

«Das Älterwerden ist ein Riesenthema bei den Frauen»

WECHSELJAHRE «Älterwerden für Anfängerinnen» liest sich wie ein Gespräch mit vertrauten Freundinnen. Die Zürcher Journalistin Silvia Aeschbach hat ein sehr persönliches Buch geschrieben, das einen milden Blick auf die Lebensmitte wirft.

Mit Ihrem letzten Buch «Leonardo DiCaprio trifft keine Schuld» haben Sie sich Ihre Panikattacken von der Seele geschrieben. Was verarbeiten Sie mit «Älterwerden für Anfängerinnen»?
Silvia Aeschbach: Eigentlich gar nichts. Aber als ich vor gut einem Jahr gemerkt habe, dass ich wie unsichtbar werde und mich mein Kioskverkäufer auf einmal «Madame» nennt, habe ich mir schon meine Gedanken gemacht. Ich habe mit männlichen und weiblichen Freunden darüber geredet

sonst aber bedeckt. Inzwischen hat ein Wertewandel stattgefunden: Frauen leben gesünder und länger, pflegen sich und haben ihr eigenes Geld. So schauen sie besser zu sich, was auch von der Wirtschaft entsprechend umworben wird. Das hat das Altern um zehn bis fünfzehn Jahre nach hinten verschoben. Viele Frauen lassen sich aber auch nicht mehr in ein Schema pressen. Ich wollte bewusst positive Beispiele zeigen – die Realität des Alterns ist doch hart genug! Deshalb habe ich auch meine humorvoll-ironischen Kolumnen zwischen die Porträts gefügt. Das Buch soll lebensbejahend sein. Schicksalserszählungen zum Mitleiden gibt es genug.

Viele Anekdoten stammen aus Ihrer Jugend. Blickt man, wie Sie mit 55, auf das Leben zurück?

Darüber habe ich auch nachgedacht. Wahrscheinlich ist es schon so, dass die Vergangenheit einen höheren Stellenwert bekommt. Bei mir ist es so, dass meine Eltern schon verstorben sind. Wenn ich – wie für dieses Gespräch – nach Winterthur komme, wo ich bis zum Alter von 33 gelebt habe, ist das immer noch ein Heimkommen. Hier im Café Lienhard war ich schon als Kind mit meinen Eltern, dann habe ich den ersten Liebeskummer hier ausgesessen. Die mittlere Lebensphase hat durchaus etwas Rückwärtsgerichtetes.

Mir ist aufgefallen, dass in jedem Porträt die Frage nach kosmetischen Eingriffen auftaucht, aber über den Tod, den eigenen, den der Eltern, über Ängste vor Demenz oder Pflegebedürftigkeit spricht fast keine. Steckt hier das grosse verbleibende Tabu?

Das Buch streift viele Aspekte, die man durchaus noch vertiefen könnte. Es soll ein Denkanstoss sein, sich mit «seinem» Thema weiterzubeschäftigen. Bei vielen ist das die schwindende Attraktivität, bei anderen kann es das Thema Pflege sein. Ich bin dem durchaus nahe, denn ich habe meine Eltern bis zu ihrem Tod jeweils gepflegt. Man könnte auch über Frauen über 50 sprechen, die keinen Job mehr finden. Es ist aber kein politisches Buch, sondern ein persönliches Mutbuch.

«Ich habe gemerkt, wie ich unsichtbar werde.»

Silvia Aeschbach

und gemerkt, dass sie ganz tolle Geschichten vom Altern kennen, die ich erzählen wollte.

Das Altersspektrum der Porträtierten reicht von 43 bis 73 Jahren. Ist das nicht etwas weit gefasst für eine Betrachtung der Wechseljahre?

Die Frage ist ja: Wann fängt das Älterwerden an? Mit 43 überlegt man sich das schon, nicht erst Mitte 50. Die 60- bis 70-Jährigen in meinem Buch halten eher eine Rückschau und ordnen das Erlebte ein. Es war mir wichtig, ein möglichst breites Spektrum einzufangen, mit dem sich viele Frauen identifizieren können. Und vor allem geht es ja um weit mehr als um die Wechseljahre.

Früher hat man nicht so viel Aufheben um diese natürliche Lebensphase gemacht. Was ist bei dieser Generation anders?

Früher stand man von allein ins zweite Glied zurück, wenn die nächste Generation kam. Man kümmerte sich noch um die Enkel oder den Haushalt, hielt sich

«Plötzlich wurde ich müde»

LESEPROBE Die Winterthurer Maskenbildnerin und Unternehmerin («Schminkbar») Bea Petri erzählt aus ihrem Leben. Sie ist sechzig.

(...) Es ist ihre vierte Ehe. Rückblickend sagt sie lakonisch: «Bei der ersten Heirat war ich noch ein Kind. Mein zweiter Ehemann war ein Krimineller. Der dritte war Kameramann und hatte Probleme damit, dass ich so wenig Zeit für ihn hatte. Aber der vierte, Thomas, passt einfach.» Nach sechsjähriger Ehe ist sie überzeugt, «angekommen zu sein». So munter, wie Bea über ihre Männer

spricht, könnte man meinen, dass sie die Liebe eher auf die leichte Schulter nimmt. Dem ist nicht so. «Meine Scheidungen waren alles andere als lustig, aber ich habe gelernt, nach vorn zu schauen und das Schöne in meinem Leben zu geniessen.»

