

Monika von Ramin

ZIEMLICH HEISSE JAHRE

*Der Survival-Guide
für Frauen in der Lebensmitte*



mvgverlag

Stirn bekommt meinem Fotogesicht also bestens. Ich habe auch mal Hyaluron ausprobiert, mich hat es aber nicht überzeugt. Im Gegensatz zum Chirurgen finde ich diese kleinen subkutanen Kosmetikhelfer absolut empfehlenswert. Denn selbst wenn alles schief läuft, hat man sein Gesicht nicht für alle Zeiten verschandelt. Und es geht dabei auch nicht um das Ändern der Physiognomie, man sieht nicht anders aus, nur ein bisschen entspannter.

Die eigene Duftnote

In deinem Bad setzen die Parfümfläschchen täglich mehr Staub an. Du nimmst je nach Lust und Laune mal das eine, mal das andere, aber meist gar keins mehr. Warum eigentlich nicht? Ein Parfüm gehört zu einer Frau genauso dazu wie ein schönes Kleid oder ein guter Haarschnitt. Und du solltest bei dem bleiben, das dir steht, das zu dir gehört wie eine zweite Haut.

Denk mal an deine Mutter. Entsinnst du dich noch, wie wunderbar sie immer geduftet hat? Und immer, wenn irgendjemand vorbeikam, der genauso geduftet hat wie Mutti, dann wurde dir ganz wohl ums Herz. Sie nahm dreißig Jahre lang das gleiche Parfüm, schon weil sie es jedes Jahr zu Weihnachten geschenkt bekam.

Als ich vor fünfzehn Jahren in Las Vegas geheiratet habe, machte ich mich auf die Suche nach einem anderen Parfüm. Ich hatte zwei ziemlich schreckliche Jahre hinter mir und wollte endlich mal was anderes riechen als diesen Duft, der mich nur an Ärger erinnerte. Und dann fiel mein Blick auf Chanel. Das hatte ich zum letzten Mal benutzt, als ich achtzehn war, aber ich entsann mich, dass ich es mochte. Also kaufte ich es. Wir schritten zum Traualtar und mein Fast-Mann schnupperte an mir rum. Und sagte einen Satz, der wohl jeder Braut die Tränen in die Augen treibt: »Du riechst heute wie meine Mutter.« Ich habe meine Chanel-Sünde gebeichtet und sogar die Pastorin hat schallend gelacht. Seitdem benutze ich wieder meine zwei alten Parfüms (eins für den Sommer, eins für den Winter) und mein Mann erkennt mich mit geschlossenen Augen.

Angeblich machen Parfüms mit Grapefruitduft jung. Da du gerade dabei bist, dich selbst neu zu erfinden, kannst du ja mal ein bisschen rumprobieren. Deshalb wird kaum ein 25-Jähriger über dich herfallen ...

5. HILFE, ICH HAB NICHTS ZUM ANZIEHEN

Der Kampf ums neue Kleid

Wer kennt sie nicht, die Verzweiflung beim dringend gebotenen Kauf eines neuen Kleides. Da hat sich in den letzten Jahren ein bisschen Fett angehäuft. Vor allem an den falschen Stellen. Du stehst unglücklich vor einem viel zu großen Spiegel in einer viel zu kleinen und viel zu heißen Umkleidekabine und möchtest am liebsten heulen. Egal, welchen Fummel du anprobierst, er steht dir einfach nicht. Egal, was die Schnepfe sagt, die vorgibt, dich zu beraten.

Das ist der Augenblick, in dem man dann üblicherweise a) einen Schweißausbruch (nur partiell hormonell bedingt) und b) einen Wutanfall bekommt. Du hast zwei Möglichkeiten zu reagieren. Entweder du reißt dir den Fummel vom Leib, drückst ihn der Schnepfe wortlos in die Hand und stürmst empört Richtung Ausgang. Oder du holst tief Luft und scheuchst die Schnepfe durch den Laden, bis die einen Schweißausbruch und einen Wutanfall bekommt. Die zweite Version ist der ersten entschieden vorzuziehen, da sie den Vorteil hat, dass du ab und zu doch noch mal zu einem neuen Kleid kommst und außerdem deine Wut abreagierst.

