

MANUELA THOMA-ADOFO

Frauen
über 50

Ganz
SCHÖN
alt

ROMAN





Manuela Thoma-Adofo

**Frauen über 50 – Ganz
SCHÖN alt**

Roman

 **CHARLES**
VERLAG

**Thoma-Adofu, Manuela: Frauen über 50. Ganz SCHÖN alt.
Charles Verlag, 2021**

1. Auflage 2021

ISBN: 978-3-948486-48-8

Dieses Buch ist auch als eBook erhältlich und kann über den Handel oder den Verlag bezogen werden.

ePub-eBook: ISBN 978-3-948486-50-1

Lektorat: Martin Blath

Umschlaggestaltung: © Annelie Lamers, Hamburg

Umschlagmotiv: © Annelie Lamers, Hamburg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <https://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Der Charles Verlag ist ein Imprint der Bedey & Thoms Media GmbH,
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg

© Charles Verlag, Hamburg 2021

Alle Rechte vorbehalten.

www.charlesverlag.de

Gedruckt in Deutschland

Inhalt

| | |
|--|----|
| Die Leiden der jungen M. oder der Beginn der Diät..... | 7 |
| Vorwort..... | 9 |
| Ansichtssache..... | 13 |
| Der große Schritt..... | 16 |
| Es lässt sich nicht aufhalten | 20 |
| An dieser Frau stimmt alles..... | 23 |
| Schöner geht nicht? | 28 |
| Die 50er sind die neuen 30er..... | 31 |
| Die Mathematik des Alterns | 34 |
| Es ist noch alles drin | 39 |
| Zu spät ist es für gar nichts..... | 43 |
| Und alle über einen Kamm..... | 49 |
| Zu schön, um echt zu sein? | 51 |
| Geheimrezepte und Vorher-Nachher-Bilder | 58 |
| Bei rechtem Licht | 63 |
| Wenn Hochmut brennt | 66 |
| Haare..... | 73 |
| Eitelkeit als Mittel zum Zweck | 77 |
| Altern | 80 |
| Ob ich eitel bin?..... | 83 |
| Wann geht es los?..... | 86 |
| Wie Gott uns schuf | 89 |
| Eine Frage der Perspektive..... | 93 |
| Wenn die Sicht nachlässt | 95 |

| | |
|--|-----|
| Ansatzschwäche..... | 98 |
| Frauengespräche | 101 |
| Halt den Kerl bloß fest | 107 |
| Ganz fix abgehängt | 110 |
| Man kann nicht immer schön sein | 113 |
| Von konsequenter Ernährung..... | 117 |
| Von Hashtags, Verlinkungen und Stalkern | 122 |
| Und wo wir schon mal dabei sind .. | 127 |
| In Würde altern | 132 |
| Emanzipation..... | 138 |
| Mängelexemplar..... | 142 |
| Hilfen für Senioren | 146 |
| Mit gutem Beispiel voran..... | 148 |
| Du hast es leicht | 151 |
| Du traust dich was | 157 |
| Okay, ich liebe sie | 164 |
| Bestzeiten | 169 |
| Liebe I. | 175 |
| Liebe II..... | 177 |
| Von Freunden und Menschen, die keine mehr werden | 180 |
| Von Draht- und anderen Eseln | 185 |
| Sex im »Alter« | 188 |
| Von Mann und Frau..... | 192 |
| Die besten Jahre | 197 |
| Erfahrungen | 202 |
| Was haben wir gelernt? | 210 |
| Danke!..... | 214 |
| Die Autorin..... | 216 |

Die Leiden der jungen M. oder der Beginn der Diät

Ich fühl mich fett und auch ganz kläglich,
bin heut mir selber unerträglich.
Ich schwabbel hier und fühl mich welk.
Es knarzt und knackt in dem Gebälk.
Bin frustig, launisch, fühl mich klein.
Dann hilft nur eins,
ich trink 'nen Wein.

Ist dann der Jammer nicht vorbei,
dann werden's mehr, vielleicht auch drei.
Denn Alkohol mich heiter stimmt
oder frustriert, wie man's halt nimmt.
Bin träge dann und fühl mich schlapper,
dann hilft nur eins, der Griff zum Grappa.

Erfasst mich nun der Schönheitswahn,
schau ich mal nach der Murrenbahn.
Denn nichts die Stimmung mir versaut,
wie Schenkel mit Orangenhaut.
Und wenn nix mehr zu retten ist,
dann hilft's, wenn man Nutella frisst.

Nun bin ich blau und mir ist schlecht.
Ich mach mir grade gar nichts recht.
Wollt ich nicht heut' beginn' mit Fasten?
Ans Wunschgewicht heran mich tasten?
Doch im Gefrierfach – so ein Scheiß!

