

SWR2 Leben

## **Das erste Altern - Lebensgefühl Ende Fünfzig, Anfang Sechzig**

Von Martin Hecht

Sendung vom: 13.01.2022, 15.05 Uhr

Redaktion: Rudolf Linßen

Regie: Martin Hecht

Produktion: SWR 2021

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-sw2-tandem-100.xml>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## **DAS ERSTE ALTERN - LEBENSGEFÜHL ENDE FÜNFZIG, ANFANG SECHZIG**

Musik J. J. Cale, Carry On

Autor

Wir wollen heute über das Alter sprechen, das Alter, in dem wir uns befinden. Wir alle, die wie Ende Fünfzig, Anfang Sechzig sind. Über seine Tücken, seine Risiken und Chancen. Denn es ist ein ganz spezielles, ein spannendes Alter. Eine Lebensphase, die ich das „erste Alt werden“ genannt habe – oder auch die zweite Pubertät. Was passiert mit uns, die wir in dieser Phase sind?

Alt und Jung zugleich. Das ist das Besondere an dem Lebensalter, das mich heute interessiert. Ende Fünfzig, Anfang Sechzig. Wie kommt man damit klar? Das frage ich heute Betroffene. Ich bin Martin Hecht und 57 Jahre alt.

Musik J. J. Cale Carry on

Constanze Kleis

Mein Name ist Constanze Kleis, ich bin Autorin und 62 Jahre alt.

Gerlinde Unverzagt

Mein Name ist Gerlinde Unverzagt, ich bin 61 Jahre alt, und mein Beruf ist Journalistin und Autorin.

Nils Spitzer

Mein Name ist Nils Spitzer. Ich bin von Beruf Psychotherapeut, und ich bin 58 Jahre alt.

Autor

Nils Spitzer hat beruflich mit all den Unsicherheiten zu tun, in die uns unsere Lebenslagen stoßen, nicht zuletzt jene, die mit dem Älter werden kommen. Constanze Kleis hat 2014 über die „schrecklich schönen Jahre“ - wie sie sie genannt hat - und die Probleme des Älterwerdens gerade bei Frauen geschrieben. Und auch Gerlinde Unverzagt hat ein ganzes Buch diesem Thema gewidmet. Ihr Titel klingt hoffnungsvoll: „60 ist das neue 40“.

Tja, ein eigenartiges Alter – kleine Kinder finden mich schon unfassbar alt, aber in der Metzgerei sagen sie noch immer hin und wieder „Und junger Mann – was darf's sein?“ Ende Fünfzig, Anfang Sechzig. Das ist irgendwo zwischendrin.

Constanze Kleis

Ich fühle mich sehr gut. Überraschend gut. Ich dachte, wie alle jungen Menschen, dass man sozusagen ab 50 so etwas wie scheinot ist, aber 62 ist eigentlich ein feines Alter.

Gerlinde Unverzagt

Wenn ich in meine Wohnung gehe im vierten Stock mit fünf Einkaufsstützen, fühle ich mich wie 127. Wenn ich joggen gehe und dauernd überholt werde, fühle ich mich, sagen wir mal wie 70. Was mich aber eigentlich am meisten verblüfft, ist, dass ich mit meinen 61 Jahren noch immer genauso in die Welt gucke wie mit 17-Jährigen Augen.

Nils Spitzer

Wenn ich morgens aufstehe, mir ein Kaffee mache, aus dem Fenster sehe oder den Rechner hochfahre, dann fühle ich mich eigentlich alterslos in dem Moment. Das ist so, dass ich glaube, diese konkreten Lebensverrichtungen, die haben gar keine Altersmarkierung. Ich muss darauf gestoßen werden. Und das passiert in dem Alter häufiger als früher. Ich gehe zum Orthopäden. Und der sagt, naja, ist ja auch alles gar nicht mehr so ganz neu. Und dann begegnet mir mein Alter.

