

Silvia Aeschbach

*Älterwerden  
für Anfängerinnen*

*Willkommen im Klub!*

Fotografien von Gianni Pisano

WÖRTERSEH

Für H. – für immer

# Inhalt

Sweet Fifty	9
<i>Porträt Michaela Zenhäusern</i>	15
Abschied von der Arktis	20
<i>Porträt Mirija »Mimi« Richner Mollerus</i>	27
Weder Fisch noch Vogel	32
<i>Porträt Catharina Fingerhuth</i>	37
Fata Morgana in der Migros	41
<i>Porträt Corinne Denzler</i>	47
Haare wie Angie	51
<i>Porträt Renata Libal</i>	57
Schrecklich perfekte Frauen	61
<i>Porträt Ursi Grond-Morath</i>	67
Auf der Suche nach meinem persönlichen Stil	72

Tipps und Tricks	78
<i>Porträt Esther Bischofberger</i>	83
Besser als guter Sex	89
<i>Porträt Bea Petri</i>	97
Eitel, faul, verbissen	102
<i>Porträt Jeannette Voltz</i>	107
Sag nie nie!	112
<i>Porträt Edith Schmidt</i>	119
Warten auf das ganz große Kino	123
<i>Porträt Christine Bengel</i>	129
Spuren von Salz und Tränen	133
<i>Porträt Edith Weibel Sovilla</i>	139
»Wetsch tschätze?«	142
<i>Porträt Lucie Toggenburger</i>	147
Einfach ich	152
<i>Interview mit Stephanie von Orelli</i>	159

# Sweet Fifty

Ich bin 55 Jahre alt und lebe meistens im Hier und Jetzt. Manchmal aber auch im Niemandsland – an einem Ort zwischen nicht mehr jung, aber auch noch nicht alt. Dieses Territorium ist nicht wirklich eine Wohlfühlzone. In einer auf Jugendlichkeit getrimmten Gesellschaft, die bei Frauen vor allem makellose Schönheit honoriert, galt eine Frau in mittlerem Alter lange als nicht besonders attraktiv. Das ändert sich langsam. Es wird aber auch Zeit, denn bekanntlich gibt es nur eine Alternative zum Älterwerden, und die ist mir definitiv zu definitiv.

Die Werbeindustrie hat »die ältere Frau« bereits entdeckt – und dies nicht nur als Käuferin von Luxusartikeln und teuren Anti-Aging-Produkten. Und selbst Hollywood steht zunehmend auf Schauspielerinnen jenseits der fünfzig wie Meryl Streep, Helen Mirren, Tilda Swinton oder Michelle Pfeiffer. Sie wurden mit dem Alter immer besser und können heute durchaus als Vorbild dienen, da sie über Talent, Substanz und Profil verfügen. Man mag von Madonnas Toy-Boy-Liaisons halten, was man will, Sharon Stones Botox-Orgien missbilligen und Demi Moores Körperkult für übertrieben halten: Fakt

ist, dass diese Frauen in einer Branche, die jahrzehntelang auf Äußerlichkeiten und den Sex-Appeal junger Frauen setzte, immer noch da und nicht in der Versenkung verschwunden sind – denn sie sind keine Sternchen, sondern echte Stars. Trotzdem liegt noch ein gutes Stück Weg vor uns: Die US-amerikanische Sängerin Madonna sagte neulich in einem Interview, inzwischen sei alles gesellschaftsfähig geworden, nur nicht das Altern, »der körperliche Zerfall ist das Einzige, worüber man heute noch diskriminiert werden kann«. Diese Beobachtung ist scharfsinnig, nicht nur in Bezug auf das Showbusiness.

Als Mann wäre ich jetzt »im besten Alter« und durchaus noch fähig, eine Familie zu gründen (natürlich nur mit einer Jüngerin). Für mich als Frau hingegen ist so mancher Zug bereits abgefahren, und dummerweise habe ich das zuerst gar nicht realisiert. Meine Devise war immer: Das hat noch Zeit. Oder: Jetzt ist nicht der richtige Moment. Doch dann war es zu spät für Kinder, ich galt als zu alt für den begehrten Job oder war nicht mehr mutig genug für eine Reise mit dem Rucksack rund um die Welt.