Find ich noch ein Vanilleeis.
Jetzt ist mir auch noch grässlich kalt.
Es hilft heut nix, ich fühl mich alt.

Doch morgen, ja, da fang ich an.
Mit Laufband, Hanteln und sodann
schlaf lächelnd ein. Und mir ist klar,
dann wird nichts sein, wie's vorher war.
Dann werd ich fit und drall und knackig.
Den ganzen Tag am liebsten nackig.

Und sollt es wieder anders sein,
dann macht das nichts,
ich hab noch Wein.

aus »33 Grausamkeiten – (Alp-)Träume für
jedermann«

Vorwort

»Warte mal ab!«

Ein Satz, den man meist ungefragt, dafür aber außerordentlich häufig hört. Vor allem, wenn es ums Altern geht.

Und mit jedem »Warte mal ab« läuft es darauf hinaus, dass künftig alles viel, viel schlimmer wird.

Die Antwort?

Alles Käse! Warte nicht ab. Wenn die einzige Prognose ist, auf das Knacken deiner Gelenke zu warten, entgeht Dir nämlich ein ganzer wunderbarer Reifeprozess. Schlechtes erwarten, heißt Schlechtes empfangen. Und wenn man ganz genauinhört, kann man den Sand im Getriebe auch schon hören, wenn da noch alles prickelnd im Saft steht.

Natürlich lassen sich viele unangenehme Dinge im Leben nicht verhindern. Mit denen setzen wir uns auseinander. Eben dann, wenn sie eintreffen und nicht dann, wenn irgendeine Frauenzeitschrift oder eine demoralisierende Nachbarin dieses heranwachsende Debakel prognostiziert.

Meine Erfahrung ist, wenn man aufhört, über Unnötiges zu jammern, hat man mehr Energie fürs Genießen. Und das geht eigentlich immer. Ohne abzuwarten.

Was kommt, das kommt und heute wird gelebt!

In diesem Buch möchte ich darüber berichten, dass mein Leben im Speziellen und das Leben von

Frauen um und über fünfzig im Allgemeinen überaus spannend und lebenswert ist. Geschichten aus der Perspektive Ü50. Immer augenzwinkernd, nie als Generalauftrag. Nimm mit, was Du für Dich verwenden kannst. Und vergiss nie:

Wann, wenn nicht jetzt?

**Ist ja nicht so, dass ich mich drauf
gefremt hab**

Ansichtssache

– Alles halb so schlimm

Mit jugendlichen siebzehn Jahren ging ich davon aus, dass ich ab dreißig nur noch leben werde, um etwaige Kinder groß zu kriegen. Mindesten zwei, höchstens vier. Mit zweiunddreißig Jahren hatte ich dann zwei davon, stand am Ende meiner Ehe und wusste, wie es klingt, wenn Lebensträume platzen.

Da stand ich nun, zweiunddreißig Jahre alt, zwei kleine Kinder, kein Mann mehr und zu allem Überfluss auch noch das erste und zweite graue Haar. Mein inneres jugendliches Alter Ego schüttelte den Kopf und hakte mein Leben als erwartete Herbststimmung ab. Was sollte jetzt noch kommen? Lebensglück sah anders aus.

Also zumindest im Fernsehen.

Das Glück schien irgendwie Angst zu haben vor Frauen, die sich versehentlich in den Elternbeirat des Kindergartens haben wählen lassen und nun alleine im Jogginganzug auf dem Sofa sitzen, Sex and the City gucken und dabei einen 500-ml-Becher Häagen Dazs auslöffeln.

Aber kaum hatten meine Tochter und mein Sohn das Interesse an Steckdosen und anderen kleinkindlichen Gefährdungen verloren, bemerkte ich, dass es für mich immer noch außerordentlich viel zu entdecken gab.

Also verlängerte ich meine mental gesetzte Frist für fröhliches Leben vorerst bis auf Weiteres.

Ab vierzig ging es mir dann – entgegen der Prognose, die ich als Teenager hatte – unerwartet und über-raschend prächtig.

Ich zog nicht in Sack und Asche, mit dritten Zähnen und Tena Lady im Schritt zum Sitztanz.

Ich überlegte, warum ich in jungen Jahren mein Ü50-Ego so schrecklich unweiblich und negativ gesehen hatte, aber es fiel mir nicht mehr ein.

Kann am Alter liegen oder einfach an der gewonnenen Erkenntnis, dass es völlig wurscht ist.