Autor

Ja, klar, kenn ich auch. Die Baustellen werden mehr. Bandscheibenvorfall, Prostata - et cetera. Eigentlich brauche ich ein Hörgerät. Wenn wir spazieren gehen, sagen die anderen manchmal zu mir: Sag mal, hörst du auch die Grillen zirpen? Dann muss ich immer passen. Ich höre keine Grillen. Ich habe einen Test gemacht – und man hat festgestellt, ich leide an der Diskolücke. Die bekommt man im Alter, wenn man in der Jugend zu oft zu laut Musik gehört hat. Dann fehlen da später ein paar Frequenzen. Mit dem Alter kommt die Materialermüdung. Willkommen im Club!

Constanze Kleis

Also, Lesebrille fand ich auch ein bisschen demütigend, weil ich kann mich erinnern, dass ich vor nicht allzu langer Zeit in der Frankfurter Hauptwache von einer Frau angesprochen wurde, die mich fragte, ob ich hier mal auf dem großen Plan, den ich damals noch sehr gut leserlich fand, zeigen könnte, wo wir uns gerade befinden. Und tja, Hochmut kommt vor dem Fall. Jetzt könnte ich auch nicht mehr ohne Brille oder ohne jemand, der mir das erklärt.

Gerlinde Unverzagt

Aber natürlich. Da lasse ich mich nicht lumpen. Da mache ich ganz groß mit. Also die Brille vor zehn Jahren, die hat mich wahnsinnig geärgert. Die ärgert mich bis heute. Die finde ich einfach Pardon Scheiße. Also, man kann nicht mehr im Regen spazieren gehen. Und es ist, als ob man ständig wie durch ein Fenster auf die Welt guckt, aber nicht richtig in der Welt ist. Also die Brille nervt mich tatsächlich am meisten. Und natürlich habe ich auch Rücken und alles das. Aber ich finde, es wird ein bisschen überschätzt und übertrieben und taugt nicht zum Gesprächsthema.

Nils Spitzer

Ja, ja, die die Gebrechen sammeln sich so langsam an. Also die Augen werden schlechter, und die Brille wird stärker. Rückenprobleme treten immer auf, wenn man so ein Berufsleben lang gesessen hat wie ich als Psychotherapeut. Aber ich kann das gar nicht als Krankheit ansehen. Es sind mehr so Abnutzungen, die ich an mir erlebe. Die Sinne gehen langsam zu der Welt hin, und der Bewegungsapparat wird immer etwas rumpliger.

Autor

Manche sagen:

Nein, nein! Das stimmt ja gar nicht. Ende Fünfzig, Anfang Sechzig sind die besten Jahre. Oder ist das eher schon die Zeit der ersten Abschiede?

Constanze Kleis

Ich finde es immer ein bisschen anstrengend, die besten Jahre also, ich würde jetzt keinen Champagner köpfen, weil ich über 60 bin. Ich finde es schön. Ich fand aber auch 30 schön. Ich fand 40 schön. Ja, ich kann mich eigentlich nicht erinnern, welches Jahrzehnt ich jetzt bislang nicht so schön fand. Natürlich kommen Abschiede. Ich merke, dass um mich rum werden Leute krank. Meine Mutter ist vor einiger Zeit gestorben. Mein Vater ist schon sehr alt und wird aber hoffentlich noch sehr viel älter. Also, mit solchen Sachen beschäftigt man sich natürlich viel eher als mit 30 oder 40 Jahren.

Gerlinde Unverzagt

Abschiede durchziehen ja das ganze Leben. Man könnte das ein bisschen übertrieben vielleicht durchaus mit Recht behaupten. Als man sich vom Kindergarten verabschiedete, musste man sich verabschieden, als man in die Schule gegangen ist. Von der allerersten Jugend musste man sich verabschieden mit dem dreißigsten Geburtstag, für die meisten also. Ich würde mal sagen, in unserem Alter sollten wir das ein bisschen gelernt haben, dass diese Abschiede dazugehören. Ich würde mal sagen, das beste Alter ist immer jetzt.