Auch äußerlich nagt der Zahn der Zeit an mir; mein Gesicht und mein Körper zeigen die Spuren der Vergangenheit. An guten Tagen finde ich das interessant, an schlechteren deprimiert es mich. Schokolade macht plötzlich dick, die Fältchen um die Augen gehen auch nach zehn Stunden Schlaf nicht mehr weg, und der Busen zieht südwärts. Aber auch andere Dinge sind in Bewegung. Leider gehts auch hier um Abbau. Der sinkende Östrogenspiegel sorgt für manches Tränental und manch trotziges Aufbegehren. (Ich entdecke neue Seiten an mir wie zum Beispiel plötzlich aufwallende Aggressionen.) Die

schwindenden Hormone lassen unter anderem auch die Gebärmutter schrumpfen, und sie sorgen dafür, dass sich viele Stellen an meinem Körper wie die Wüste Sahara anfühlen. Kurz: Auch der Sex ist nicht mehr, was er mal war, dafür lagere ich jetzt jede Menge Wasser in meinen Beinen ab. Ein schlechter Tausch, finde ich. Die Aussichten sind nicht wirklich optimal für die nächsten Jahrzehnte, wenn man, wie ich, eine gewisse Eitelkeit besitzt. Die immer knapper werdende Lebenszeit und die zunehmende Sterbewahrscheinlichkeit sind ebenfalls nicht gerade Freudenspenden. Denn ich lebe verdammt gern. Und ich würde das verdammt gern auch noch ziemlich lang tun.

Meine Mutter brachte es immerhin auf 93 lebenswerte Jahre. In ihren Fünfzigern war sie stets dezent geschminkt und elegant im Kostüm gekleidet. Ich habe sie selten ohne High Heels und Lippenstift gesehen. Und kein noch so starker Windhauch konnte ihre Maggie-Thatcher-Frisur zerstören. Der wöchentliche Coiffeurbesuch und die monatliche Dauerwelle legten die Grundlage zu diesem Kunstwerk. Sie sah nicht nur aus wie eine Dame, sie war auch eine. Sie sprach nie laut oder fluchte gar, war freundlich zu allen; sie besaß eine große Herzensbildung und ein Gottvertrauen, das ihr immer wieder über große Krisen hinweghalf. »Kind, es ist nicht einfach, jung zu sein«, pflegte meine Mutter zu sagen, »aber es ist auch nicht einfach, älter zu werden.« Als junge Frau machte ich mich darüber immer ein bisschen lustig. Warum sollte das Älterwerden ein Problem sein? Weil meine Mutter so vital war, konnte ich mir nicht vorstellen, wie schwierig das ist, wenn der Körper altert, während der Geist jung bleibt. Heute verstehe ich sie gut, denn oft stimmen nun das Innere und das Äußere, das reale und das gefühlte Alter nicht mehr überein.

Aber auch wenn Älterwerden kein Zuckerschlecken ist: Ich mag mein heutiges Leben. Weil ich so viel mehr als Bauch, Beine, Po bin. Weil Erfahrung klug macht und diese Klugheit attraktiv ist. Es war zwar nicht ganz einfach, mich selbst akzeptieren zu lernen und das Glück nicht immer bei anderen zu suchen. Doch heute kann ich das Alleinsein genießen (obwohl ich mich glücklich schätze, seit über zwanzig Jahren einen Liebsten an meiner Seite zu haben). Inzwischen habe ich mir auch die Panikattacken, die mich seit meiner Kindheit begleiteten, von der Seele geschrieben.\* Und ich habe mich damit abgefunden, dass das Leben eine Achterbahn ist – eine Binsenwahrheit, die ich mit dreißig noch nicht geglaubt habe. Damals war ich bei jeder Krise überzeugt: Das überlebe ich nicht. Es geht mir heute richtig gut. Ich lebe in einem wohlhabenden Land, habe keine existenziellen Nöte, und viele meiner Sorgen sind echte Luxusprobleme. Und eigentlich möchte ich meine kostbare Lebenszeit nicht damit verschwenden, mich über Falten, Cellulite und meine nicht mehr so straffen Oberarme zu ärgern.