Also, wir haben festgestellt, es wird im Laufe der Jahre entschieden schwieriger, etwas Vernünftiges zum Anziehen zu finden. Das liegt weniger an dir und deinen Pölsterchen (nimm sie bitte einfach hin, dein Stoffwechsel hat sich verlangsamt), sondern vor allem an dem, was man uns als Mode verkaufen will. Du bist jetzt in einem Alter, für das es drei Möglichkeiten gibt: Entweder du gehst in eine Boutique, dort findest du Klamotten, die für Zwanzigjährige gemacht sind. Oder du gehst in ein Kaufhaus in die Abteilung für die reifere Dame und dort findest du Klamotten, die selbst deiner Mutter nicht stehen. Oder du gehst zu den großen Couturiers wie Yves Saint Laurent, Laura Biagiotti, Jil Sander, wo du ein durchschnittliches Monatsgehalt brauchst, um einen Fummel zu erstehen, der an Kleidergröße 34 vielleicht noch gut aussieht.

In der Boutique findest du alle Farben, die dir garantiert nicht mehr stehen. Ein freundliches Grau, ein aufmunterndes Schwarz, ein schlammiges Braun und vielleicht noch dieses frisch machende Aubergine. Ach, halt, ich vergaß, das sind ja deine Farben. Hand auf's Herz: Wie viele schwarze, taupefarbene (wobei ich bis heute nicht genau weiß, was taupe eigentlich ist) oder graue Klamotten hängen in deinem Schrank? Schön unauffällig, nicht wahr? Die du immer dann anziehst, wenn du einen Tag hast, auf den du so überhaupt keine Lust hast. Also ziemlich oft in letzter Zeit, stimmt's?

Alternativ findest du in Boutiquen noch maigrüne String-T-Shirts im Angebot, lilafarbene Superminis oder orangefarbene Bodies. Wenn die Mode gerade auf weit eingestellt ist, siehst du in den Dingen aus wie in einem Kartoffelsack. Wenn die fashionable Welt gerade beschlossen hat, einen auf 70er-Look zu machen, dann legen sich diese Fummel wie Würstdärme um deinen Rettungsring. Also empfehle deine Lieblings-Boutique deiner Tochter oder einer jungen Kollegin und mache dich auf die Suche nach was Neuem.

In der Abteilung für die reifere Dame findest du alles, was du nie tragen wolltest und deshalb auch nicht solltest. Großgeblümete, weite Kleider, plissierte, weit schwingende Röcke, Blazer mit Rabatten von Goldknöpfen und eingenähtem Taschentuch sowie diese unsäglichen Sets mit Rock, Strickjacke (auch mit Goldknöpfen) und Schleifenbluse. Natürlich passen dir die Dinger und du kannst das auch tragen, allerdings nur unter der Bedingung, dass du zwanzig Jahre älter aussehen willst.

Die Coutureshops kann ich dir aber leider auch nicht empfehlen. Der abschätzende Blick, der dich am Eingang trifft, macht dich so sauer, dass du, wenn du das Material dabeihättest, gleich zur Bombenattentäterin werden könntest. Oder du darfst so lange mit einem lächerlichen Fähnchen für schlappe zweitausend Euro hinter einer zwanzigjährigen Russin warten, die gerade das Schwarzgeld ihres Lovers unter die Leute bringt, dass nicht nur deine Fußsohlen brennen, sondern auch dein Geduldsfaden reißt.

Brauchst du alles nicht. Du besitzt vier Jeans und dazu passende T-Shirts und Pullover. Reicht. Toller Look, so hast du dich schon gekleidet, als du noch in die Schule gegangen bist. Nur: Du gehst nicht mehr zur Schule.

Was tun? Der einzige Rat, den ich geben kann, ist suchen, suchen, suchen. Und wenn Heerscharen von Verkäuferinnen Schweiß- und Wutausbrüche bekommen, du hast es verdient, gut angezogen zu sein. Und zwar mit verdammt viel Arbeit hart verdient.

Und so macht man das zeitökonomisch: Geschäfte mit vielen Goldknöpfen im Schaufenster kannst du gleich weiträumig umkurven. Mein Vater sagte immer angesichts des jährlichen Weihnachtsbaums: »Wo keine Zweige sind, da muss Lametta hin.« Bitte tu dir das nicht an, Lametta macht uralt.

