

# „Wie ich merkte, dass ich nicht mehr jung war“

**Was tun, wenn sich das Alter nicht mehr ignorieren lässt? Die amerikanische Bestsellerautorin Ayelet Waldman, 45, begann, sich mit ihrem Spiegelbild anzufreunden**

VOR NICHT ALLZU langer Zeit nahm ich an einer Art Klasesstreffen in Washington D.C. teil, während des Amtsantritts von Präsident Barack Obama. Der Raum war voller ehemaliger Harvard-Law-School-Studenten der Abschlussklasse von 1991. Ja, ich habe zusammen mit dem Präsidenten Jura studiert. Und nein, ich war nicht mit ihm befreundet. Ob meine Kommilitonen ihn besser kannten als ich, spielt keine Rolle. Der Punkt ist, dass sie alle zwei Dinge gemeinsam hatten: Erstens waren sie geradezu hysterisch vor Freude, sich zu treffen, und zweitens waren sie alt geworden. Nicht altersschwach und tütelig. Nur, sagen wir, reif. Erwachsen. Die Männer ergraut, die Frauen definitiv nicht. Die Männer hatten einen Bauch, die Frauen schauten etwas angestrengt, weil sie mehr als sechs Stunden in enger figurformender Unterwäsche verbracht hatten.

VERSTEHEN SIE MICH nicht falsch, einige dieser Leute sahen fantastisch aus. Aber obwohl wir coole Musik hören, unzählige *Skinny Jeans* und figurfreundliche Yoga-Trainingshosen besitzen und bei Facebook und Twitter sind, bedeutete der 40. Geburtstag schließlich doch, dass wir erwachsen geworden sind. Kann sein, dass 40 die neuen 30 sind. Aber damals wie heute markieren diese runden Geburtstage den Zeitpunkt, an dem man keinen Anspruch mehr darauf hat, zur Jugend zu gehören. Okay, wir haben eine ganze Dekade geschenkt bekommen, aber es ist nicht das Bildnis des Dorian Gray, das wir da anstarren. Es ist der Badezimmerspiegel.

WIEDER ZU HAUSE, erzählte ich meiner Friseurin, wie grauhaarig die Männer aus meinem Jahrgang geworden waren, woraufhin sie mir eine überraschende Neuigkeit überbrachte: „Sie sind auch grauhaarig.“ – „Wirklich?“ – „Wussten Sie das nicht?“, fragte sie. „Ungefähr 15 bis 20 Prozent Ihrer Haare sind grau.“ Dann versetzte sie mir den Todesstoß. „Nicht schlecht für eine Frau Ihres Alters.“

Nein, das wusste ich nicht. Ich färbe meine Haare schon so lange, dass ich vergessen habe, mit welcher

Haarfarbe ich geboren wurde. Ich war nie auf den Gedanken gekommen, dass meine Haarwurzeln unter dem kupferfarbenen Glanz vielleicht schon ergraut sein könnten. Nach dieser Offenbarung begann ich, zaghafte Schritte in Richtung Anti-Aging zu unternehmen – wofür ich früher übrigens nur Verachtung übrig gehabt hätte. Ich probierte Produkte, nach deren Anwendung ich mich häutete wie eine Boa constrictor und eine Akne wie zu Teenagerzeiten entwickelte. Ich stoppte das Experiment, als meine Haut eine ätherische Blässe angenommen hatte, die interessant wirkte, aber nicht unbedingt jugendlich. Außerdem hatte