Den Herausforderungen des Älterwerdens stehen also durchaus positive Entwicklungen gegenüber. Und nicht nur das! Einer Studie zufolge sind Frauen zwischen fünfzig und siebzig viel glücklicher als andere Altersgruppen. Woher kommt das? Warum sind sie mit ihrem Leben zufriedener? Um das herauszufinden, habe ich dreizehn Frauen zwischen 43 und 73 Jahren interviewt. Da ist zum Beispiel die 55-jährige Kindergärtnerin, die nach langen Jahren der Mutterpflichten nun als Cowgirl arbeiten möchte, oder die sechzigjährige Maskenbildnerin, die

\* »Leonardo DiCaprio trifft keine Schuld«, Wörterseh Verlag 2014.



sich neben ihrer Arbeit in einem afrikanischen Hilfsprojekt engagiert, oder die Journalistin, die nach einem Burnout mit 63 Jahren den beruflichen Neustart wagte – und jetzt bis über beide Ohren verliebt ist. Es sind dreizehn selbstbewusste, lebenserfahrene und trotz durchlaufener Krisen optimistische Frauen, die ihr Geheimnis für ein erfülltes Älterwerden preisgeben. Dreizehn Frauen, die neugierig geblieben sind, neugierig auf das Leben und auf die Jahre, die noch vor ihnen liegen. Sie alle erzählen aus ihrem Alltag und von der nicht immer unkomplizierten, aber längsten Beziehung unseres Lebens: der zu unserem Körper.



## *»Ich bin meine eigene Visitenkarte«*

**Die Natürliche – Alter schützt vor Coolness nicht:  
Michaela Zenhäusern, 43, Inhaberin eines Coiffeur-  
salons**

»Ab vierzig wirst du anders wahrgenommen«, sagt Michaela Zenhäusern und lächelt. »Ich fühle mich von meinem Umfeld ernster genommen und respektvoller behandelt.« Aber auch der Blick auf sich selbst hat sich gewandelt. »Früher strebte ich nach Perfektion in allen Lebenslagen. Alles musste immer tipp topp sein. Diesen Ehrgeiz habe ich zwar noch in beruflichen Dingen, heute denke ich aber, dass es die Individualität, die Ausstrahlung und das innere Leuchten sind, die eine Frau schön machen.«

Früher sei sie extrem detailverliebt gewesen, sagt die gebürtige Walliserin. »Heute sehe ich das Große und Ganze, auch bei mir.« Natürlich gebe es Dinge, die sie an sich selber störten, »aber das Gesamtbild stimmt für mich – jedenfalls meistens«. Hochgewachsen, schlank, mit glänzenden braunen Haaren, großen dunklen Augen und einer kecken Nase ist die 43-jährige Unternehmerin ein echter Hingucker. Hat sich eine der

jüngsten in diesem Buch Porträtierten mit dem Alter werden überhaupt schon auseinandergesetzt? »Natürlich, fast jeden Tag«, lacht sie, »ich arbeite in einer Branche, in der Jugend und gutes Aussehen großgeschrieben werden.«

Michaela Zenhäusern lebt in einer festen Beziehung und ist kinderlos. »Mein Baby ist das Geschäft«, sagt sie. Mit dreißig bereits führte die Haarkünstlerin ihren eigenen Salon. »Ich habe mir immer schon gewünscht, eigenständig und frei zu sein.« Bereits als kleines Mädchen wollte sie Coiffeuse werden. »Ich hatte früh einen Blick für ein stimmiges Äußeres und das Schöne. Sonntags in der Kirche betrachtete ich die Frauen und überlegte mir, wie ich sie frisieren würde.« Die Eltern waren ob des Berufswunschs ihrer Tochter nicht begeistert, doch Michaela setzte sich durch; nach einem Schnupperpraktikum und einer dreijährigen Lehre bildete sie sich in der Haute Coiffure weiter. Sie sagte dem Wallis Adieu und arbeitete in den besten Salons der Schweiz, in Crans-Montana, Zermatt, Ascona, St. Moritz. »Es war eine tolle Zeit«, erinnert sie sich. »Ich bin viel herumgekommen und habe die verschiedensten Menschen kennen gelernt.« Nach der Meisterprüfung übernahm sie dann die Geschäftsführung eines Coiffeursalons in einem Zürcher Luxushotel; danach machte sie sich selbständig.

