

MECHTHILD GROSSMANN
DOROTHEA WAGNER

*Besser spät
als nie*



EINE
LIEBESERKLÄRUNG
AN DAS ALTER

INSEL

griechische Gerichte servierten. Restaurants mit chinesischen Speisen kamen erst deutlich später. Damals wurde kein Wert auf Authentizität gelegt, sondern es wurden die Gerichte serviert, die die Deutschen forderten. Vorspeise Frühlingsrolle, Hauptgang Pekingente.

Ich hatte als junge Studentin in München immer zu wenig Geld. Also hatte ich nur ein einziges Ausgehritual. In der Ludwigstraße gab es damals ein Restaurant, das zu der Gulaschsuppe so viel Brot servierte, wie man wollte. Ich traf mich dort mit Freunden und blieb für etliche Brotkörbe sitzen. Ich möchte mich im Nachhinein für all die Laibe entschuldigen, die ich dort verdrückt habe. Vielleicht ist mein großer Hunger der Grund, warum es das Wirtshaus heute nicht mehr gibt. Aber es war das Einzige, das ich mir damals leisten konnte.

Es entsprach aber auch dem Zeitgeist: Essen wurde damals als befriedigend angesehen, wenn die Portion groß war. All der Mangel in der Kriegszeit hatte sich in den Köpfen der Menschen eingebrannt. Die Überhöhung des Essens zu einer Kunstform, die Spitzenküche, die sich an Einflüssen aus der französischen Gastronomieszene orientiert, der Anspruch, eine Länderküche authentisch zuzubereiten und nicht eine eingedeutschte Version davon – all das kam erst später.

Ich bin froh, dass die Restaurantlandschaft in München heute so anders aussieht und international geworden ist. Abgesehen von meiner Lust an neuen Erfahrungen, gibt es noch einen anderen Grund, warum mich das freut: Es zeigt, wie lange der Frieden nun schon anhält. Wenn ich an meine Jugend zurückdenke, in der zwischen den einzelnen Ländern kaum Handel betrieben wurde – und nun bieten all die Restaurantschilder in München libanesishe, französische oder koreanische Küche an. Das Essen führt dazu, dass andere Kulturen greifbarer werden und die Welt noch ein Stückchen mehr zusammenwächst. Als jemand, der die Ausläufe eines Krieges erlebt hat, kann ich nur sagen: Ich hoffe, dass das für immer so bleibt.

Wie Sonntagabende ihren Schrecken verlieren

Über den Umgang mit Einsamkeit

Ich habe 50 Jahre neben meinem Mann Ulli geschlafen. Wenn ich mich morgens zur Seite drehte, sah ich sein Gesicht. Die gerade Nase, die sanft geschwungenen Lippen, seine Bartstoppeln. Selbst wenn er frisch rasiert war, schimmerten die Haarwurzeln noch durch die Haut an seinen Wangen. Sie waren immer da. Wie er.

Seit sechs Jahren liege ich allein im Bett. Wenn ich mich zur Seite drehe, blicke ich auf meinen Kleiderschrank. Oder auf die Raufasertapete. Ich wusste nicht, dass man Bartstoppeln so vermissen kann.

Eine der grundsätzlichsten Fragen im Leben ist, wie man mit Einsamkeit zurechtkommt. Jeder Mensch fühlt sich einsam, unabhängig davon, ob es einen Anlass dafür gibt oder nicht. Das Gefühl taucht einfach auf, bei mir am liebsten sonntagabends. Und es wird zu einem Filter, der all die Farbe aus dem Leben saugt. Man kann mit Freunden am Esstisch sitzen und sich einsam fühlen. Man kann seine Tochter im Arm wiegen und sich einsam fühlen.

Aber alte Menschen sind noch gefährdeter, von dem Gefühl übermannt zu werden. Sie haben keine Arbeit und keine feste Aufgabe. Sie leben oft allein. Und wenn dann an einem Wochenende zufällig kein Freund, Kind, Enkel oder Urenkel anruft, kann sich das nach einer Leere anfühlen, die einen fast zerreißt.

Viele meiner Freundinnen und Freunde beschwerten sich bei ihren Familien darüber. Manche von ihnen leben sogar in einer Einliegerwohnung im Haus ihrer Kinder und sagen trotzdem, dass sie zu selten besucht werden. Ich bin mir sicher, dass diese Gespräche niemandem weiterhelfen. Sie laden den Kindern und Enkeln Schuld auf, die sie nicht tragen können. Zu sagen, dass man sich einsam fühlt, ist wie ein Hilferuf, mit der Leere nicht allein umgehen zu müssen. Aber niemand kann einem das abnehmen. Und wenn man merkt, dass man allein nicht mehr dagegen ankommt, kann ich nur empfehlen, sich professionelle Hilfe zu holen. Es ist doch toll, dass man heute die Tragweite psychischer Probleme kennt und niemand mehr stärker sein muss, als er ist.

Das Tröstliche ist: Wenn man nicht aufgibt und in der Trauerphase stehenbleibt, kann man das Leben irgendwann wieder genießen. Ich habe nach dem Tod meines Mannes auch gelitten, weil so viele Situationen mir klargemacht haben, wie anders mein Leben schon war. Aber ich habe gelernt, mit dem Gefühl umzugehen.

Den Kampf gegen die Einsamkeit bin ich angegangen wie eine Hausaufgabe in der Schulzeit. Ich habe genau darauf geachtet, was mir gut tut und was alles noch viel schlimmer macht. Meine wichtigste Erkenntnis war: Ich muss aufhören, es mir auch noch vorzuwerfen, dass ich mich einsam fühle. Früher hat es mich richtig wütend gemacht, weil sich Einsamkeit wie Selbstmitleid anfühlt. Und ich will kein Mensch sein, der sich selbst bemitleidet. Aber sich über das Gefühl zu ärgern, macht den Abend nicht besser.

