

SABINE FUCHS
ULI HEPPPEL

FUCK THE FALTEM



WILD BLEIBEN
STATT ALT WERDEN

G|U

INHALT

Vorwort 5

Wild und schön 7

Mit dem Gefallenwollen ist jetzt Schluss! 8

Bye bye Baby – Bye bye jugendliche Schönheit 16

Should I grey or should I not? 23

Der Jo-Jo-Effekt in meinem Kopf 30

Allein in der Wildnis 39

Alles Miese zum Muttertag 40

Be different – be lucky! 47

Warum ich mir immer treu bleiben musste 54

Ich und ich – von der Kunst, mit sich alleine zu sein 62

Lass uns Fremde bleiben 69

Alles halb so wild 77

Frau Achtsam, die magische Küchenspüle und ich 78

Vergeben und vergessen 86

Warum der 50. Geburtstag ein Grund zur Freude ist 93

Gut genug = gut genug 99

Warum mein Alter nicht mehr der Alte ist... 106

Die Wildhüter 115

Über das Zusammenleben mit erwachsenen Töchtern 116

Das große Loslassen 122

Coole Eltern gibt es nicht 130

Trinkt man vor oder nach dem Elternabend? 139

Alte Eltern: Wenn alles anders bleibt 148

Sei wild, frech und wunderbar! 157

»Nein« ist ein kompletter Satz 158

Willkommen im Wildwechsel! 165

Wohnt jedem Anfang wirklich ein Zauber inne? 172

Alles ist gut, solange du wild bist 179

Fuck the Falten 180

Ziemlich beste Freundinnen 186

Impressum, Leserservice, Garantie 192

**Jetzt ist es eh zu spät,
um jung zu sterben.
Jetzt müssen wir es
durchziehen.**



Als wir, Uli und Sabine, einst in Nürnberg gemeinsam studierten, lagen wir nach langweiligen Vorlesungen oft auf einem unserer Betten und unterhielten uns stundenlang über Schönheitsideale, Berufskarrieren, Träume, Männer, Reisen und unser zukünftiges Leben, das uns in den buntesten Farben entgegenschillerte. Nicht selten endeten diese Gespräche in Gekicher. Eines war klar: Unsere Jugend mussten wir unbedingt auskosten, denn irgendwann wäre der Spaß ja vorbei.

Heute, dreißig Jahre nach unseren 24. Geburtstagen, wissen wir, dass Dinge, die mal einen großen Reiz auf uns ausgeübt haben, sich plötzlich an anderer Stelle in der Pri-

oritätenliste finden. Heute sind Freunde und Familie die wahren Konstanten im Leben. Sie sind da, wenn man sie braucht und wenn es einem schlecht geht.

Wir haben uns verändert. Äußerlich, aber natürlich auch in uns drin. Nur eines ist gleich geblieben: Wenn wir gemeinsam verreisen, liegen wir irgendwann auch wieder auf einem Bett und schmieden Pläne. Keine Idee ist uns dabei zu absurd und auch heute enden unsere Gespräche oft in wilden Lachanfällen.

Der Spaß ist definitiv nicht vorbei, im Gegenteil. Denn: Wir MÜSSEN plötzlich NICHT mehr alles. Wir müssen uns nicht mehr verbiegen – wir müssen erst mal gar nichts! Daran muss man sich gewöhnen. Langsam manchmal. Aber – sie ist definitiv bei uns angekommen, die Freiheit, die uns das Älterwerden schenkt.

In diesem ersten Fuck-the-Falten-Buch können wir nicht alle Themen unseres Lebens abhandeln, deshalb freuen wir uns auf zahlreiche Anregungen, ihr 6000000 Baby-boomerinnen. Wir diskutieren sie dann gerne auf unserem Blog www.fuckthefalten.de (der überhaupt der Ursprung dieses Buches ist) mit euch. Also nur her damit!

