

HIER & JETZT

UND WAS JETZT ?

62
woman

Jedes Lebensjahrzehnt hat seine eigenen Chancen und Herausforderungen. Welche Fragen stellen sich in diesen Phasen, was ist wichtig? **FÜNF FRAUEN UNTERSCHIEDLICHER ALTERSJAHRZEHNTE** reflektieren, wo sie stehen, worauf sie zurückblicken und was sie sich für die Zukunft wünschen.

Fühle ich mich erwachsen? Kann ich noch einmal alles ändern? Wie wichtig ist mir meine Karriere? Will ich Kinder oder nicht? Schaffen andere das besser? Was kommt noch auf mich zu? Was passiert da gerade mit meinem Körper? Welche Kämpfe will ich austragen? Würde ich es noch einmal so machen? Wie geht es mir eigentlich? War's das jetzt? Fragen wie diese begleiten unser ganzes Leben. Das Spannende daran: Je nach Lebensabschnitt rangieren sie auf einer Skala zwischen lebensbestimmend und irrelevant mit jeweils recht unterschiedlichen Antworten. Jedes Jahrzehnt, so empfinden das viele Menschen, wirft neue Themen auf und hat eine spezielle Grundstimmung.

BIOGRAFIE UND GESCHLECHT. Doch wie geht es Frauen in den unterschiedlichen Phasen mit diesen Fragen? Wir haben für das Alter von 30, 40, 50, 60 und 70 stellvertretend jeweils eine Frau gebeten, ihre Gedanken dazu zu teilen. Eine lohnende Auseinandersetzung, denn: „Frauen sind mit einer unglaublichen Fülle von normativen Vorstellungen konfrontiert“, sagt Ulrike Zartler vom Institut für Soziologie der Uni Wien. Nicht nur, aber vor allem, was das Thema Mutterschaft betrifft, zu dem die Wissenschaftlerin im Moment an einer Studie arbeitet. „Wie eine Mutter sein soll, was sie alles tun sollte, das ist kaum erfüllbar. Die Entscheidung, Kinder zu bekommen, hat in der Erwerbsbiografie von Männern kaum wahrnehmbare Auswirkungen, für Frauen in der Erwerbstätigkeit allerdings massiv.“ >>



30 IGER

SIMONE STRIBL, 36

TV-JOURNALISTIN

... **übers Bilanzziehen, den Wert von Tagebüchern und ungebetene Fragen nach Kindern & Karriere.**

“ Der trübe, nebelige November ist mein Geburtstagsmonat. Zwei kitschige rosa Luftballons mit den Zahlen 3 und 6 hängen heuer über meiner Tür, und das 35. Jahr habe ich damit hinter mir gelassen. Meinen Geburtstag feiere ich schon immer mit großer Freude und Aufregung. In meinen ersten Lebensjahren war ich in den Tagen vor der Feier immer krank – auf allen Geburtstagsfotos glüht mein Gesicht. Rote Wangen und fiebrige, glänzende Augen. Jahrzehnte später hat sich das zum Glück gelegt. Die Vorfreude aber ist geblieben. Der Geburtstag ist auch immer eine Zeit, in der ich Bilanz ziehe. Wo stehe ich, wer ist mir nah – und bin ich zufrieden? All diese Fragen und Gedanken schreibe ich regelmäßig in ein Buch, mein Tagebuch. Manchmal jeden Tag, manchmal gibt es längere Pausen. Auch mein berufliches Leben dreht sich um Texte, Fragen, Bilder und Formulierungen. Kein Zufall wahrscheinlich. Schreiben gibt mir die Möglichkeit, zurückzublicken und nach vorn zu schauen. Themen zu verarbeiten. Und manchmal auch nachzulesen, was ich früher erwartet habe von der Zukunft. **In meinen Zwanzigern hatte ich viele Vorstellungen, wie das Leben mit 30 sein wird. So viel kann ich verraten: Es ist anders gekommen.**

Für schwierige Zeiten bin ich heute dankbar, und an die schönen Momente denke ich gerne zurück. Bilanz zu ziehen, das birgt aber auch eine Falle, denn von den gesellschaftlichen Erwartungen kann ich

mich, auch wenn ich es versuche, manchmal nicht lösen. Was ich damit meine? Für Frauen in ihren Dreißigern gibt es sehr viele Tipps, auch ungefragt.