Nils Spitzer

Psychologische Entwicklungstheorien sprechen ja oft so vom mittleren Erwachsenenalter von 30 bis 59 und ab 60 dann vom hohen Alter oder von den jungen Alten. Und in dieser Zwischenzeit glaube ich - und das finde ich doch was Typisches - bin ich mal auf der einen und mal auf der anderen Seite. Es gibt so etwas wie Lebensphasenirritation. Beruflich bin ich noch voll eingespannt. Aber, naja, vielleicht hat man sich mehr so aus familiären Zusammenhängen schon gelöst und ist in diesem Lebensbereich quasi schon auf der Seite des Alten. Und das erlebe ich eigentlich: So dazwischen zu stehen, und die Lebensphasen sind gar nicht gleich getaktet. Es gibt so eine Art Ungleichzeitigkeit.

Autor

Das Buch, das Gerlinde Unverzagt geschrieben hat, heißt „60 ist das neue 40“. Ist das heute wirklich so?

Constanze Kleis

Ich finde, 60 kann einfach das neue 60 sein, weil es auch einfach neu definiert wird. Ich möchte nicht den Druck haben, wie 40 auszusehen. Damit geht es schon mal los. Das wäre ein ziemlich hoher Aufwand, würde ich sagen. Ich bemühe mich, möglichst fit zu sein. Aber ich würde mich jetzt auch nicht mit meinem 40-jährigen Ich messen wollen. Also ich vergleiche das eigentlich kaum, und ich finde dieses Gejubel, dass das 60 das neue 40, 70 das neue 50 und so weiter. Irgendwie verpasst man dann ja auch vielleicht nicht die besten Jahre, aber ein paar gute Jahre, wenn man gar nicht immer in der Zeit ist, in der man sich gerade befindet.

Gerlinde Unverzagt

Es ist natürlich heillos übertrieben. Keinesfalls ist 60 das neue 40. Das ist es genauso wenig wie 50 das neue 30 ist oder mein übernächstes Projekt: 70 ist das neue 50. Das sind Dinge, die anreißen, dass wir heute auf eine andere Art und Weise altern und dass natürlich, wenn man Fotoalben anschaut, sieht man, dass unsere 60-jährigen Mütter damals – sie sahen anders aus als wir heute, die Väter genauso. Also es ist uns eine Menge an Lebensjahren dazu geschenkt worden. Wenn man sich mal klarmacht, dass beispielsweise 65 das Alter ist, in dem man in Rente geht. Das wurde festgesetzt vor ungefähr hundert Jahren. Damals haben nur drei von zehn Deutschen dieses Alter überhaupt erreicht, und wir haben einfach heute eine sehr große Spanne dazugewonnen, in der wir gesünder sind.

Nils Spitzer

Meine Elterngeneration ist schon ein interessanter Fall. Ich bin ja eigentlich aus dem Ruhrgebiet und in der Zeit der De-Industrialisierung aufgewachsen. Und meine Eltern haben so ganz typisch gearbeitet. Die Männer, alle auf der Zeche, also im Bergbau, haben die Gelegenheit der De-Industrialisierung genutzt, mit 55 in Frührente zu gehen. Alle drumherum waren in meinem Alter schon berentet und führten auch so ein rüstiges Leben der jungen Alten, also in feststehenden Wohnwagen irgendwo im Grünen. Wenn das Geld reichte, im Winter ein paar Wochen auf den Kanarischen Inseln, alle zwei, drei Stunden gut und viel essen. Das ist was, an dem ich eigentlich gar nicht mehr teilnehme. Mein Arbeitsleben ist viel, viel länger, und ich glaube, mir würde das auch gar nicht gefallen, schon mit 55 quasi in den Rentenbereich eingetreten zu sein.

Autor

Der Religionsphilosoph Romano Guardini sagt über dieses Alter, sein spezifisches Merkmal sei es, dass man eine maximale Mündigkeit erreicht hat, aber schon an die Grenzen der eigenen Kraft stößt. Die Reife paart sich sozusagen mit einer ersten Erschöpfung. Und wir erleben Verluste, Enttäuschungen, Ernüchterungen. Ist das treffend beschrieben?