Da ich mich mittlerweile schon recht weit in meiner zweiten Lebenshälfte befinde, habe ich keine Zeit mehr für so unnötige Gedanken. Aus meiner heutigen Perspektive würde ich auch nicht gerne wieder siebzehn sein.

Wir sind also quitt.

Und die beste Entscheidung war, mir an meinem Ü40- und nun auch Ü50-Hintern vorbeigehen zu lassen, was andere Menschen über mich denken. Ich genieße jeden Tag mehr als den davor. Zumindest gebe ich mir hierbei größte Mühe. Und am besten gelingt es mir, wenn ich nicht darüber grübele, wie alt ich bin und ob ich mich entsprechend verhalte.

Ich bin jetzt selbstbewusster denn je, fühle mich sexy, interessant und bin – an den meisten Tagen – unfassbar zufrieden mit mir. Und ich bin über fünfzig! Hurra!

Wie gesagt, es war nicht immer so.

Also so, dass ich mit Hinblick auf mein Alter Hosanna singend aus dem Bett springe und mich in den

Alltag stürze. An schlechten Tagen dauert das Aus-dem-Bett-Springen heute tatsächlich deutlich länger als noch vor zehn oder zwanzig Jahren und Hosianna steht nur noch selten auf meiner Playlist.

Aber wenn ich erst mal draußen bin, habe ich Zeit, mich ausgiebig zu entfalten. Mein Gesicht. Meine Gelenke. Und nach einer Weile komme ich da an, wo ich sein mag. Ich bin zufrieden. Der Weg hierher – also nicht der aus dem Bett – war ein langer Prozess. Das Altern wird einem in der Regel nämlich stets mit Grausen präsentiert. Treppenlift. Krankheit. Verfall.

Das Lesevergnügen rutscht – folgt man den bösen Prognosen – von der Cosmopolitan über die Bäckerblume bis hin zum Sudoku der Apotheken Umschau.

Wer glaubt denn mit zwanzig daran, dass manche Dinge jenseits der vierzig, fünfzig oder auch sechzig viel besser sein können?

Das Genießen? Das Leben an sich? Der Sex? Und ganz einfach die allgemeine Zufriedenheit? Mit mir zufrieden zu sein, heißt nicht, dass ich mich jeden Tag wie Superwoman fühle. Mir schwindet im Alter ja nicht der Realitätssinn. Es heißt lediglich, dass ich mein Leben nicht an unmöglichen Wünschen oder anderer Leute Vorstellungen orientiere.

Kaum hatte ich diese Entscheidung für mich getroffen, rutschten Bäckerblume und Apotheken Umschau in weite Ferne. Und der Blick war frei auf ein geniales Leben als Frau über fünfzig.

Der große Schritt

– Dekaden-Wechsel

Große Dinge werfen ihre Schatten voraus. Bei großen Zahlen und runden Geburtstagen sind diese Schatten vermeintlich schon mal richtig finster.

»Wie lange hast du noch?«

Die Frage einer Bekannten klang so, als ob mir beim Gang zum Schafott nur noch wenige Meter blieben. Wie lange noch? Bis was? Bis ich anfangs, meine Jahre rückwärts zu zählen, weil auf der anderen Seite die Zahlen kleiner werden?

Ich wollte mich nicht irremachen lassen. War ich doch über dieses »Altersding« ziemlich hinaus. Dachte ich. Und dennoch.

Wie lange hatte ich noch?

Es ist viel passiert in den vergangenen Jahren. Viele Menschen hatten mein Leben verlassen – im schlimmsten Fall sogar das ihre (nichts Besonderes, wenn man als Hospizhelferin tätig ist, sollte man meinen) und ein paar Menschen sind hinzugekommen.

Ich lebe mit Kind 1.0 und 2.0 in einem schönen Häuschen am Rande der Stadt und habe mein Familienleben vor einer Weile um eine Handvoll Menschen ergänzt.

Manche Dinge lassen sich ja nicht vermeiden. Sie lassen sich auch nicht ernsthaft verdrängen und lau-

ern geradezu darauf, zu passieren. In diesem Fall, genau gesagt, über neunundvierzig Jahre lang.

Wenn jemand nach meinem Alter fragte, überlegte ich selten, ob ich nun lügen, aggressiv werden, lässig abwinken oder es einfach ignorieren sollte.

Es war für mich kein großes Thema.

Trotz aller Lässigkeit und dem Wissen, dass die Kerzen schon lange nicht mehr alle auf eine Torte passten, fühlte ich mich dieses Mal ein bisschen komisch.

Es würde mein fünfzigster Geburtstag sein.