Und sehr viele Fragen, die meist von Menschen kommen, denen man gar nicht nahesteht, nach Beziehungsstatus, Familienplanung oder auch nach der Karriere. Die Dreißiger sind das Jahrzehnt, in der Frauen alles erledigt haben müssen, so kommt mir das manchmal vor. Doch das Leben, es ist eben keine Schablone. Es läuft nicht nach einem fixen Schema ab. Mittlerweile verweise ich bei all diesen Fragen auf meine Privatsphäre. Auch in diesem Text. :) Geschrieben habe ich auch an meinem 36. Geburtstag. Aber nur kurz. Denn so wichtig es ist, seine Gedanken zu ordnen, das Leben findet außerhalb von Tagebüchern statt. In guten und in schlechten Zeiten in den vergangenen Jahrzehnten (ja, das kann ich mittlerweile schon so schreiben als über 30-Jährige) hatte ich das Glück, sehr enge Freundinnen und Freunde an meiner Seite zu haben. Manche kennen mich noch mit Zahnsperre und Stirnfransen als Schülerin in Oberösterreich, manche aus Studienzeiten, andere sind später dazugekommen. Mit ihnen möchte ich alt werden, Geburtstage feiern und Krisenzeiten meistern. Ich trauere keiner Zeit nach, ich freue mich auf das, was kommt.“

„Für Frauen in ihren Dreißigern gibt es viele Tipps – auch ungefragt.“

SIMONE STRIBL, 36

HIER & JETZT

40 IGER

SASKIA JUNGNIKL-GOSSY, 41 AUTORIN & JOURNALISTIN

... über die Bedeutungslosigkeit, was andere denken, Schicksalsschläge und die große Befreiung.

„ Ich bin als einziges Mädchen gemeinsam mit drei Buben aufgewachsen. Es war also immer laut und die Aufmerksamkeit meiner Eltern enden wollend. Bitte nicht falsch verstehen, ich hatte eine sehr glückliche Kindheit, aber Momente, die sich ausschließlich um mich gedreht haben, waren spärlich. Außer am Geburtstag. Ich liebe Geburtstage. Da war es aufregend und bunt und meine Mama ein Genie darin, wenn es um kreative Spiele ging, und mein Papa ungeschlagen, genau jene Geschenke auszusuchen, die man wirklich wollte. **Und weil ich ohne Geburtstage nicht älter werde, hatte ich auch mit dem Älterwerden nie ein Problem.** Tatsächlich empfinde ich es als Privileg, älter werden zu dürfen. Alter zu erfahren. Irgendwann hat uns die Gesellschaft einzureden versucht, dass älter zu werden etwas Schlechtes ist. Etwas, was man aufhalten muss, dessen Zeichen man verstecken muss. Völlig auf der Strecke geblieben ist dabei, dass die Jugend schön ist – und nicht mehr jung zu sein genauso schön und obendrein noch befreiend. Die 40er sind meine. So fühle ich das. Es war mir noch nie so egal, was andere Menschen über mich denken. In meinen

20ern gab es ein hohes Tempo, viele Fragen und ein paar schlechte Entscheidungen. Gegen Ende meiner 20er starben mein Bruder und mein Vater, und ich musste gefühlt bei null anfangen, in einer völlig veränderten Welt. In den Jahren darauf ging eine

Menge meiner Energie dafür drauf, mit meiner Trauer leben zu lernen. Als ich 30 wurde, lernte ich meinen Mann kennen, das hat viel verändert, und ich habe meine Trauer reflektierend aufgearbeitet.