Constanze Kleis

Es ist mir vielleicht einen Tacken zu pessimistisch, also die Grenzen sehe ich jetzt noch nicht so sehr. Ich sehe vor allem die Mündigkeit. Also ich merke, dass ich in vielem entspannter bin. Ich muss mir jetzt nicht mehr so viel beweisen. Ich muss nicht mehr dauernd strebsam sein, irgendein Ziel erreichen. Ich finde, ich habe schon einiges erreicht. Das ist ein gutes Gefühl. Insofern sehe ich nicht eine Grenze, sondern ich sehe eigentlich mehr so: Etappensiege.

Gerlinde Unverzagt

Das finde ich wunderbar beschrieben. Das umreißt auch ungefähr die Aufgabe: Also wir sollten nicht das Alter bekämpfen, sollten die Klischees und die Zumutungen des Alltags bekämpfen. Und wenn ich mal ein harmloses Beispiel sagen darf, solange ich denken kann, bin ich immer mit einem Buch ins Bett gegangen und habe bis zum Einschlafen gelesen. Neuerdings gelingt mir das für zehn Minuten, was ich früher über drei Stunden locker konnte. Das ist eine Zumutung des Alters. Aber wenn ich jetzt beispielsweise mir den Wecker eine Stunde früher stelle, dann lese ich jetzt mal

eine Stunde morgens und können abends sofort einschlafen. Und das, glaube ich, umreißt das, was man machen muss: Was Gutes damit anfangen, was man hat, also die Mündigkeit benutzen, um sich größere Freiräume zu verschaffen.

Nils Spitzer

Ich finde, das trifft es sehr gut. Ich würde gern noch so diesen Aspekt hervorheben, dass man vielleicht objektiv noch an Allem teilnimmt. Also man steckt noch tief im Beruf. In der Familie ist man natürlich beteiligt, aber vielleicht spürt man subjektiv schon, dass es viel, viel weniger um einen geht. Man ist zwar objektiv noch dabei, aber subjektiv stehen Andere, vielmehr andere Jüngere im Scheinwerferlicht als man selbst. Man rückt so etwas in den Schatten. Das ist, glaube ich, die Bewältigungsaufgabe dieser Zeit.

Autor

Aber trotz aller Einbußen und Einschränkungen, die da kommen, zeigen Untersuchungen, dass die meisten Menschen in diesem Alter zufriedener sind als mit Zwanzig und Dreißig.

Constanze Kleis

Weiß ich nicht. Ich war auch mit 20 und 30 eigentlich ganz zufrieden. Ich war vielleicht über andere Sachen zufrieden. Ich war irgendwie dann wahnsinnig glücklich verliebt. Ich bin jetzt auch noch verliebt. Aber dieses Hochgefühl ist jetzt natürlich nicht mehr so überschäumend. Ich finde, jede Dekade hat so ihre Vor- und Nachteile. Also nein, das würde ich jetzt nicht so unterschreiben für mich.

Gerlinde Unverzagt

Nein, überhaupt nicht. Also ich war schon immer, sagen wir mal so, extrem unzufrieden mit allen möglichen Dingen und habe nach Lösungen gesucht. Und ich weiß auch gar nicht. Ja, ich kenne diese Studien über diese U-Form, dass man ab dem vierzigsten Geburtstag zufriedener und glücklicher wird. Also nein, ich finde, das lässt sich nicht am Alltag festmachen. Also für mich jedenfalls überhaupt nicht.

Nils Spitzer

Kann ich bejahen. Es ist so. Zufriedenheit ist ja schon eine Form von milden, aber dauerhaftem Glück. So ein Gefühl, dass man doch eigentlich der einverstanden ist mit dem, was man im Leben erreicht hat. Und dass man in ein paar Sachen auch sich gut auf dem Weg sieht. Das kann ich für mich bestätigen. Ich habe gedacht, naja, aber wie wird eigentlich mein jüngeres Ich das sehen, wenn ich sage, ja, ich bin jetzt mit knapp 60 zufriedener. Ich glaube, es würde ein bisschen grinsen und sagen, vielleicht ist es aber auch bereits ein Zeichen des Alters.