In ihrem Beruf sei sie »optisch exponiert«, sagt Michaela. Sie sehe sich zwangsläufig oft im Spiegel, und die Kundinnen würden sie natürlich auch mustern. »Ich bin meine Visitenkarte. Das macht meistens Spaß, ist aber an schlechten Tagen schwierig.« Und das liegt nicht nur an einem Bad-Hair-Day, den auch eine Fachfrau hin und wieder einmal hat. »Ich habe gemerkt, dass ich mit zunehmendem Alter dünnhäutiger geworden bin«, sagt sie nachdenklich. Manchmal laste auch die

Verantwortung schwer auf ihren Schultern. Aber die meiste Zeit fühle sie sich freier als mit dreißig. »Ich lebe heute bewusster, hinterfrage nicht mehr alles und bin mir gegenüber nicht mehr so kritisch.«

Diese Gelassenheit ist auch im Gespräch zu spüren. Michaela lächelt viel, und ihre warmen braunen Augen üben eine ganz spezielle Anziehungskraft auf Männer aus, das hat sie oft gehört. Lachend gesteht sie, dass sie gern flirtet; allerdings zögen sie heute andere Männer an als früher. »Ich habe hohe Ansprüche und weiß, was ich zu geben habe. Mein Partner soll mir auf Augenhöhe begegnen, und ich bin überglücklich, einen Mann gefunden zu haben, der diesem Anspruch gerecht wird.«

Durch ihre jungen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist sie am Puls der Zeit. Sie kennt die aktuellen Modetrends, frisiert immer wieder an internationalen Fashion-Shows und bildet sich regelmäßig weiter. Wer sie in ihrem Salon beobachtet, merkt, wie viel Freude ihr diese Arbeit macht, die für sie eigentlich eine Berufung ist. »Ich liebe es, Frauen schön zu machen, ihnen ihre Vorzüge aufzuzeigen.« Sie sei ohnehin »eine Frauenfrau – ich fühle mich in der Gesellschaft von Frauen ausgesprochen wohl«. Kein Konkurrenzkampf unter Kolleginnen? »Nein, im Gegenteil«, sagt Michaela, »ich freue mich über alle Erfolge, und wir unterstützen uns auch gegenseitig, wenn es mal schwierig wird.« Und überhaupt: »Mir gefallen Frauen, die etwas zu bewegen vermögen.«

Ist das Älterwerden in dieser Branche ein Problem? »Nicht, wenn ich gut zu mir schaue und mich pflege«, sagt sie. Aber natürlich gebe es Tage – zum Beispiel nach einer schlaflosen Nacht –, »an denen ich mich alt fühle und das Licht im Salon als zu hell empfinde«. Die meiste Zeit aber genießt sie ihr jet-

ziges Alter. »Ich bin voller Energie und hoffe, dass mir diese Kraft über die Jahre erhalten bleibt.« Wenn man erlebt, wie leichtfüßig und elegant sich Michaela bewegt, zweifelt man nicht daran. Zu ihrer Jugendlichkeit passt auch ihr Kleiderstil, sie liebt es klassisch und kombiniert gern mit etwas Verspieltem, zum Beispiel mit einem filigranen Anhänger an einer langen Halskette.

Macht sie sich Gedanken darüber, dass die Attraktivität einmal schwinden könnte? »Wer sagt denn, dass ältere Frauen nicht mehr attraktiv sind?«, braust sie auf. »Ich finde es beleidigend, wie mit reifen Frauen in unserer Gesellschaft umgegangen wird. So, als ob sie unsichtbar wären. Dabei gibt es so viele schöne Frauen jenseits der fünfzig, und ich begegne immer wieder einer, bei der ich denke: ›Wow! So möchte ich später auch einmal aussehen!‹« Michaela ist überzeugt, dass sich die Einstellung gegenüber dem Älterwerden in den nächsten Jahrzehnten verändert. »Irgendwann wird es eine Generation geben, die die Schönheit und Attraktivität älterer Menschen schätzt.«

Bei ihrer Arbeit trifft sie immer wieder einmal auf eine Frau, die zu viel Botox oder anderes gespritzt hat. »Da gibt es viele wirklich schlimme Beispiele«, sagt sie. Für sie selbst seien Beauty-Eingriffe kein Thema, »but never say never«, lacht sie – sag niemals nie. Eines weiß sie jedoch jetzt schon: Wenn sie irgendwann einmal etwas machen lassen würde, dann wäre das nur ein minimaler Eingriff, »mein Gesicht und mein Körper erzählen meine Geschichte. Darauf bin ich stolz.« Ihr Ziel ist »in Würde altern und eine coole Lady werden«.