Ich wurde Mama, und das hat mich wie ein Wirbelwind aufgesogen. Plötzlich war da diese Blase voller Schlafprobleme, Liebe, die einen umhaut, Hormone, Kinderkleidung und Windeln. Und es hat mich radikalisiert. Ich sehe strukturelle gesellschaftliche Ungleichheiten anders und viel stärker, und ich ducke mich nicht mehr, wie ich es früher oft gemacht habe, weil es einfacher ist und weil Mädchen schon in der Schule lernen, dass zuzustimmen und zu kichern sie oft weiter bringt als Gegenrede. **Ich bin jetzt 41, und noch nie war ich so sehr mit mir selbst und meinem Leben im Reinen.** Was unsere männlich dominierte Gesellschaft einem weismachen will, ist, dass man mit dem Alter unattraktiver wird, unsichtbar und körperlich abbaut. Absurder, als dass unser Wert mit daran bemessen wird, wie faltig unsere Haut ist, wird es nicht mehr. Denn was wirklich passiert, ist, dass man viel besser drauf ist, weil man sich nicht mehr von jeder Marotte jedes Mitmenschen nerven lässt. Dass das Sexleben besser wird, wenn man weiß, was man will, und sich selbst viel besser kennt. Dass man auf sich selbst viel mehr baut, nach all dem, was man schon bewältigt hat. Jede überstandene Krise ist ein Stück mehr Sicherheit in mir auf mich. Ich will das nicht verklären. Es nervt, dass mein Körper müder ist und ich nicht einfach zwei Kilogramm abnehme, weil ich am Abend mal keine Schokolade esse. Ich mache mir Gedanken um meine Gesundheit, meine Pensionsvorsorge, die Zukunft meines Kindes. Doch zum ersten Mal in meinem Leben habe ich das Gefühl, mit mir selbst im Gleichschritt durch die Welt zu gehen. Ich spüre viel mehr, dass genau jetzt mein Leben passiert. Dieses eine, das ich habe, und so jung wie grade werde ich auch nicht mehr sein, also besser, ich mach etwas draus. Ich fühle mich also irgendwie befreit. Ich wünschte, ich wäre in einer Welt älter geworden, die meinen Wert von meinem Alter viel stärker abkoppelt. Also würde ich meinem jungen Ich vermutlich recht wenig raten, aber das schon: Mach dir weniger Sorgen darüber, was andere über dich denken. Lebe in deinem Tempo. Stress dich nicht. **Dinge werden passieren, und wenn du mit 30 schon alles erledigt hast, was willst du mit der restlichen Lebenszeit anfangen?** Zu erfahren, wie man sich mit den Jahren verändert und jedes Alter seinen eigenen Anspruch hat, ist großartig. Ich bereue wenig, nur manche Situationen, in denen ich nicht für mich eingestanden bin. In denen ich nicht deutlich gesagt habe, was ich will oder eben nicht will – vielleicht auch, weil ich das oft noch nicht wusste. Das ändere ich gerade. Und sonst? In neun Jahren bin ich 50. Dann lebe ich seit einem halben Jahrhundert. Was für ein Privileg. Ich kann es kaum erwarten.“

61

woman

„Tatsächlich empfinde ich es als Privileg, älter werden zu dürfen.“

SASKIA JUNGNIKL-GOSSY, 41



50IGER

NICOLE BEUTLER, 53 SCHAUSPIELERIN & SÄNGERIN

... über das Leben im Hier und Jetzt, schlechtes Benehmen und das Ächzen am Morgen.

„ Als Teenager habe ich einmal geträumt, dass ich mit 50 erschossen werde. Nun bin ich 53 und noch da. In Bezug auf die Frage, wie ich mir meine jetzige Lebensphase vorgestellt habe und was davon eingetreten ist, bin ich also zuversichtlich. Wobei ich mir sie eigentlich gar nicht vorgestellt habe. **Ich habe schon sehr, sehr früh – mit 16 Jahren – beschlossen, lieber im Augenblick zu leben.** Tod und Sterben sind keine angstbesetzten Themen für mich und waren es nie. Der Tod gehört für mich zum Leben und ist nichts, was man fürchten sollte. Insofern bin ich wohl doch eine typische Wienerin! Manche würden jetzt vielleicht sagen, es ist mit 53 zu früh, ans Sterben zu denken. Irgendwo

aber heißt es: 'The one who fears death will never learn to live.'