Autor

Was aber ist dann das Typische an diesem Alter? Für mich ist es eine Art rätselhafter Mehrfachzustand. Eine Art Unentschiedenheit. Man muss je nach Situation switchen. Mal so, mal so.

Constanze Kleis

Ich habe immer noch auch Pläne, die auch im Bereich des Möglichen liegen. Es ist noch so viel offen, dass es spannend bleibt. Ich finde es eigentlich eine gute Zeit. Das ist ein bisschen wie Pubertät. Bloß mit Führerschein.

Gerlinde Unverzagt

Natürlich rennt man nicht mehr so schnell und schläft nicht mehr so gut. Aber das ist gar nicht das Entscheidende. Ich finde solche Temperaturen, wie sie zum Beispiel in der Ausdrucksweise sind: meine beste Freundin oder die große Liebe oder das größte Arschloch aller Zeiten. Das schwingt sich alles auf so ein Mittelmaß ein. Auch die Freundschaften und die Liebschaften haben nicht mehr die Intensität von früher. Es ist die große Stunde der Bekannten, also, dass man sich trifft mit Leuten. Und ja, das ist alles ganz anregend. Aber das ist jetzt nicht mehr so die ganz große tolle Sache. Das ist anregend, es ist nett. Es ist das: die richtige Distanz zu finden, man hier zusammen ins Theater, ins Konzert. Irgendwie so etwas. Aber es brennt nicht mehr so wie früher. Das fällt mir aktuell schwer, mich davon zu verabschieden.

Nils Spitzer

Man kann sich überlegen, auf welche Karte will man im Leben weiter setzen: auf Gelassenheit oder Heiterkeit, also eher so eine genüssliche Distanz zu den Dingen oder auf das intensive Leben. Und ich glaube, die Frage stellt sich in dem Alter.

Autor

Und wie geht man jetzt damit um? Wie stellt man sein Navi neu ein? Langsam zum Landeanflug ansetzen oder erst so richtig durchstarten? Zieht man nochmal um und beginnt einen neuen Lebensabschnitt? Ein ganz neues Großprojekt? Oder ist es jetzt eher Zeit sich einzurichten? Ich glaube, ich bin eher der Angsthase. Also, eher Bestandssicherung, den Laden zusammenhalten – ich glaube, ich muss nicht mehr nach New York in diesem Leben. Oder doch? Theoretiker reden von der altersspezifischen Frage: Expansion oder Erhalt? Was ist eigentlich mein Weg?

Constanze Kleis

Auch eine Mischkalkulation. Also ich würde sehr gern mehr expandieren. Wenn ich könnte, wie ich wollte, würde ich ganz viel reisen. Ich würde mir einen Zweitwohnsitz gönnen in einer großen europäischen Hauptstadt. Ich würde es mir deutlich schöner machen noch, als ich es mit den finanziellen Möglichkeiten jetzt kann, obwohl es natürlich auch da viele Möglichkeiten gibt. Aber ich finde schon auch, Geld ist da ein großes Thema, und das bahnt sich jetzt auch so an. Insofern ist es Erhalt. Ich bin froh, dass ich was geschaffen habe, mit dem ich auch gut wirtschaften kann. Es ist ein bisschen Expansion im Rahmen meiner Möglichkeiten.

Gerlinde Unverzagt

Expansion - Ist ein Gedanke also im Sinne von jetzt noch einmal durchstarten, jetzt noch einmal richtig was Neues machen. Was mir echt auf den Keks geht, sind diese Aufforderungen, dass man sich mit Anfang 60 noch mal neu erfinden soll. Da frage ich mich: Warum? Mich gibt es doch schon! Ich muss mich doch gar nicht noch einmal neu erfinden. Es ist also beides. Ich habe dieses Gefühl: aufs Sofa - und lasst mich mal alle schönen Ruhe. Und auf der anderen Seite das Genießen meiner

neuen Freiheiten. Die Kinder sind aus dem Haus, und ich kann eigentlich tun und lassen, was ich will. Und ja wollte ich nicht eigentlich immer mal an den Nordpol oder in die Atacama-Wüste? Und das wäre eigentlich jetzt der Moment, das zu verwirklichen. Also es sind beide Elemente. Und ich glaube, der erste Schritt, den man da tun hat, ist, vollkommen darauf zu verzichten, noch zu hören, was andere meinen, was in dem Alter jetzt angesagt ist.