Damit Michaela Zenhäusern fit bleibt, sucht sie die Ruhe. »Mein Job ist stressig, ich brauche regelmäßig Zeit für mich

allein.« Sie liebt ausgedehnte Bäder – »so kann ich am besten entspannen« – und Bewegung in der Natur, wo sie ein- bis zweimal pro Woche walkt. Auch ein guter Schlaf ist ihr enorm wichtig, und wenn sie mal Luftveränderung braucht, dann fährt sie in ihre alte Heimat. »Im Wallis tanke ich auf, dort hole ich mir Kraft und Inspiration. Das ist mein Rückzugsort und der Gegenpol zur Stadt mit ihrer Hektik.«

Hier trifft sie auch Frauen, die ihr zeigen, wie man in Würde alt wird. »Meine Mutter und meine Großmutter haben beide nicht nur eine wunderbare Haut, sondern auch dichtes, kräftiges Haar. Aber nicht nur ihr Äußeres ist schön, auch ihr Inneres strahlt. Ich habe meine Vorbilder in der eigenen Familie«, lacht Michaela, »da kann ja nicht viel schiefgehen!«

# Abschied von der Arktis

Zeit meines Lebens war ich ein »Gfrörli«. Ich fröstelte noch bei dreißig Grad im Schatten. Ging im Sommer regelmäßig mit der Wärmeflasche ins Bett. Und so mancher Liebhaber beschwerte sich über meine kalten Füße. Meine Nase war schon im September rot und fühlte sich wie ein Eiszapfen an, nur weil draußen ein kühles Lüftchen blies. Kurz, keine Art des Frierens war mir fremd, ich kannte alles: das Frösteln, das Bibbern, das Zittern und das Schlottern. Doch eines Tages, kurz nach meinem 45. Geburtstag, verließ ich die Arktis und betrat die Sahara.

Es war ein schöner Frühsommervormittag. Ich leitete eine Sitzung meines Redaktionsteams, auf der wir die Modetrends der kommenden Herbst-Winter-Saison besprachen. Einige meiner jüngeren Kolleginnen waren schon in Hochsommerstimmung. Sie trugen kurze Röcke, Shorts und ärmellose Trägershirts. Mir lief es nur schon beim Anschauen der nackten Arme und Beine kalt den Rücken hinunter. »Was haben die wohl noch an, wenn es richtig heiß ist?«, fragte ich mich. Aber was interessierte mich, wie sich meine Kolleginnen anzogen? Ich trug meine gewohnte wärmende »Uniform«: Unterleibchen,



T-Shirt, Bluse, Blazer, Jeans und den obligaten Seidenschal um den Hals.

Wir begutachteten also gerade gemeinsam die neuen Laufsteg-Looks aus Paris, da überlief mich auf einmal eine heiße Welle, so als hätte man mich in einen glühenden Backofen gesteckt. Der Überfall kam so plötzlich, dass ich nach Luft schnappen musste. Innert Sekunden schoss mir der Schweiß aus allen Poren. Hektisch suchte ich in meiner Handtasche nach einem Taschentuch und tupfte mir damit die Stirn trocken. »Du hast einen roten Kopf«, sagte meine Praktikantin Julia emotionslos. In die Hitzewallung mischte sich aufkeimende Wut. »Dumme Göre«, dachte ich. Doch Julia schien meinen Ärger nicht zu bemerken und meinte nur: »Bei meiner Mutter haben die Wechseljahre auch so begonnen.« Ungerührt plapperte sie weiter: »Die Frauenärztin hat ihr Hormone verschrieben, jetzt geht es ihr besser. Wenn du möchtest, kann ich dir die Adresse besorgen.«

Wechseljahre, Hormone – fehlte nur noch, dass mir das kleine Biest Slipeinlagen gegen altersbedingte Blasenschwäche empfahl! »Ich hole dir ein Glas Wasser«, flötete jetzt auch meine Assistentin Betty. Ein Glas Wasser? Lächerlich! Ich brauchte eine ganze Badewanne, um meinen Durst zu stillen. »Nicht nötig, danke«, presste ich hervor. Mit letzter Anstrengung lächelte ich in die Runde: »Ich mach mich schnell etwas frisch. Dann gehts weiter.« Fünf Augenpaare folgten mir, als ich so locker wie möglich Richtung Toilette schlenderte. Keine einfache Aufgabe, wenn einem die Jeans an den Beinen kleben.

Kaum hatte ich die Kabinentür hinter mir geschlossen, schälte ich mich ungeduldig aus meinen Hüllen. Luft, Luft, ich brauchte Luft! Große Schweißflecken verunzierten mein