Alles ist gut, solange ihr wild seid.

Uli & Sabine

SCANN MICH
MIT DER APP!



Wild und schön

FUCK THE FALTEN

Ich oute mich: Ja, ich war eine Altersrassistin. Ohne es zu merken. Denn wenn man jung ist, sind Witze über das Altern ein großartiger Lacherfolg. Als ich 24 wurde, habe ich zusammen mit einer Studienfreundin ein Fest veranstaltet. Gemeinsam wurden wir 48 Jahre alt. Und der Titel unserer Einladung war: Schönheit im Verfall. Wir hatten auch noch zwei reifere Schauspielerinnen, denen wir ähnelten, aufs Cover gepackt. Diese Idee fanden wir witzig und cool. Viele unserer Freundinnen auch.

Mehr als 24 Jahre später – tatsächlich sehe ich der einen Schauspielerin inzwischen ein bisschen ähnlich – bin ich sensibel geworden. Sensibel für das Thema.

So ist es wohl auch mit Alltagsrassismus. Kaum ist man selbst betroffen ... wird man hellhörig. Und sensibel.

Ist es altersrassistisch, wenn paarungswillige Männer ab 50 sich mehrheitlich für deutlich jüngere Frauen

entscheiden? Schwer zu sagen, doch nur die Männer dafür verantwortlich zu machen, dass Altersrassismus vor allem bei Frauen über 45 ein Thema ist, ist sicher nur ein Teil der Wahrheit. Trotzdem fühlen wir Frauen uns durch diese Form der Nichtachtung nicht mehr gesehen.

Weit mehr aber machen mich abschätzige Bemerkungen von Frauen über Frauen hellhörig, sobald Letztere ein gewisses Alter erreicht haben.

Sind wir nicht alle altersrassistisch, wenn wir Bilder in Magazinen oder im Netz anschauen mit zum Beispiel älter

werdenden Schauspielerinnen vor und nach mutmaßlichen Verjüngungs-OPs? Und wenn wir uns darüber unterhalten, wie schrecklich verunglückt der Facelift von *Schlaflos in Seattle*-Star Meg Ryan oder Oscarpreisträgerin Renée Zellweger geraten ist.

Wir Frauen müssen selbstbewusster werden, um langfristig etwas an der Wahrnehmung vom Älterwerden zu verändern.

Die wirklichen Heldinnen im Kampf gegen den Altersrassismus, sind das nicht Künstlerinnen wie die verstorbene Hannelore Elsner, Diane Keaton oder Helen Mirren, die ihr Alter nicht versteckt haben? Und ist es nicht schon wieder altersrassistisch, wenn ich ein Bild, das Helen Mirren ungeschminkt und mit nassen Haaren bei der Oscarverleihung zeigt, als »mutig« bezeichne?

In vielen 50plus-Blogs steht das Thema Anti-Aging im Vordergrund. Da wechseln sich Schwerpunkte wie »Nahrungsergänzungsmittel, die den Alterungsprozess verlangsamen«, »Welche Mode geht noch ab 50?«, »Microneedling«, »Kampf gegen Cellulitis« munter miteinander ab. Natürlich hat die attraktive Brünnette, die all diese Möglichkeiten präsentiert, nicht vor, älter werdende Frauen zu verurteilen. Ist sie doch selbst in der Situation. Aber letzten Endes vertritt sie eine Antihaltung dem Altern gegenüber. Anti-Aging eben.

Der Jugendwahn schafft eine Gesellschaft, die Angst vor dem Altern hat. Und das trifft vor allem uns Frauen. Ist doch das Bild eines weiblichen Wesens in besonderer Weise an ihre Jugendlichkeit und damit an ihre Fortpflan-

zungsfähigkeit gekoppelt. Und wenn eine Frau sichtbar altert, dann zeigt sie offen, dass ihre Fruchtbarkeit erloschen und Leben vergänglich ist. Frauen ab einem gewissen Alter ins Abseits zu drängen, indem man sie nicht mehr so gerne wahrnimmt, hat offenbar viel

Wenn ganze Blogseiten mit Anti-Aging-Tipps befüllt werden – ist das nicht die reinste Form von Altersrassismus?

mit einer Angst zu tun: der Angst vor dem Sterben, der Angst vor dem Tod.