Wenn man in dem Bewusstsein lebt, dass sich jeden Augenblick alles ändern kann oder sogar zu Ende ist, wenn man weiß, dass wir alle nur eine begrenzte Zeit hier auf dieser Welt leben, dann

hat man viel gewonnen. Wir sind Teil eines größeren Ganzen. Aber für die meisten Menschen ist das sehr schwierig zu akzeptieren. Meist überwiegt das eigene Ego. Wichtig ist mir Zeit. Zeit haben für das Wesentliche. Mir diese Zeit zu nehmen, ganz bewusst. Und zu genießen und wertzuschätzen, was man bisher erreicht hat. Ich lebe sehr im Augenblick, meditiere viel. Da ändert sich die Einstellung zum Leben und damit auch zum Älterwerden auf sehr positive Art und Weise. Ich nehme heute vieles gelassener und muss schon lange nicht mehr jedem gefallen, das ist sehr befreiend. Aber ich blicke auch auf die Vergangenheit sehr dankbar zurück. Mit 37

„Der Tod gehört für mich zum Leben und ist nichts, was man fürchten sollte.“

NICOLE BEUTLER, 53

hatte ich eine Lebensphase, in der ich sehr viel verstanden habe vom Zufriedensein. Ich bin damals bei mir selbst angekommen. In meinem Kopf bin ich daher immer noch 37, und das wird sich wohl nicht mehr ändern. Wobei auch mit 53 noch alles möglich ist! Gut, außer vielleicht Leonardo DiCaprios Freundin zu werden. Eine Herausforderung ist es für mich, junge Menschen im Alltag, also in der U-Bahn oder auf der Straße, nicht so oft darauf hinweisen zu wollen, dass sie höflicher und rücksichtsvoller sein sollten. Daran merke ich, dass ich älter werde. Weil mich schlechtes Benehmen verärgert. Und beim Aufstehen morgens, das jetzt meistens von ächzenden Lauten begleitet ist. Meinem jüngeren Ich würde ich sagen: Nicole, lass dich nicht beirren und geh deinen Weg. Das, was andere gerne an dir kritisieren, etwa deinen Stil und deine Erscheinung, von der sie gerne behaupten, es sei Arroganz oder gar Hochmut, ist eine deiner ganz individuellen Stärken! Lass dich nicht verbiegen, nur weil jemand dich nicht so versteht und akzeptiert, wie du bist. Der Tag wird kommen, an dem du den wahren Grund erkennst, warum man dich ändern wollte.

Dass die wichtigsten Fragen jemals beantwortet sind, glaube ich nicht. **Jede Lebensphase bringt für mich neue wichtige Fragen hervor.** Mich beschäftigt derzeit, wo ich in einigen Jahren leben möchte. Es wird eher nicht in Österreich sein. Ich bin zwar in Wien geboren, habe aber insgesamt viele Jahre im Ausland gelebt. Ich möchte in einem Land alt werden, dessen Menschen tolerant und offen sind. Gemeinsam mit meinem Mann und vielen Hunden irgendwo abgeschieden, in Frieden und Stille, in viel Natur und mit vielen Büchern. Beruflich wünsche ich mir, dass ich weiterhin in allen Sprachen, die ich spreche, also Englisch, Französisch und Deutsch, arbeiten kann.“

HIER & JETZT

60 IGER

GABRIELE KUHN, 62

AUTORIN & JOURNALISTIN

... über Tränensäcke, Feierstimmung, Mut und die Zufriedenheit im letzten Lebensdrittel.

„Eines Tages wacht man nach einer längeren Partynacht auf und sieht im Badezimmer-spiegel, wie sich der letzte, komplett überflüssige Shot unter den Augen zu einem deutlichen *Denk, mal* zusammengeknödelt hat. Gut, Tränensäcke hatte ich nach erhöhtem Carpe-noctem-Aufkommen auch schon mit 25, aber ohne diese elende Ganzkörpermalaise namens Kreuzweh, Knieweh, Magenweh, Kopfweh, Leberweh. Und Seelenweh namens Selbstanklage und Reue: *Ich Trottel, ich. Warum habe ich mich zu dieser allerletzten Runde und zu diesem allerletzten ‚Jump!‘ auf der Tanzfläche überreden lassen?* Eine einzige leichte Entgleisung reicht heutzutage – und schon sehne ich mich nach einer siebenwöchigen Panchakarma-Kur, nach Basensuppe und Vergebung.