Nils Spitzer

Ich bin von Essen nach Berlin gerade in diesem Jahr gezogen. Und das ist schon ein wirklich großer Umbruch mit vielen besonderen, intensiven und auch stressigen Erlebnissen gewesen. Ich denke, das ist ein ganz interessanter Punkt, weil ich glaube, es gibt zwei Arten, wie man gerade in diesem Alter sein Leben weiterführen kann. Einmal ist das, ich nenne es das intensive Leben führen. Ich glaube, dass es das, was uns auch als Verheißung der Gesellschaft nahegelegt wird, zu sagen, sich wirklich begeistern für etwas, noch mal neu durchstarten. Das ist das eine Konzept, das man leben kann bis zum Lebensende. Die andere Möglichkeit sozusagen, die sich gerade in diesem Alter, glaube ich, eröffnet, auch mir öffnet, ist so auf Heiterkeit und Gelassenheit zu setzen, also so eine gewisse Distanz gerade zu diesen Begeisterungen zu entwickeln. Und ich glaube, das ist eine spannende Frage, sich das gerade um diese Zeit herum zu fragen.

Autor

Aber macht dieses Alter uns nicht auch viel sorgenvoller? Ich meine, Ende Fünfzig, Anfang Sechzig - da ist es ja nicht so weit hergeholt zu denken, dass die Sorgen größer werden. Etwa um die eigene Autonomie und Sicherheit, nicht nur finanziell, sondern auch gesundheitlich. Spielt das eine größere Rolle? Oder wird uns nicht zugleich auch etwas geschenkt? Also, hält dieser Lebensabschnitt nicht auch in paar neue Genüsse bereit, die man früher nicht hatte? Gibt es eine Balance? Hält sich beides die Waage?

Constanze Kleis

Ich bin jetzt nicht so, dass ich denke, jetzt bin ich so und so alt und das Risiko verschiedene Krebserkrankungen zu haben, das steigt so und so. Das finde ich jetzt für mich müßig. Also es ist jetzt nicht so, dass es mich bekümmert. Oder dass sich da ein Druck verspüre und denke oh, meine Güte, das hier die Eintrittskarte in die Geisterbahn. So ist es nicht.

Gerlinde Unverzagt

Bestenfalls hält es sich die Waage. Wenn es richtig blöd kommt, dann geht natürlich gesundheitlich auch mal was richtig schief. Also die Sorgen? Ich finde, sie werden nicht größer, sie werden dunkler, und sie werden ernstzunehmender. Früher habe ich mich über andere Dinge gesorgt, als ich das heute tue. Aber auch da komme ich immer wieder zu dem Punkt, dass mit dem Vergrößern der Sorgen nichts gewonnen ist, also dass es das Schlaueste ist, sich auf den Tag zu konzentrieren, auf sich zu schauen und vielleicht auch am besten nicht zu viel zu erwarten.

Nils Spitzer

Es ist schon so, dass manche Sorgen stärker an mich herantreten, zum Beispiel die Sorge von plötzlichen, schweren Krankheiten. Man weiß ja, das Sterbe geschehen nimmt in dem Alter eben langsam zu, und das ist schon so eine Sorge, dass mir etwas zustoßen könnte, plötzlich, schwer, die ich mir so um mehr mache als vor zehn Jahren. Und die Sorge natürlich auch finanziell. Wie sieht es mit der Rente aus, wenn ich mich später darauf verlassen muss? Aber das sind trotzdem Sachen, die sind eher am Horizont, die sind noch nicht so richtig präsent.