Auch ich erinnere mich, dass es in meinem Leben immer wieder Phasen gab, in denen ich das Gefühl hatte, für irgendetwas schon zu alt zu sein. »Was, du bist 30? Und hast noch kein Kind? Keine Torschlusspanik?« Mit 30 Jahren – uuuh ist man langsam zu alt, um eine Weltklassepianistin zu werden... Mit 40 ist man langsam zu alt, um ein Kind zu kriegen und noch einmal von vorne anzufangen... Mit 50 ist es vorbei mit dem Finden eines neuen Partners und wer bis jetzt nicht genug in die Rentenkasse eingezahlt hat, darf mit Altersarmut rechnen. Und wenn das alles aber gar nicht stimmt? Solange wir Frauen aber Angst davor haben zu altern, sobald wir unseren 20. Geburtstag hinter uns haben, sind wir freilich noch weit davon entfernt, darin etwas Spannendes und Möglichkeiten zur Weiterentwicklung zu erkennen.

Allerdings fand ich auch einen Artikel einer großen deutschen Tageszeitung, in dem die Autorin sich explizit wünscht, dass Menschen – sie meint hier Männer und Frauen – ob ihres fortgeschrittenen Alters endlich mal die

Klappe halten sollten: »Ein Zeugnis echter Altersweisheit könnte ja sein, den Moment zu erkennen, in dem es ratsam ist, anderen die Bühne zu überlassen und nicht mehr überall mitquatschen zu wollen.«

Wie bitte? Umgekehrt müsste es ja dann auch heißen: »Könnte es nicht ein Zeichen von intelligenter Jugendlichkeit sein zu erkennen, dass man einfach noch nicht genug weiß, um überall mitreden zu können?« Nein, das könnte es nicht und wäre natürlich ebenso falsch und dämlich wie das Redeverbot für Ältere.

Ähnlich verhält es sich mit Verhaltensweisen oder Eigenschaften, die auch gerne mit dem Alter in Verbindung gebracht werden, sobald man mehr als drei, vier Dekaden auf dem Buckel hat. Wenn meine Schwiegermutter zu einem Termin zu spät kommt, denke ich schon mal: »Ui, jetzt wird sie tüdelig!« Wenn meine jungen Töchter einen Termin verschusseln, ist mein Gedanke hingegen: »Wie verpeilt kann man eigentlich sein?« Nehme ich meine Schwiegermutter aufgrund ihrer Lebensjahre nicht ernst, wenn ich sie zu einem neuen Hörgerät überreden will? Auch wenn sie partout keines will? Reihe ich mich nicht ein in die unzähligen, oft niedlichen, Anreden, die alte Leute von Wildfremden ertragen müssen? So wurde meine Schwiegermutter von einer Bedienung einmal gefragt: »Na, was möchte denn die Omi?« Wahrscheinlich nicht böse gemeint, die Frage ist nur, ob die junge Frau folgende Antwort normal gefunden hätte: »Na, was kann Mädelchen denn so empfehlen?«

Dieser Gedanke beschlich mich, als ich in der Pro-Sieben-Show *Late Night Berlin* hörte, wie eine knapp 40-jährige

Schauspielerin berichtete, wie schlimm ein alter faltiger Hals sei. So schlimm, dass ihr Freund sie, als sie für eine Rolle in die Maske einer 80-Jährigen geschlüpft war, gar nicht mehr anfassen wollte. »Soooo schlimm!«

Ja, ich finde es auch schlimm. Ich finde es schlimm, dass man sich über alte Frauen öffentlich gruseln oder im bes-

ten Fall auch lachen kann.