## Anti-Aging-Wunder

Nicht grämen, cremen

**1** Pflügt mit echtem Platin: „Cellular Cream Platinum Rare“ von La Prairie, 880 Euro.

**2** „Premium“ von Lierac glättet mit schwarzer Rose, 95 Euro.

**3** Enthält gemahlene Südseepferlen: „Re-Nutriv Extra Rich“ von Estée Lauder, 270 Euro.

**4** „Rénergie Lift Volumetry“ von Lancôme verfeinert die Konturen, 89 Euro.

**5** Hyaluroncocktail: „Sensai Hydrachange Essence“ von Kanebo, 120 Euro.

**6** 7-Tage-Kur mit „3D Lifting Fluid“ von Barbor, je 36 Euro.

ÜBERSETZUNG: ANDREA ZANK; STILL-LIFES: STUDIO CONDÉ NAST

ich im Internet gelesen, dass diese Mittel krebserregende Substanzen besäßen. Eine Frau wie ich, die biologisch abbaubare WC-Reiniger kauft, kommt in Erklärungsnotstand, wenn sie sich das Gesicht mit Gift vollschmiert. Ich habe natürlich auch Botox ausprobiert: Das Zeug wirkt (ich wurde ständig gefragt, ob ich abgenommen hätte), aber es ist eben auch ein Gift und mir schon deswegen nicht geheuer. Für kurze Zeit erwog ich sogar eine Bauchstraffung (vier Kinder, vier Kaiserschnitte, noch Fragen?). Aber bei Schönheitsoperationen am Bauch soll die Sterberate bei 1:600 liegen. Und weil ich nicht als die Frau in Erinnerung bleiben möchte, die so eitel war, dass sie vier mutterlose Halbweisen hinterließ, schloss ich diese Möglichkeit rasch wieder aus.

ICH BESCHLOSS, DEN Alterungsprozess mit einem Minimum an Würde zu ertragen. Mein 45-jähriges Gesicht verlangt nach Augen-Make-up und einem Hauch Concealer und ich werde niemals – niemals! – mit grauen Haaren herumlaufen. Wenn ich mir Klammotten von meiner Teenager-Tochter ausleihe, muss ich mich beherrschen. Der schwarze Rollkragenpullover? Prima. Das bauchfreie T-Shirt? Eher nicht. Um mich meinem Alter entsprechend zu kleiden, muss ich mir heutzutage nicht mehr einen Schrank voll unförmiger Stricksachen und Cashmere-Cardigans anschaffen, aber löchrige Jeans sind auch nicht ideal. Auf jeden Fall sollte ich mich nach dem Yoga umziehen, obwohl – die Stretchhose sitzt auf der Hüfte und ich sehe darin ziemlich niedlich aus.

IN WÜRDE ALTERN bedeutet auch, dass ich mir bei jedem Blick in den Spiegel klarmache, dass ich genau jetzt, in diesem Moment, so jung bin, wie ich nie wieder sein werde. Das Jammern über mein Spiegelbild ist reine Zeitverschwendung. Ich arbeite auch daran, mein Gewicht mit vernünftigeren Maßstäben zu beurteilen. Ich habe viel zu viele schlanke Jahre damit verbracht, mich wegen Übergewicht zu grämen, das nie existierte, und will so nicht weitermachen.

Vor kurzem wurde ein Bauchtanz-Studio in meiner Nachbarschaft eröffnet. Ich schaute mal vorbei und plötzlich löste sich meine lebenslange Abneigung gegen körperliche Ertüchtigung einfach in nichts auf. Wer will schon eine dünne Bauchtänzerin sehen? Im Unterricht sind mein wackelndes Hinterteil und mein runder Bauch nur von Vorteil.

Trotzdem musste ich mich sehr zusammenreißen, als mein elfjähriger Sohn beim Bewundern meines neuen Hüftschwungs fragte: „Bist du die einzige ältere Frau im Kurs?“ ●

*Ayelet Waldman lebt mit ihrem Mann, dem Schriftsteller Michael Chabon, und vier Kindern in Kalifornien. Auf Deutsch ist zuletzt das Buch „Dem Himmel so fern“ (Diana) erschienen.*

**„Ich habe viel zu viele schlanke Jahre damit verbracht, mich wegen Übergewicht zu grämen, das nie existierte“**

**UND HÄLT UND HÄLT UND HÄLT...**  
EXTREME RESIST KOLLEKTION



70% sichtbar mehr Länge  
oder 100% mehr Volumen.



Intensive Lippenfarbe  
& brillanter Glanz.