Geschäfte, die beim ersten Blick nur Leinen in Aschetönen anbieten, kannst du sofort wieder verlassen. Wenn du deine Asche dort lässt, siehst du aus, als ob du in den dazugehörigen Eimer gehörst. Es sei denn, du bist Sammlerin von dekorativen Tüchern, die so bunt die Halsfalten kaschieren. Mit denen kannst du auch die deprimierendsten Grautöne noch halbwegs gesichtsfreundlich gestalten. Oder du kaufst dir bunte Stoffreste und nähst dir draus einen dekorativen Schal.

Am leichtesten wird man in kleineren Geschäften fündig, in denen die Verkäuferinnen bereits die magische Schwelle der 35 überschritten haben. Die drehen dir nicht diese schicken, ärmellosen Kleider mit tiefem Ausschnitt an, da sie wissen, dass dich die Anprobe eines solchen Kleides für Tage in ein Tal der Depressionen stürzen kann. Wenn du ein Geschäft gefunden hast, in dem dir mal was steht, dann solltest du es regelmäßig aufsuchen. Die Verkäuferin wird dich mit strahlendem Gesicht willkommen heißen und sie wird dir wahrscheinlich die neu eingetroffenen Sachen aus dem Lager holen, weil sie bald weiß, was dir gefällt.

Hahnentritt- und Karojacken

Du kannst durchatmen. Denn abseits dieser oben beschriebenen kleinen Malaisen hast du es jetzt wirklich gut. Du brauchst dich nicht mehr in diese todlangweiligen Businesskostüme zu zwängen, damit man dich ernst nimmt. Kein Mensch zweifelt an deiner Kompetenz, nur weil du ein helles Leinen-Kleid oder eines von diesen

saugemütlichen, frei schwingenden italienischen Strickensembles an hast. Endlich kannst du in fröhlichen Hahnentritt- oder Karojacken rumlaufen und die grau-blaue männliche Gesellschaft damit beleben. Allerdings nur, wenn nicht gerade ein Fernsehinterview bevorsteht. Dann solltest du Hahnentritt und Karos lassen, die flimmern wie irre auf dem Bildschirm. Aber brombeereisfarbene Blazer lassen sogar Angela Merkel nach einem 15-Stunden-Tag frisch aussehen.

Mache also bitte nicht den Fehler und dich unsichtbar. Dazu neigen viele Frauen in den Wechseljahren; sie bevorzugen alles, was nicht auffällt, und weinen dann heimlich in die Kissen, weil sie das Gefühl haben, dass man durch sie hindurch sieht. Zeig der Welt dein fröhliches Wesen durch ein fröhliches Outfit.

Locker fallende, schlichte Seidenblusen kannst du jetzt sogar solo zu Hosen tragen. Denn nur Männer, die sowieso für dich infrage kommen, werden jetzt angesichts deines prallen Busens das Zuhören vergessen. Die anderen schauen einfach nicht mehr hin.

Du glaubst, enge Kleider seien nichts mehr für dich? So ein Quatsch. Schmeiß dir eine weite Bluse oder einen mittellangen Hänger über und schon sieht das Stück aus wie für dich gemacht und kaschiert hervorragend jeden Bauchansatz.

Und dann diese Farben. Einfach wunderbar. Natürlich hängt von deiner Teintfarbe ab, was dir steht. Aber die Palette ist fast unendlich: Bei den einen sind es die Beige-, Hellbraun-, Apricot- und Gelb-Töne, die einfach fantastisch aussehen, bei anderen die ganze Grün-Palette, bei den nächsten Rot, Rot, Rot von Rosa bis Magenta, oder deine ganze Welt ist himmelblau. Aber was erzähle ich dir, du weißt längst, was dir steht. Und weil das so ist, bist du natürlich schlau genug, dir in dem Jahr, in dem deine Farben gerade in sind, so viele Stücke davon wie möglich zu kaufen. Blusen, Pullover und Balzer kommen nicht aus der Mode. Also lege dir davon einen respektablen Vorrat an, es kann zehn Jahre dauern, bevor du Nachschub findest.

Was du jetzt allerdings meiden solltest, sind diese verkrampten jungen Teile. Klar hast du Beine wie die Garbo. Die hatte sogar noch meine neunundachtzigjährige Schwiegermutter. Aber irgendwie sieht so ein Superminirock an einer erwachsenen Frau aus, als ob sie ihrer Tochter Konkurrenz machen will. Und das ist schon peinlich, vor allem für die Tochter. Im Übrigen auch vergebliche Liebesmüh. Glaub bloß nicht, dass die Kerle jetzt zuerst auf deine Beine gucken. Außerdem sehen Superminis zu diesen herrlich bequemen flachen Tretern echt blöd aus. Und wenn du ehrlich bist, dann bringen dich deine High Heels fast um.

