

STIRB UND WERDE

von Monika Kiel-Hinrichsen

«Alt werden ist nichts für Feiglinge», sagte mir vor ein paar Jahren eine ältere Freundin und lächelte wissend. Genau hatte ich noch nicht verstanden, was sie damit meinen könnte. Bis ich zu meinem fünfzigsten Geburtstag eine Einladung in den Kinofilm *Giulias Verschwinden* mit Bruno Ganz und Corinna Harfouch in den Hauptrollen erhielt. Es ist auch Giulias fünfzigster Geburtstag. Ihre engsten Freunde haben eine Feier für sie geplant. Während sie auf Giulia warten, entfacht sich ein Streit über die Vor- und Nachteile des Älterwerdens, der auf humorvolle Weise das Zitat meiner Freundin bestätigt. Unterdessen macht Giulia während der Busfahrt zu ihren Freunden eine schmerzhaft Erfahrung: Sie wird vom anderen Geschlecht nicht mehr wahrgenommen und erkennt ihr eigenes Spiegelbild im Fenster nicht mehr. Verzweifelt versucht sie Augenkontakt zu Männern ihres Alters aufzunehmen. Ohne Erfolg! Hat sie ihren Glanz über Nacht verloren? Sie entscheidet sich für ein Fest mit sich allein. Zielloos streift sie durch die Stadt und trifft dabei auf den wesentlich älteren John, der ihr zum Spiegelbild wird.

Ich muss gestehen, ich konnte tatsächlich Parallelen zwischen Giulia und mir entdecken. Allzu gut erinnere ich mich an meine eigene Verunsicherung. Die Resonanz im Außen war spürbar anders geworden. Etwas an meinem Erscheinungsbild schien

sich verändert zu haben. Oder war es eine, meine innere Ausstrahlung? Und wann hatte es begonnen?

Nicht ohne Grund sprechen wir Ende der vierziger Jahre bei uns Frauen von den Wechseljahren, dem Klimakterium. Eine lange fruchtbare, lebensspendende Zeit neigt sich dem Ende zu. Es wird Herbst in der Biografie. Die leuchtende Farbenfülle des Sommers zieht sich zugunsten der Reifeentfaltung zurück, eine neue Farbenpracht und reife Früchte treten uns im Herbstgewand entgegen.

Doch der Herbst kann auch grau, nass und stürmisch werden. Dann brechen alte, morsche Äste weg.

«Stirb und werde» nennen wir diesen Prozess in der Biografie. Die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron, bei den Männern das Testosteron, nehmen ab, was eine geringere physische Belastbarkeit zur Folge hat. Wer noch keine Brille trägt, braucht sie vielleicht jetzt. Erste graue Haare sprießen, die Haut verliert an Spannkraft, Falten zeigen sich ... Eine große Transition beginnt. Diese geht meist mit einer vorübergehenden Verunsicherung einher und kann sich zu einer echten Alterskrise auswachsen.

Doch das Gras wächst in der Nacht – besagt ein altes Sprichwort: Während der beschriebenen Abbauprozesse geht gleich-

zeitig eine stärkere seelisch-geistige Verinnerlichung vor sich. Frauen können dadurch selbstbewusster und selbstbestimmter werden – und oft auch maskuliner wirken, während Männer eher emotionaler werden. Leichter lassen sie sich von etwas berühren, was uns die Tränen in ihren Augen verraten. Allen gemeinsam kann eine Schutzschicht in Form von etwas Gewichtszunahme zuteilwerden. Dann sind es ein paar Kilo mehr auf der Waage, die zur ewigen Plage oder zum gemütlichen Anteil werden können.

«Alt werden ist nichts für Feiglinge», geht es mir wieder durch den Sinn – und ich beginne zu verstehen. Wenn ich feige bin, dann schaue ich den Tatsachen nicht gerne ins Auge, sondern feilsche auf nur allzu menschliche Weise. Wie lange habe ich meine Mitmenschen angeblinzelt, weil ich sie nur unscharf erkennen konnte, eine Brille für mich aber noch nicht infrage kam. Die rote Farbe meiner Haare kam so manches Mal auf zauberhafte Weise wieder und korrespondierte weiter mit meinen Sommersprossen und meinem Lächeln. Und das Lächeln blieb – auch als die Brille schließlich akzeptiert wurde. ■

Monika Kiel-Hinrichsen (www.kiel-hinrichsen.de) ist Autorin und neben ihrer Seminar- und Vortragstätigkeit im In- und Ausland in freier Praxis als Erziehungs- und Paarberaterin sowie in den Bereichen Mediation, Supervision und Biografiearbeit tätig.