Natürlich war mir klar, dass ich nicht über Nacht die Farbe wechseln würde oder schlagartig kratertiefe Falten ins Gesicht gemeißelt bekäme. Auch würde keiner kommen und aus Sicherheitsgründen die Absätze meiner Highheels abbrechen. Niemand würde unaufgefordert einen gut geölten Rollator in den Flur stellen.

Es war einfach nur so eine große Zahl. Fünfzig. Halbvoll oder halbleer? An den meisten Tagen war es mir wurscht, an schlechten war mir eher nach randvoll. Aber Prosecco und Cocktails halten den Lauf der Zeit ja nun nachweislich auch nicht auf.

Wie machten es denn die anderen?

Meine ältere Schwester ist locker rübergerutscht. Aber die machte auch Yoga.

Mein Bruder war schon nervöser. Vielleicht hätte er es auch mit Yoga versuchen sollen.

Mein Freund hatte fünf Monate vor mir diese Schallgrenze überschritten, ohne sich wesentlich zu verändern, und bei einigen Bekannten änderte sich das Geburtsdatum und somit das Alter ohnehin quasi wöchentlich. Hier waren Aussagen eher unzuverlässig.

Während ich meinen Gedanken nachging, breitete meine Tochter lachend ein schwarz-rot-goldenes Band vor mir auf dem Schreibtisch aus. Genau genommen war es kein Band, sondern eine Schärpe.

»Mama, du warst bei einer Miss-Germany-Wahl?«

»Tja ... Äh, ja. War ich!« Einen Moment überlegte ich, ob das nun rückwirkend meine Erziehung versaut, entschied mich aber dagegen. Die Wahl lag gute dreißig Jahre zurück. Das war Ausrede genug.

Tochterkind hatte das Relikt meiner Jugend im Keller gefunden. »3. Miss Germany 1986/87« war auf der Schärpe vermerkt. Lang, lang war's her.

Wir sprachen kurz über die damalige Zeit, über Misswahlen und wie es seinerzeit war.

Dass wir es heute immer noch nicht mit dem Weltfrieden hingekriegt haben, obwohl jede zweite Miss offensichtlich danach strebte, ließen wir aus.

Dann legte sie meine Schärpe zurück in den Keller.

Während ich noch meinen Erinnerungen nachging und die dazwischenliegenden Jahre zählte, kam sie wieder zu mir und brachte mich auf eine Idee, die meine Perspektive völlig verschieben sollte.

»Die Wahl gibt es übrigens auch für Senioren.«

Hatte sie da wirklich Senioren gesagt? War es schon so weit? »Also, es gibt da die Wahl zur Miss 50 plus Germany. Ist derselbe Veranstalter. Wäre doch was für dich, oder?«

Ich zuckte mit den Schultern. War das was für mich? Ich recherchierte im Internet. Tatsächlich. Miss 50plus. Veranstaltet von der Miss Germany Corporation. Genau wie meine Misswahl damals. Zwischen einer Tasse Kaffee und einem Glas Prosecco reifte die

Idee. Nicht vor dem Unausweichlichen ausweichen, sondern es feiern. »Hurra, ich werde fünfzig!«

Nach einem weiteren Glas Prosecco konnte ich das schon beinahe laut sagen. Und es brauchte auch kein drittes mehr, bis ich das Formular ausgefüllt und die Bilder verschickt hatte. Ich würde daran teilnehmen. An der Wahl zur Miss 50plus Germany 2018. Party statt Panik!

Am 9. September war es dann soweit. Über Nacht verlor ich die Vier. Aber ansonsten verlor ich nichts. Selbstgebackener Kuchen, Umarmungen von meinen Lieben und das Happy Birthday-Gesänge klang genauso schräg wie in den Jahren zuvor. Sie würden es nicht mehr lernen, selbst wenn ich hundertzwanzig werden sollte.

Keiner nahm Maß oder pflanzte eine Eiche, um mir in naher Zukunft eine Holzkiste zu bauen. Keine plötzlich einsetzende Depression. Kein Hadern.

Wenige Wochen später erfuhr ich, dass ich bei der Endwahl zur Miss 50plus Germany dabei sein sollte.

Oha, brauchte es das nun noch? Ich hatte die Schallgrenze ja bereits ohne größere Schäden überstanden. Aber was soll's, ich hatte mich beworben, wurde eingeladen und würde meinen Geburtstag dann halt noch mal auf der Bühne feiern. Umgeben von lauter anderen Frauen meiner 50er-Liga.

In der Nacht zum 26. November wusste ich, dass ich alles richtig gemacht hatte. Und während das Krönchen neben der Sieger-Schärpe auf meinem Hotelnachtskästchen glitzerte, war ich mir sicher, dass es kein spannenderes Alter geben konnte. Herzlich Willkommen in den 50ern. Das fängt ja klasse an!