Constanze Kleis

Ich mache mir natürlich vielmehr Sorgen auf einer Art als noch vielleicht vor zehn, zwanzig Jahren. Wie gesagt, meine Mutter ist gestorben. Mein Vater ist 88, der hat gute Chancen, hat noch ältere Geschwister, die noch leben, noch älter zu werden. Aber es ist natürlich absehbar. Andererseits sehe ich eine meiner zahllosen Tanten ist jetzt mit 90 Jahren vom Land in die Stadt gezogen und genießt das total. Die lebt da richtig auf. Also ich finde, es gibt immer noch Optionen.

Gerlinde Unverzagt

Was mich wirklich beglückt, ist die Freiheit, oder dass mir immer mehr egal wird, was andere Leute von mir denken. Und ich weiß noch gar nicht, wo das hinführt. Ich weiß auch nicht, ob ich jetzt die komische Alte werde oder sowas. Aber Sie können sich überhaupt nicht vorstellen, wie furchtbar egal es mir ist, was andere Leute von mir denken. Also ich mache einfach viel mehr von dem, was ich für richtig halte. Und das macht mir Spaß. Es macht mir richtig viel Spaß und entschädigt mich für jede verdammte Falte.

Nils Spitzer

Ich wollte es auch insgesamt sagen, dass ich so nach dem versteckten Konzept der Intensität doch weiterlebe und darauf schaue, für besondere Sachen mich zu begeistern, für das Neue und etwas Neues auszuprobieren. Das, was mir einfällt, ist sozusagen Naturbegegnung. Das ist sicher, was, was ich deutlich mehr mache auch in Form von Sachen, die nicht mehr so wahnsinnig anstrengend sind wie Spaziergänge oder Wandern. Ich muss nicht mehr klettern, dazu bin ich zu alt. Das brauche ich jetzt nicht mehr, sondern so etwas wirklich Gemütliches wie so ein Waldspaziergang, kann ich jetzt viel, viel mehr genießen.

Autor

Ende Fünfzig, Anfang Sechzig - Wir reden ja über ein Alter, in dem man idealerweise Gelassenheit und Heiterkeit erlangt. Das sind so die Tugenden des Älterwerdens. Manchmal frage ich mich, wieviel davon ich schon selber realisiert habe. So sonderlich viel ehrlich gesagt noch nicht...

Constanze Kleis

Also ich bin ziemlich viel gelassener. Ich bin eigentlich vom Naturell her ein aufgeregter Mensch gewesen. Ich bin viel, viel gelassener. Das finde ich auch toll, nicht in ständiger Aufregung zu leben. Ich merke, dass ich auch Entscheidungen treffe. Also was mich zu sehr anstrengt oder zu sehr stresst, dass ich das irgendwie

aussortiere. Also weil ich jetzt auch mehr den Überblick habe, nicht weil meine Kapazitäten schwinden, sondern weil ich denke, so, ich weiß jetzt, das brauche ich, das brauche ich nicht.

Gerlinde Unverzagt

Heiterkeit und Gelassenheit bleiben große Ziele, das versuche ich zu verwirklichen. Das gelingt mir nicht immer. Aber ich glaube, dass das ganz große Chancen sind, die jetzt da sind. Und ich bin auch schon etwas besser geworden, also in Sachen Heiterkeit und Humor. Das ist was, was man sich wahrscheinlich auch jeden Tag erarbeiten muss.

Ich glaube, man meistert das am besten, indem man zu sich selbst so eine Art liebevoll ironisches Verhältnis gewinnt, also ein anderes Verhältnis jetzt zum Beispiel als man mit 30 oder 40 zu sich oder zu seinem Körper hat. Ich habe neulich in einem Brief von Rahel Varnhagen gelesen, sie schrieb ihrem Mann, da war sie schon sehr krank. „Jetzt kommt das Körperchen in das Alterchen“, und das hat mich spontan sehr gerührt, weil es das ist: eigentlich der liebevolle Umgang mit mir selbst, den ich mir wünsche, den ich an manchen Stellen auch schon verwirklicht habe, aber nur nicht so ganz, wie ich mir das vorstelle... und dass man aufhört, sich diesem Optimierungszwang zu unterwerfen. Also sowohl, was ich als berufliche Ehrgeizigkeiten angeht, oder körperliche Dinge, Attraktivität und so was.