Was den Abend auch nicht besser macht, ist, sich traurige Musik anzuhören. Es fühlt sich vielleicht einen Moment lang tröstlich an, aber eigentlich suhlt man sich nur in dem Gefühl. Ein viel besseres Notfallprogramm ist: Eiscreme essen. Es gibt Zeiten, in denen man auf gesunde Ernährung achten kann, und es gibt Zeiten, in denen man auf sein Glück achten muss – und das wächst, wenn man es mit Zucker füttert. Dazu schaue ich einen guten Film, lese ein Buch oder höre mir eine Radiosendung an. Das lenkt ab. Und beim Einschlafen helfen die Stimmen als sanftes Hintergrundgeräusch im Zweifelsfall auch.

Egal, wie schlimm es sich anfühlt: Einsamkeit geht vorbei. Es ist eine Phase. Das ist eine Gewissheit, die mir an Sonntagabenden hilft. Genau wie die Gewissheit, dass in meinem Kalender für die darauffolgende Woche wieder Termine stehen. Und die Erkenntnis, dass ich ja auch ein Mensch bin. Ich bin mir selbst Gesellschaft. Und zwar nicht die schlechteste. Meine Gedanken sind ziemlich witzig. Ich muss nur zuhören.

Rom sehen und sterben

Über kleine und große Abenteuer

Der Hustenanfall hat es in sich. Ich stehe nachts in einer Gasse in Rom und halte eine Waffel mit einer riesigen Portion Pistazieneis in der Hand. Es ist das beste Eis, das ich jemals gegessen habe. So cremig, als bestände es nur aus Sahne und Pistazien. Aber ich bin noch etwas erkältet, und die Pistazienstücke lösen in meinem Hals Reizhusten aus. Ist das die verdiente Strafe für meine Verrücktheit? Dafür, dass ich mit fast 80 Jahren in einer fremden Stadt stehe und nachts Eis esse?

Ich habe lange davon geträumt, einmal nach Rom zu reisen. Mein Mann mochte aber keine Großstädte, deswegen hielten wir im Italien-Urlaub zu Rom immer einen großen Sicherheitsabstand.

Goethe soll von einer Reise nach Neapel einmal so begeistert gewesen sein, dass er »Neapel sehen und sterben« in seine Aufzeichnungen kritzelte. Ich münzte dieses Zitat immer auf Rom um. Ich sehnte mich nach der prächtigen Schönheit, die die Stadt in Schwarz-Weiß-Filmen hatte. Allein der Trevi-Brunnen, von dessen Anblick die Schauspielerin Anita Ekberg im Film »La Dolce Vita« so erschlagen war, dass sie nur wenige Worte herausbrachte und lieber darin badete.

Meine Enkelin erzählte mir einmal, dass manche jungen Menschen eine Liste darüber führen, was sie in ihrem Leben noch erleben möchten. »Bucket List« heißt das, glaube ich. Mir wurde klar, dass Rom auf meiner Liste ziemlich weit oben stand. Und als meine Enkelin davon hörte, löste das eine Kettenreaktion aus. Zu Weihnachten schenkte sie mir einen Reiseführer – und die gemeinsame Reise. Einige Monate später packte ich vier T-Shirts, vier Unterhosen, vier Sockenpaare, eine Hose und viele, viele Tabletten in eine Tasche.

Manche Menschen sind glücklich, wenn ihr Leben gleichförmig verläuft. Wenn sie nachts auf ihrem eigenen Kopfkissen liegen, der Kaffee am Morgen die immer gleiche Temperatur hat, im Kühlschrank die immer selbe Sorte Käse wartet und im Briefkasten schon die Zeitung steckt. Ich hingegen war stets eine Freundin von Abenteuern. Aber als ich morgens um vier am Bahnsteig der S-Bahn wartete, um zum Flughafen zu fahren, fragte ich mich schon, ob mir etwas weniger Abenteuerlust und etwas mehr Gleichförmigkeit nicht ganz gut täten.

Die Frage tauchte immer wieder in meinem Kopf auf: Als ich die Schilder am Flughafen nicht lesen konnte und mir meine Enkelin ganz genau erklären musste, was ich bei der Sicherheitskontrolle zu tun hatte. Als ich versuchte, an der Piazza Venezia einen

Zebrastreifen zu überqueren, ohne von einem Vespa-Fahrer angefahren zu werden. Als das Pistazieneis mich nachts zum Husten brachte.

Aber nach vier Tagen Rom kann ich sagen: Mut lohnt sich eben doch.

Glück lässt sich meiner Meinung nach in zwei Kategorien einteilen: in das große und das kleine Glück. Das große Glück ist, dass ich eine wundervolle Familie habe und noch einigermaßen gesund bin. Das kleine Glück sind die guten Momente des Lebens. Das beste Pistazieneis der Welt zu schlecken. Den Trevi-Brunnen in Farbe zu sehen. Ohne festes Ziel durch die römischen Gassen zu schlendern. Ein gutes Glas Wein am Abend zu trinken.

Es gibt nur eine Sache, die mich traurig macht. Ich hasse Abschiede, auch von Orten. Es gibt ein französisches Sprichwort: »Jeder Abschied ist ein kleiner Tod.« Früher habe ich mich immer damit getröstet, dass ich einfach noch einmal wiederkomme. Bei meiner Reise nach Rom weiß ich, dass dies nicht passieren wird. Meine Enkelin kann in ein paar Jahren noch einmal nach Rom fahren und das beste Pistazieneis der Welt essen. Ich nicht mehr. Aber nächstes Jahr fahre ich nach Amsterdam.