Solange es witzig ist, sich öffentlich über älter werdende Körper zu gruseln, ist die Abwertung gesellschaftlich akzeptiert.

Solange Personen öffentlichen Interesses – und dazu gehören Schauspielerinnen auch – damit in Talkshows punkten wollen, müssen sie

sich nicht wundern, wenn sie mit Schildkrötenhals in einer nicht allzu fernen Zukunft keine Jobs mehr bekommen. Andererseits: Auch das lässt sich operativ beheben...

Es ist ja nach wie vor Fakt, dass männliche und weibliche Charaktere auf Bühnen, in Film und TV altersmäßig völlig unterschiedlich gewichtet werden. So dürfen Männer ohne Weiteres bis ins hohe Alter große Rollen spielen, während weibliche Charaktere »ab einem bestimmten Alter« nur mehr selten mit spannenden Typen in großen Filmen oder Theaterstücken besetzt werden. Das ist weltweit bei vielleicht einem Dutzend Frauen der Fall. Und damit prägt die Medienlandschaft auch unser eigenes Bild vom Altern.

Immerhin hat sich das Alter, in dem Frauen nicht mehr öffentlich vorzeigbar sein sollen, mit den Jahren etwas nach hinten verschoben. Als meine Mutter im Jahr 1979 ihren 40. Geburtstag gefeiert hat, da gab es für die jetzt im Alter Angekommenen ein »Mutmach«-Buch mit dem schönen Titel *Endlich über 40*.

Heute, 40 Jahre später, sind wir einen Schritt weiter. Da darf eine fast 40-Jährige gut sichtbar im Fernsehen auftreten und öffentlich über 80-jährige Hälse lästern.

Ergo: Der erste Schritt in die richtige Richtung ist, dass wir Babyboomer jetzt selbstbewusst und sichtbar altern. So zeigen wir gemeinsam, dass wir trotz Falten oder grauer Haare weiter große, spannende Rollen auf der Bühne dieses Lebens spielen. Das gilt auch für die Frauen, die sich gegen das sichtbare Altern entscheiden und sich mit Dauerhilfe von Friseur und Anti-Aging-Spezialisten besser fühlen. Getreu dem Motto: »Wir sind immer noch die Alten – trotz unserer oder ohne unsere Falten.«

(Sabine)

**Ich wollte mich
wirklich benehmen.
Aber da gab es noch so
viele andere Optionen.**



» FÜR ALLE, FÜR DIE MEHR JAHRE EINFACH MEHR LEBEN BEDEUTEN «

»Liebe Babyboomerinnen, lasst uns gemeinsam lachen, weinen und wild und lebendig bleiben. Um jetzt noch vernünftig zu werden, ist es eh schon zu spät!«

Fuck-the-Falten-Bloggerinnen Sabine Fuchs und Uli Heppel sprechen mit Tiefgang und Humor über die schönen und weniger schönen Seiten des Älterwerdens. Denn sie wissen: Sobald man darüber redet, verliert jedes Thema seine Dramatik. Sogar die Wechseljahre, dauerchillende Kinder und der ewige Kampf um die gute Figur ...

In 24 unterhaltsamen, berührenden, ermutigenden Stories erzählen sie von alten Eltern, der Liebe und ihrem Ende, Winkearmen und dem Abschied vom Perfektsein, von Krankheit und der Lust am Leben. Lustig, klug, selbst-ironisch, todernst und sehr lebendig!

Uli Heppel und Sabine Fuchs,
beide Jahrgang 1965, sind Lifestyle-Bloggerinnen, Grafik-Designerinnen, Mütter, Knallermomente-Sucherinnen, Wundertüten-Entdeckerinnen und beste Freundinnen.

Mit witziger **Video-Kolumne**
(Anleitung am Ende des Buches)

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7175-7



www.gu.de