Es lässt sich nicht aufhalten

– Keine Chance

In Zeiten, in denen nahezu alles käuflich zu erwerben ist, könnte man fast meinen, man könnte mit genügend gutem Willen und einem ordentlichen Lottogewinn auch das Rad der Zeit ein bisschen manipulieren. Aber sobald man drüber nachdenkt, steht zweifellos fest: Vergiss es! Keinen einzigen Tag kannst du dir kaufen. Nicht eine Minute! Kauf dir lieber einen ordentlichen Chianti und stoße auf die Zeit an, die du noch hast.

Wir werden alt! Zack! Nun ist es raus.

Und es gibt kein Entkommen. Wir alle werden älter. Du, ich, Opa, die KassiererIn vom Edeka, die Queen und der Papst. Jeden Tag, vierundzwanzig Stunden. Unabhängig von Jahreszeit und Sonneneinstrahlung. Ob es uns passt oder nicht. Bei allem Geld, aller Macht, die man haben könnte, ist diese Tatsache nicht zu ändern. Also sollten wir eines tun: Wir sollten uns nicht an dieser Kleinigkeit aufhalten.

Älter werden ist eigentlich auch gar nicht so schlimm, denn wenn man Glück hat, steigt mit jedem Tag der Reifegrad. Und ab einem gewissen Reifegrad sind so unerhebliche Dinge wie die Nachteile des Alters zunehmend wurscht.

Man arrangiert sich und nutzt seine Zeit für Wichtigeres. Ich zum Beispiel hörte auf, mich über das

erste, zweite und dritte graue Haar zu grämen. Ganz einfach, weil das Zählen der grauen Haare zu viel Zeit einnahm und ich davon ja nun nicht mehr unbegrenzt viel hatte.

Ich ging in die Drogerie oder zum Friseur und schon war der Ansatz entgraut.

Andere wiederum stellen fest, dass graue Strähnen gar nicht so übel aussehen, die lassen dann auch das mit der Drogerie sein.

Ab einem gewissen Alter erkennt man den Sympathiefaktor in Lachfältchen und das Interessante in einem Gesicht, das vom Leben geprägt ist. Nicht aus Verzweiflung, sondern weil es ganz einfach so ist.

Der Begriff »vom Leben gezeichnet« sagt da schon richtig viel aus. Heute fühle ich mich geradezu ständig vom Leben gezeichnet.

An manchen Tagen ein weichgezeichnetes Werk von Monet, an anderen eher Picasso. Je nach Laune, Schlafstunden und Gesamtverfassung, aber nie eine leere Leinwand.

Ist es nicht so, dass, wenn es um Schönheit geht, der Begriff »schön« viel zu oft mit »jung« verwechselt wird?

Der Schönheitskult wird an dem Standard der Jugend gemessen. Man will dann also gar nicht bloß schön aussehen, sondern jung.

Reif sein und jung aussehen. Innen fünfzig, außen vierundzwanzig. Ein Spagat, der kaum hinzukriegen ist. Streichen wir das »kaum«. Es haut einfach nicht hin!

Jugendlich, der Spannkraft einer blühenden Birke und nicht der Trägheit einer Weide gleichen? Ist das nicht ein fulminant großer Blödsinn?

Mit zwanzig war ich Birke, jetzt tendiert das Bindegewebe eher in Richtung Weide. Es ist so und es bringt nix, wenn ich meine Zweige mithilfe eines versierten Gärtners nach oben stecken lasse. Dann sehe ich nämlich aus wie eine sehr, sehr eigenartige Weide. Nicht schön, nur eigenartig.

Und seitdem ich das begriffen habe, fühle ich mich erwachsen. Nicht alt, nur erwachsen. Und Erwachsensein ist ganz schön sexy.

Die Autorin



Manuela Thoma-Adofo, geboren 1967 in Leipzig, ist Schriftstellerin, Journalistin, Miss Germany 50+, Model und seit mehr als zwanzig Jahren ehrenamtliche Hospizhelferin.

Mit ihren Büchern »Der Fall A.«, »33 Grausamkeiten I – k(l)eine Gute-Nacht-Geschichten«, »33 Grausamkeiten II – (Alp-)Träume für jedermann«, »Auf dem Weg, den niemand kennt« und weiteren bringt sie Menschen zum Lachen, Gruseln und Mitfühlen.

Sie lebt mit ihrem Partner, zwei eigenen und drei »Bonuskindern« vor den Toren Münchens und steht, nach eigenen Angaben, mitten im Leben und trotzdem gern mal »völlig neben sich«.