

Endlich bin ich so, wie ich nie werden wollte!



Autorin Ildikó von Kürthy zieht Bilanz –
nach einem Jahr der Erkenntnisse, der Einsichten
und des friedlichen Resignierens.
Eine Hommage an die Vergangenheit und vier
Lebensweisheiten für die Zukunft

BA LAN CE

GESUNDHEIT
PSYCHOLOGIE
FITNESS

E

Es ist ein Fest, so wie ich es liebe. Discokugel und Cocktails, die Musik zu laut, um sich lange zu unterhalten. Amüsierwillige Best Ager auf der schwarz glänzenden Tanzfläche. Graue Schläfen im Laserlicht. Remixe aus den 80ern und 90ern. Eurythmics. Depeche Mode. Boney M. Alles alte Bekannte. Auch nicht mehr die Jüngsten. Vertrauter Text, neuer Rhythmus. Schneller, moderner, aufregender. Manfred Mann und Whitney Houston brausen mir mit Höchstgeschwindigkeit durch die Ohren. Von den gemächlichen 120 Beats per Minute von früher, auf atemlose 160 in der aktuellen Technoversion. Gelenke knirschen, Verschleiß wird verdrängt. Gut, dass ich vorher eine Ibuprofen genommen habe. Arthrose trifft Alphaville. Ich habe vergessen, wie die Gastgeberin mit Nachnamen heißt. Aber ich kann alle Lieder mitsingen. Jemand brüllt mir ins Ohr, dass sich der Markus von seinem Schlaganfall ganz gut erholt hat.

„Sooner or later, they all will be gone.

Why don't they stay young?“ (Alphaville)

Plötzlich werde ich schlagartig einsam und sehne

mich nach dem Alleinsein. Auf einmal fühlt sich diese Party an wie die letzte, auf der ich jemals gewesen sein werde. Vielleicht, denke ich in diesem Moment, habe ich in meinem Leben genug gefeiert. Es ist erst elf. Ich verabschiede mich nicht. Manchmal ist es höflicher, grußlos zu verschwinden. Nur einer Bekannten sage ich Bescheid. Sie schreit mir ins Ohr: „Was? Jetzt schon? Du bist zu jung, um so früh zu gehen!“

Sie lacht, aber witzig finde ich das eigentlich nicht. Im Treppenhaus denke ich über ihre Äußerung nach, schiebe einen kleinen, kindischen Anflug von Ärger beiseite, um für mich im Stillen festzustellen: Falsch. Ich bin 56 und für gar nichts mehr zu jung. Ich bin alt genug. Um früh ins Bett zu gehen, um eine Party vor Mitternacht zu verlassen, nur um noch ein wenig zu lesen. Ich bin nicht zu jung für ein Mittagsschläfchen, für geordnete Rückzüge, für Pausen und Verdauungsspaziergänge.

Ich taste mich durch das schwach beleuchtete Treppenhaus hinunter. Fünf Stockwerke. Ich fahre nicht gern Aufzug. Meine Absätze sind zwar nur halb hoch, aber meine Füße schmerzen trotzdem und ich halte mich lieber am Geländer fest. Mir kommt ein Zitat von Roger Willemsen in den Sinn: „Und dann kommt der Tag, an dem man sich das Alter vorstellen kann, der Tag, an dem man ein Medikament verschrieben bekommt, das man bis ans Ende seines Lebens nehmen muss, der Tag, an dem man das Geländer braucht, um eine Treppe abwärts zu steigen, der Tag, an dem man im Zug den Koffer nicht mehr allein auf die Ablage bekommt ... Dann kommt der Tag, an dem man ‚zu alt‘ für etwas geworden ist, und es ab jetzt dauernd für irgendetwas sein wird.“

Ja, so ist das. Ich bin auch andauernd zu alt für irgendetwas. Und nicht selten werde ich in letzter Zeit zu alt für Dinge, von denen ich mich nur allzu gerne verabschiede. Ich wachse aus manchem heraus. Aber das ist auch Wachstum. Ich bin zu alt dafür, mir Nächte und Menschen schön zu saufen, mir mit Stiletto die gute Beziehung zu meinen Füßen zu ruinieren, für Small Talk und für schmale Gedanken, zu alt für – was für eine wunderbare

>

»Ich wachse aus manchem heraus. Und das ist gut«



»Die junge Kürthy wollte das Chaos, Kette rauchen, niemals Schorle trinken, immer das Drama: Wenn es kein Drama ist, dann ist es keine Liebe, kein Leben!«

Formulierung von Elke Heidenreich – „das Flachland des Optimismus“.

Mit einer Mischung aus Wehmut nach durchtanzten Nächten und Vorfreude auf mein Bett trete ich meinen Heimweg an. Zu Hause warten zwei Tabletten auf mich, die ich den Rest meines Lebens jeden Abend vor dem Schlafengehen werde nehmen müssen. Ich suche mir ein Taxi auf der Reeperbahn, wo die Party-Nacht trotz der feuchten Dezembertemperaturen jetzt erst so richtig beginnt und wo mein Kind, nur einige Hundert Meter entfernt, zum ersten Mal ohne Multi-Zettel unterwegs ist.