Fürs Feiern ist es mit 60 (und darüber hinaus) trotzdem nicht zu spät. Man feiert nur anders. Bewusster, mit Schielen auf mögliche Konsequenzen. Heißt: Ich feiere das Leben, hier und jetzt, aber stets auch mit dem Blick auf das Hier und jetzt des Morgens danach. Weil ich meine Stunden nicht mehr mit unerwünschten Wirkungen und Nebenwirkungen verplempern möchte, die mir Lebenszeit versauen. Das hat gar nichts mit irgendwelchen Shots oder Fluchtachterln zu tun, sondern mit einer grundlegenden Haltung. Ich mache nur mehr, was mich bereichert, mir guttut, mich weiterbringt – und wo ich sagen kann: So wie das jetzt war, war es gut, für mich, meinen Körper und meine Seele. Ich bin sehr wählerisch geworden. Das x-Beliebige hat keinen Platz mehr in meinem Leben, ebenso wie Zeitvergeudung.

Glück? Ein großes Wort. Nennen wir es lieber Zufriedenheit, denn Glück ist für mich punktuelle Ekstase,

zu der nur wenige Lebensmomente zählen. Glück habe ich empfunden, als ich meine Kinder zur Welt brachte, als ich sie nach der Geburt in meinen Armen hielt, sie endlich riechen, fühlen, atmen und anschauen konnte. Das war sehr, sehr groß. Das ist Glück, als Rarität. Das Beste an je Gefühltem, Erlebtem. Aber zufrieden sollte man schon sein, gerade jetzt, im letzten Lebensdrittel, mehr denn je. Eine Frage der Sichtweise und des Blicks, mitunter hart erarbeitet. Mich macht zufrieden, deppert ins Kaminfeuer zu starren. Mich macht Stille zufrieden, aber auch der Lärm der Liebe, wenn die Familie rund um mich ist. Ein Schnittlauchbrot. Beethovens Neunte. Joni Mitchell. Oder wenn ich im Garten den Pflanzen beim Wachsen zuschauen darf. Es braucht weniger, doch genau das ist: Mehr! Ich weiß erneut: So wie es ist, ist es gut. Diesen Satz würde ich auch meinem jüngeren Ich sagen, das sicher in seiner ganzen Exaltiertheit einen Lachanfall bekommen und noch gieriger nach dem Leben gegriffen hätte. Und klar sind da auch Kämpfe. Älter zu werden und gewisse Altersgrenzen in Siebenmeilenstiefeln zu überschreiten, ist keine Kinderjause in einer Welt, die so sehr auf Geschmeidigkeit, Fitness, Jugend und Faltenlosigkeit gepolt ist. Irgendwann wacht das alte Haus auf und spürt, wie es nicht mehr ganz dazugehört, abseits steht – ohne wirklich abseits zu sein. Sprüche wie ‚The best is yet to come‘ scheinen da ziemlich lächerlich. Das künstliche Knie? Noch ein sündteures Implantat? Das erste Date mit dem Rollator? Auch die Frage, in welches Alter ich mich am liebsten zurückbeamen würde. Der Gedanke, die Zeit zurückzudrehen, scheint völlig absurd. Erstens, weil es nicht geht. Und zweitens, weil jede Lebensphase ihre speziellen Herausforderungen birgt. Irgendein Scheiß war und ist immer. **Das Leben ist Vorwärtsbewegung und kein Nonstop-Flirt mit der Vergangenheit.** So betrachtet, bin ich ziemlich d'accord mit dem Heute. Das, was jetzt ist, ist vielleicht nicht mehr superlativ, in dem Sinne, was heute darunter alles definiert wird. Aber es ist gut genug für mich, in manchen Bereichen sogar besser als je zuvor. Das so zu betrachten, gelingt nur, wenn wir gut mit uns sind – vor allem aber nachsichtig. Dazu gehört wohl auch die mutige Auseinandersetzung mit der Endlichkeit. Irgendwann hört alles auf und stirbt – man selbst ebenso wie Lebensphasen, Ideen, Erwartungen. Eine große Übung in Akzeptanz und Gelassenheit, die leiser und weiser macht. Mit dem ‚Performen‘ und Verbiegen ist jetzt definitiv Schluss. Wenn ich etwas mache, dann deshalb, weil ich der Stimme meines Herzens folge, die mir den Weg zu mir selbst weist. Und ja: Die ist vorlauter denn je, kräftiger denn je – um nicht zu sagen: mutiger und frecher denn je.“

„Ich mache nur mehr, was mich bereichert, mir guttut, mich weiterbringt.“

GABRIELE KUHN, 62

» Aber auch Frauen, die keine Kinder bekommen, stehen in unserer Gesellschaft unter einem Rechtfertigungsdruck. Laut Zartler bräuchte es verstärkte Anreize vonseiten der Familienpolitik, Care-Arbeit gerechter unter den Geschlechtern aufzuteilen.