Bea Petri ist sechzig Jahre alt. Und sie sagt offen, dass sie das Älterwerden in gewissen Phasen als «sehr schwierig» erlebt habe. «Bis fünfzig war ich sehr aktiv, beruflich voll eingespannt, arbeitete teilweise vierzehn Stunden am Tag in meinem Beruf, den ich über alles liebe. Ich fühlte mich noch richtig jung.» Dann sei sie plötzlich müde geworden, habe gespürt, wie ihre Kräfte nachliessen und sich der Körper veränderte. «Und dann erst die Wechseljahre! Schweissausbrüche, schlaflose Nächte, puh!» Bea verdreht die Augen. «Ich glaube kei-



In einem Winterthurer Café kommen der Buchautorin Silvia Aeschbach wieder Kindheitserinnerungen in den Sinn. Auch die Rückschau in der Lebensmitte gehört zum Älterwerden.

Heinz Diener

An der Vernissage und auch in den sozialen Medien habe ich ein sehr grosses Echo erfahren. Ein breites Publikum hat sich angesprochen gefühlt. Älterwerden ist ein Riesenthema bei den Frauen.

Was würden Sie sich denn von den Männern wünschen, wie sie

mit alternden Frauen umgehen?

Bei mir war der Umgang miteinander früher unverkrampfter. Es wurde mehr unverbindlich geflirtet, auf der Strasse, unter Kollegen. Wenn man das nicht aktiv sucht, kommt es nicht mehr so selbstverständlich. Deshalb freue ich mich heute fast mehr über ein Kompliment.

Haben Sie den Eindruck, dass Gynäkologen Frauen angemessen auf die biologischen Veränderungen vorbereiten?

Ich hatte das Glück, dass mich eine gut geschulte Gynäkologin begleitet hat. Aber Ärzte, die nicht auf dem aktuellen Stand sind, geben beispielsweise weiterhin Hormone. Die Debatte über den flächendeckenden Einsatz von Hormonen, für den es nach neuesten Erkenntnissen nur ein sinnvolles Zeitfenster von fünf Jahren gibt, wird heiss geführt. Das habe ich bei der Recherche gemerkt. Mein Interview mit der Frauenärztin Stephanie von Orelli greift das Thema auf.

Die im Buch vorgestellten Frauen, grösstenteils Unternehmerinnen, sogar ein 73-jähriges Model, nehme ich als Ausnahmerecheinungen wahr. In der Stadt treffe ich eher auf Frauen, die so aussehen, wie man nicht werden sollte: beige-grau und mit kurzen Haaren.

Leider stimmt das, es gibt einen Einheitslook der 70-, 80-Jähri-

«Früher standen die Frauen von allein ins zweite Glied zurück.»

gen. Es hat wohl mit dem eigenen Selbstwert zu tun, der von aussen nicht mehr gestärkt wird. Diese Frauen denken vielleicht: Ich habe meine Zeit gehabt. Sie vernachlässigen sich, tragen Nichtfarben und eine Dauerwelle mit Violettstich. Das ist traurig, aber ich denke, das ist ein Bild, das sich ändern wird, wenn meine Generation älter wird.

Interview: Gabriele Spiller



Älterwerden für Anfängerinnen – Willkommen im Klub! Silvia Aeschbach. Woerterseh. 172 Seiten. Circa 25 Fr.

Spielplatz



Zeugnis, Noten, Kopfkino

In der Klasse meiner 8-jährigen Tochter gab es in diesem Frühjahr zum ersten Mal Zeugnisse. Mit Noten. Was daran so speziell ist? Nun: In der Spielgruppe, im Kindergarten und in der ersten Klasse gibt es keine Noten und Zeugnisse. Da liegt die Betonung auf Spiel und Spass.

Dann, im Verlauf der 2. Klasse, ändert sich das. Auf Spielen folgt Leistungsdruck. Und noch viel wichtiger: Den Eltern wird plötzlich klar, dass ihre Lieblinge in den «Ernst des Lebens» hineinwachsen. Fertig lustig. Das bewirkt bei vielen Erziehungsberechtigten ein ziemliches Kopfkino. Ich erinnerte mich mit Schaudern an die eigene Schulzeit zurück – und fragte mich im selben Atemzug, wie es wohl meinem Nachwuchs dabei ergehen wird. Auf das Kopfkino folgen die unausweichlichen Fragen. Diese finden dann – über Elternabende und Schulverwaltung – auch den Weg in unsere Bildungspolitik. Braucht es in diesem Alter wirklich schon Noten? Setzt man die Kinder dadurch nicht zu stark unter Druck? Nimmt man ihnen zu früh die Kindheit?

Meiner Erfahrung nach trifft nichts davon wirklich zu. Meine Tochter hatte jedenfalls keine schlaflosen Nächte wegen des Zeugnisses. Noten findet sie ziemlich toll. Sie habe jetzt endlich die schriftliche Bestätigung dafür, dass sie gut lesen könne, meinte sie stolz, als sie das Zeugnis mit nach Hause brachte. Und Mathematik sei halt nicht so ihr Ding – das wüssten wir jetzt auch. *Martin Steinegger*

Miniquiz

Ab 11 Jahren

DEUTSCH

Gross oder klein? Suche die Rechtschreibfehler in den folgenden Sätzen.

- A Das süsse Lächeln brachte ihn zur Weissglut.
- B Das schönste an der Schule sind die Ferien.
- C Das Foto des Jahres finde ich nichts spezielles.
- D Das Entspannen fällt Mama sehr schwer.
- E Von den beiden Bildern finde ich das Landschaftsbild das schönere.

Geschichte

Was gehörte nicht zu einer römischen Stadt?

- A Quartiere mit Holzhäusern
- B Amphitheater
- C Tempel
- D Stadttore
- E Marktplatz

Lösungen

Geschichte: A
Spezielles (richtig)
Deutsch: B (das Schönste), C (nichts)