Wo uns der Schuh drückt

Und das bringt uns zur nächsten Tragödie. Schuhe. Ich nehme zu deinen Gunsten ja nicht an, dass du auf acht Zentimeter Plateauschuhen durch die Welt wankst. Wenn du das tust, dann, meine Liebe, muss ich dir sagen, das Geld hättest du dir sparen können. Diese Gesundheits-Dinger gibt es beim Orthopäden auf Rezept. Allerdings nur, wenn du einen Klumpfuß oder andere Unregelmäßigkeiten vorzuweisen hast. Was mit Plateauschuhen auch nur eine Frage der Zeit ist.

Das Problem ist nur, dass es kaum andere Schuhe zu kaufen gibt. Entweder diese Backsteine oder unglaublich geschnittene, spitz-diagonal mit zu hohem Spann zulaufende Pumpsnachfolger oder aber Birkenstock. Wenn du zufällig mal klassische, mittelhohe Pumps mit witziger Deko findest, dann schlage sofort zu. Die Dinger haben absoluten Seltenheitswert und werden in Sammlerkreisen hoch gehandelt.

Wenn dir nach flachen, herrlich bequemen Slippers mit Luftpolstersohle ist, dann solltest du sie tragen. Zu eng geschnittenen Hosen sind die echt okay und man übersteht damit sogar einen fünfstündigen Einkauf in der Metro, ohne danach ein sprudelndes Fußwohlbad nehmen zu müssen. Es gibt auch welche, die genauso aussehen wie die in den letzten Jahren in Mode gekommenen Ballerinas, die leider nicht ganz so gesund für unsere inzwischen etwas ausgelatschten Füße sind.

Vorsicht ist allerdings geboten, wenn du bisher immer auf hohen Absätzen gelaufen bist. Dann sind deine Wadenmuskeln einfach auf eine bestimmte Höhe eingestellt, und wenn du dann auf bequem umschaltest, lauert der Hexenschuss hinter der nächsten Ecke. Ich habe mich deshalb, nach einigen behandlungswürdigen Rückenschmerzen, dazu entschlossen, durchgängig halbhoch zu tragen.

Und so kommen wir wieder zu meinem Credo: Alles was bequem ist, ist richtig. Denn deine Gesichtszüge sind nicht schmerzhaft verkrampft, deine Laune ist blendend und dein Gang ist beschwingt. Das macht dich optisch derartig dynamisch, dass du die armen, gebeutelten zwanzigjährigen Dinger glatt vom Platz fegst.

Gute Laune ist einfach ansteckend und macht dich anziehend. Egal, ob du ein paar Fettpölsterchen zu viel hast oder ob der Wein vom Vorabend sich als Tränensack zurückmeldet.

Und wenn du immer noch auf der Suche nach dem Lebensabschnittsgefährten sein solltest, dann ist gute Laune allemal wichtiger als sexy Kleidung. Denn nur wegen deiner schönen langen Beine, wegen deines Knackarsches, deines Atombusens oder deiner Wespentaille fährt eh keiner mehr auf dich ab.

Das hat wahrscheinlich was mit Pheromonen zu tun. Die Kerle reagieren äußerst erregt eben nur auf Frauen, die noch im gebärfähigen Alter sind, egal wie hässlich sie auch sein mögen. Da sie selbst, zumindest meistens, bis ins hohe Alter zeugungsfähig bleiben, werden sie immer den kleinen Mädchen nachsteigen. Das braucht dich nun wirklich nicht zu verbittern, denn die Natur kannst du nicht ändern.

Aber die seltenen Sonderexemplare, für die du dich interessierst, also die erwachsenen, reifen (soll es auch geben) Männer, brauchen außer für gewisse pubertäre Stunden ein Weib, das mit beiden Beinen im Leben steht und ihr Herz erwärmt. Eines, an das sie sich anlehnen können und das durch Charme, Esprit und Lebensklugheit besticht. Wenn das Weib auch noch Humor und ein kehliges Lachen hat, dann ist es um ihn geschehen. Und all das versprichst du mit einem dynamischen Gang und einem strahlenden Lächeln. So einfach ist das jetzt.

Klappern gehört nicht mehr zum Handwerk