In die gleiche Kerbe schlägt auch Manuela Vollmann, Geschäftsführerin von abz* Austria, einer Organisation, die Frauen in ihren unterschiedlichen Lebensphasen begleitet: „Österreich ist ein sehr wertekonservatives Land. Damit ein Kind für Frauen nicht länger einen Karriere-Einbruch bedeutet, muss das Angebot für Kinderbetreuung ausgebaut, müssen Ganztagschulen mit hoher Qualität angeboten werden.“ Auch Väter müssen die Möglichkeit bekommen, aktiv ihre Rolle wahrzunehmen in Betreuung, Pflege und Hausarbeit. Ein für Vollmann vorstellbares Modell wäre, dass der Staat Elternpaaren eine reduzierte Arbeitszeit bei vollem Lohnausgleich ermöglicht. Die Politik ist aber nicht nur bei diesem Thema gefordert. „Wir dürfen strukturelle Barrieren nicht individualisieren, sondern müssen uns für selbstbestimmte Lebensgestaltung in allen Lebensphasen einsetzen. Das betrifft auch die Frage, wie man für Frauen den Übergang in die Pension gestaltet und wie sie dem Arbeitsmarkt länger erhalten bleiben können.“

ELISABETH MITTENDORFER ■

UNSERE EXPERTINNEN



ULRIKE ZARTLER

forscht als Sozialwissenschaftlerin und Professorin für Familiensoziologie an der Universität Wien. soz.univie.ac.at



MANUELA VOLLMANN

setzt sich als Geschäftsführerin von abz* Austria für die für Gleichstellung am Arbeitsmarkt ein. abzaustria.at

70 IGER

IRMGARD GRISS, 76

EX-POLITIKERIN, JURISTIN & EX-PRÄSIDENTIN OBERSTER GERICHTSHOF

... über entscheidende Begegnungen, Sinnfragen, Dankbarkeit und darüber, wie wenig man weiß.

„ Mit dem Älterwerden beschäftige ich mich nicht wirklich. Denn was ist die Alternative? Früh sterben? Auch nicht wirklich befriedigend. Dass ich 76 Jahre alt bin, merke ich in erster Linie am Kalender. Weder mein geistiges noch mein körperliches Befinden hat sich dadurch geändert. Dass man – in den Augen mancher – alt ist, davon sollte man sich auf keinen Fall entmutigen oder einschränken lassen. Ich bin überzeugt, dass man vieles neu beginnen kann, man wohl aber in den meisten Fällen nur ein bescheideneres Niveau erreichen wird. Es ist jedenfalls zu früh, um – frei nach Cicero – anzufangen aufzuhören, aufzuhören anzufangen. Dankbar bin ich rückblickend in meinem Leben vor allem für die ganz entscheidenden Begegnungen mit Menschen, die mir noch heute verbunden sind. Glückliche und weniger glückliche Phasen habe ich in jedem Alter durchlebt. Meinem jüngeren Ich würde ich heute sagen: Lass dich nicht davon abhalten, das zu machen, das du gerne machen möchtest. Egal was andere dazu sagen. Heute beschäftigt mich vor allem die Frage, was ich (noch) tun kann, um meinem Leben Sinn zu geben. **Das Glück liegt mit 76 darin, dass man sich nichts mehr beweisen muss, weder sich noch den anderen.** Und dass man sich selbst nicht auf künftige Zeiten vertrösten kann, sondern tun muss, was einem wichtig ist. Es ist die richtige Zeit, um noch stärker in der Gegenwart zu leben, für jeden Tag dankbar zu sein, an dem ich mich noch bewegen und am Leben teilhaben kann. Ein Alter, in dem sich keine Fragen mehr stellen, gibt es jedenfalls nicht. Denn auf die wichtigsten Fragen gibt es keine endgültige Antwort. Vielmehr zeigt sich immer mehr, wie wenig man weiß.“

„Ein Alter, in dem sich keine Fragen mehr stellen, gibt es nicht.“

IRMGARD GRISS, 76