Nils Spitzer

Zumindest gibt es Momente. Wo mir das gelingt, würde ich sagen. Gelassenheit. Da steckt ja nicht umsonst das Wort lassen drin. Das ist eine gewisse, eine ganz spezielle Haltung zu den eigenen Wünschen und Zielen, nämlich die mit lockerer Hand zu handhaben, zu sagen, ja, wäre schön, wenn das gelingt, aber das muss es jetzt gar nicht mehr. Das darf ruhig auch mir versagt bleiben oder schiefgehen. Und manchmal gelingt mir das, mit so einer lockeren Hand an meine eigenen Ziele heranzugehen, mehr als vor zehn Jahren.

Autor

Und was soll man all denen raten, die es noch vor sich haben, Ende Fünfzig, Anfang Sechzig? Den nächsten Ankömmlingen in dieser Alterskohorte? Was sind die Chancen, was sind die Risiken - und welche Fehler sollte man auf keinen Fall machen?

Constanze Kleis

Also, sie sollten sich auf gar keinen Fall vorm Älterwerden fürchten. Sie sollten sich auch nicht fürchten, davor zu jugendlich zu sein. Es ist ja immer so die große Angst gerade bei Frauen. Es gibt ja dann so einen Maßnahmenkatalog, den man so mitgeliefert bekommt. Bloß keine Trägertops mehr und dieses und jenes nicht, also ein gewisser Mut zur Peinlichkeit oder mir Scheißegal-Haltung ist auch sehr nützlich. Und ansonsten sollte man sich überraschend lassen.

Gerlinde Unverzagt

Ich glaube, mein wichtigster Ratschlag wäre, bloß nicht bange machen lassen von anderen und bei sich bleiben und zumindest eine Haltung kultivieren: Eigensinn macht Spaß. Und dann kann einem da überhaupt gar nicht großartig was passieren.

Nils Spitzer

Ich finde zum Beispiel, wenn man bisher sich sehr begeistern konnte für das Leben, dann wäre sicher ein Fehler, auf die Erzählung „Ab jetzt beginnt das Leben gelassen und heiter zu werden. Ich kann mich zurücklegen“ - dieser Verführung zu sehr zu erliegen. Dann ist ein bestimmtes Alter kein Grund, von dieser Intensität abzurücken, nur weil Gelassenheit als Ideal an einen herangetragen wird.

Autor

Und wie wollen wir leben, wenn wir nicht mehr Ende Fünfzig, Anfang Sechzig sind – sondern, sagen wir, Ende Sechzig, Anfang Siebzig?

Gerlinde Unverzagt

Auweia, also im Licht einer Tumorerkrankung, die mich in diesem Jahr heimgesucht hat und die ich hoffentlich überstanden habe, hoffe ich, dass ich mit Ende Sechzig, Anfang Siebzig überhaupt noch lebe. Das ist im Moment mein größter Ehrgeiz. Aber auch der größte Grund, Freude an jedem Tag zu haben.

Constanze Kleis

Nicht so viel anders als jetzt, weil ich eigentlich ein ganz schönes Leben habe. Ich hoffe, dass ich mehr werde reisen können und mehr Zeit habe für die Sachen, die ich gerne mache. Ich gehe wahnsinnig gern ins Kino, ich geh gern ins Theater. Ich habe wahnsinnig viele Bücher zu Hause, die zum Teil noch verschweift sind. Die werde ich bis dahin hoffentlich alle gelesen haben.

Nils Spitzer

Hm... davon hab ich jetzt wirklich noch überhaupt keine Vorstellung. Werde ich sozusagen mir überlegen, wenn das Alter in der Reichweite der Scheinwerfer ist. Aber das ist für mich noch außer Reichweite, so recht mach ich da keine Pläne.

Musik, J. J. Cale, Carry on