettbauch. Die immer wiederkehrende Frage, wann er endlich seine Nachfolge regelt, blockt er beharrlich ab. Warum sollte er auch aufhören? „80 ist das neue 60“, behauptet von Matt.

## **Für – und nicht gegen das Alter**

Die Firma Unilever hat 2010 für ihre Marke „Dove“ eine Reihe ganz normaler Frauen zwischen 58 und 65 Jahren nackt fotografiert. Es waren schöne ästhetische Fotos ohne Photoshop-Behandlung.

Die Leiterin dieser Kampagne, Nicole Ehlen, sagt dazu, nicht Anti-Aging sollte propagiert werden, sondern „Pro-Age“. „Wir möchten mit unseren Kampagnen das Schönheits-

ideal von 90-60-90 cm mit einer Diskussion über Schönheit im Alter erweitern. Wir haben in Studien festgestellt, dass Frauen sich mehr realistischere Frauenbilder ihres Alters wünschen. Wir wollen Frauen zeigen, die Falten, graue Haare und ein paar Kilo zu viel haben. Die aber dennoch eine tolle Ausstrahlung besitzen.“

Auch der Kosmetikriese Procter & Gamble verkauft inzwischen seine Anti-Aging-Produkte auf der P & G-Kommunikationsplattform „Victoria – Lebenslust ist zeitlos“. Dort wird über Lifestyle geschrieben, darüber z. B., dass graue Haare plötzlich unglaublich in sind. Sowohl bei den jungen als auch den alten Ladys. Das Mittel zum schönen Grau stellt natürlich Procter & Gamble her.

Die 80-jährige Journalistin und Schriftstellerin Joan Didion zum Beispiel hat 2015 für das Modehaus Celine Fotos mit einer neuen Sonnenbrillen-Kollektion gemacht. Didion, die nun nicht gerade eine alterslose Beauty ist, zeigt ihre schütterere Frisur und den faltigen Hals ohne große Korrekturen mit größter Selbstverständlichkeit.

Deutsche Firmen zogen nach: Der Modekonzern Aigner engagierte für seine Kampagne 2016 die 94-jährige New Yorker Stilikone Iris Apfel. Die exzentrische Lady posierte gemeinsam mit dem 23-jährigen Model Toni Garn. „Wir hatten beide wahnsinnig viel Spaß. Iris ist eine unglaubliche Person. Sie ist ein Vorbild für mich!“, schwärmte Toni Garn nach der Produktion.

Schon vor etwa 10 Jahren schickte der französische Modeschöpfer Jean-Paul Gaultier zu seiner Show ein 60-jähriges Model auf den Laufsteg. Eine weißhaarige, schlanke, sehr aufrecht gehende stolze Walküre. Die angereiste Prominenz und das Fachpublikum waren fassungslos. Es war nichts weniger als ein totaler Bruch mit der bisherigen Verherrlichung

der Jugend. Die Zeitungen überschlugen sich in ihren Berichten. Sie nannten Gaultier einen Rocker, einen Verrückten, der um einer Sensation willen alles auf den Kopf stelle. Gaultier aber ließ sich nicht beirren: „Das Gesicht war nicht von einem Chirurgen geglättet. Aber sie strahlte ein derartiges Selbstbewusstsein aus und ihre Lebensfreude brachte am Ende alle Kritiker zum Schweigen!“

Heute laufen ganz selbstverständlich zwischen den untergewichtigen Models ältere Frauen. Tragen ihre grauen oder weißen Mähnen zu den neuesten Kreationen – und nur hin und wieder kommt ein leises Raunen auf. Längst buchen auch weniger experimentierfreudige Designer Ladys über 70 für ihre Shootings und Shows.

Eveline Hall, eine 72-jährige deutsche Tänzerin, Schauspielerin und Sängerin, läuft auf den Schauen von Michael Michalsky und Jean-Paul Gaultier. In einem Interview mit der „Daily News“ sagte Hall: „Es gibt kein Model, schon gar nicht in meinem Alter, das eine große Tanzkarriere an der Oper, dem klassischen Theater und im Showbusiness in Las Vegas vorweisen kann. Diese Kombination gibt es bei kaum jemanden. Ich hatte Glück, dass ich überall ein- und aussteigen konnte. Ganz großes Glück! Wenn mich jemand engagiert, muss er begründen, warum er mich will. Das kann ein tolles Outfit oder eine besondere Geschichte sein. Nur weil ich eine alte Frau auf dem Laufsteg bin, werde ich mich nicht zur Lachnummer machen lassen!“

Inzwischen sind auch die Zeitschriften-Verleger aus ihrem Dornröschenschlaf erwacht. Einige, die ganz vorsichtig Magazine für Frauen von 40 plus testeten und wieder einstellten, machen heute Gewinne mit Frauenmagazinen, deren Leserinnen 65 plus sind.

## Besonders mutig: die Modebibel „Vogue“

Die britische „Vogue“ hat für ihre Juni-Ausgabe 2016 und zur Feier ihres 100-jährigen Bestehens für eine Werbestrecke des Londoner Luxuskaufhauses Harvey Nichols mit einer ebenfalls 100-jährigen Lady als Model gearbeitet. Madam Marjorie ‚Bo‘ Gilbert, Witwe und pensionierte Direktorin einer Kartonfabrik, ist eine weißhaarige, schlanke Dame mit roter Brille und einem unergründlichen Lächeln. Sie ist der nicht zu schlagende Beweis, dass hohes Alter nicht unbedingt in körperlichem Verfall enden muss.

## Wollen Sie mal herzlich lachen?

Die Marketingstrategen, die sich so schrecklich wichtig nehmen, sind immer gut für fantasievolle Abkürzungen. Wie Geheimcodes muten die Abkürzungen für die ältere Klientel an: Ihre „gray“ oder „masterconsumers“ packen sie in folgende Kürzel:

Sie sind:

- selpies (second life people)
- woopies (well off older people)
- grumpies (growing retired active people)
- grampies (growing retired active moneyed people in an excellent state)
- Uhus (unter Hundertjährige)

Sie dürfen sich jetzt aussuchen, ob Sie zu den Uhus oder den woopies gehören.

Viel Spaß!

# Unser *Alter* -- ist unsere *größte Chance*



Wann sind wir  
alt? Ist Alter nur eine Zahl?  
Die Summe der gelebten Jahre?  
Müssen wir ab einem bestimmten  
Geburtstag den Rest unserer Tage *alters-*  
*gemäß* verbringen? Wer will das schon!  
Aber kann man daran etwas ändern?

Man kann! Wir müssen uns nur trauen. Uns neue  
Ziele setzen. Die Zeit wertschätzen und sie nicht  
verplempern. Auf uns achten und uns auf das Leben  
einlassen. Neues genauso in Angriff nehmen, wie  
alles, das wir zu lange aufgeschoben haben.

Ob Sex, Partnerschaft, Freundschaft, modische  
Wagnisse oder die Beziehung zu den  
eigene Kindern: Wer das Alter als  
Chance erkennt, hat das Beste  
noch vor sich.



WG 481 Lebenshilfe

ISBN 978-3-8338-6104-8



9 783833 861048