Mein Sohn ist vor wenigen Wochen volljährig geworden. Als ich in seinem Alter war, schrieb ich an Silvester in mein Tagebuch: „Rückblick muss immer auch Ausblick sein.“ Ich war eine nachdenkliche junge Erwachsene, ich schrieb viele kluge Sätze in meine Tagebücher. Viel gewusst. Wenig verstanden. Verstehen geschieht durch das Vergehen der Zeit, durch Erleben, Reifen, Scheitern, Neuanfang. Es gibt keine Abkürzung. Damals hätte ich nie gedacht, dass das Erwachsenwerden ein ganzes Leben lang dauert.

Manchmal wünsche ich mir heute, ich wäre schon früher so alt gewesen wie jetzt. Zumindest von innen. Gerburg Jahnke beschreibt es treffend: „Kaum hast du im Kopf alles beisammen, fällt dir der Körper auseinander.“ So viel Seelen-Fassade ist von mir abgebröckelt, so vieler Masken habe ich mich entledigt, so viele falsche Farben habe ich mir aus dem Gesicht meiner Persönlichkeit gewaschen, und darunter ist ein völlig verändertes Selbstbild zum Vorschein gekommen. Ein echtes Original.

Wenn ich mich so anschau, dann sehe ich eine Frau, die endlich doch noch so geworden ist, wie sie nie werden wollte. Ich erfreue mich an Putztipps und Gemüserezepten auf Instagram, ich besitze ein Meditationsbänkchen, Sockenorganizer und eine Fugenbürste, ich höre, wie meine Mutter vor 60 Jahren, sonntagsmorgens im Radio die Messe und singe bei „Oh Haupt voll Blut und Wunden“ beschwingt mit, während ich die Spülmaschine entkalke. „Aura“ ist das Jugendwort dieses sich neigenden Jahres. Meine Wort-Favoriten 2024 lauten: Resignation, Routine, Ordnung, Vernunft und FKK.

Mein früheres Ich rauft sich die Haare! Das sind Worte für Versagerinnen, für brave, biedere Bürgerinnen, für erbärmliche Richtigmacherinnen. Die junge Kürthy wollte das Chaos, die Abwechslung und immer die größten Portionen. Kette rauchen, niemals Schorle trinken, nie eine gewöhnliche Liebe, immer das Drama. Wenn es kein Drama ist,

dann ist es keine Liebe. Wenn es kein Drama ist, dann ist es kein Leben!

Ich litt laut, ich suchte Streit, ich war Karneval, Rausch und Maßlosigkeit und erwartete wie selbstverständlich stets das Beste vom Leben. Das kleine Glück? Mit dem sollten sich die zufriedengeben, die sich nicht trauten, an das große Glück zu glauben. Ich wollte die Sahnetorte.

Heute backe ich heiter kleine Brötchen. Was ich früher emotional nannte, würde ich mittlerweile als hysterisch bezeichnen, meine Spontaneität war oft ungehobelt, meine Offenheit indiskret und meine Authentizität eine egoistische Zumutung. Ich bin nicht forever jung geblieben. Ich bin wieder ein kostbares Jahr älter geworden. Gott sei Dank dafür.

Ich sehe die Nachrichten von Kriegen, Krisen und bestürzenden Wahlergebnissen mit Herzschmerz und ernsthafter Sorge um die Welt, in der meine Söhne erwachsen werden. Aber auch mit einem grundlegenden Vertrauen in Menschlichkeit und Vernunft. Und ja, ich bin in mancherlei Hinsicht resigniert, aber auf diese freundliche Weise, die der Realität gestattet, anders zu sein, als ich sie mir früher einmal vorgestellt habe.

Ach, das Leben könnte so viel leichter und reicher sein, wenn wir schon wesentlich früher alt würden. Elke Heidenreich sagt dazu: „Jugend wäre schön, wenn man klüger ist.“

Was mir früher peinlich gewesen wäre, quittiere ich heute mit einem milden Lächeln. Ich war in diesem Jahr zum ersten Mal an einem FKK-Strand. Dort gab es keine jungen, schönen, wohlgeformten Menschen, sondern faltige, unperfekte Körper mit Hängehintern, Hüftspeck und Gnubbelknien. Lächelnde Leute, befreit von Scham, frei von der Angst vor dem Vergleich, frei von dem Druck, gefallen zu wollen, attraktiv sein oder Normvorstellungen entsprechen zu müssen. Wir sind so frei. Freikörperkultur. Freigeistkultur. In diesem Jahr hatte ich mehr denn je das Gefühl, dass sich mein Blick verschärft hat und mein Gehör feiner geworden ist, lediglich mein Geruchssinn hat sich von einer schweren Erkältung noch nicht wieder ganz erholt, was sich jedoch im Zusammenleben mit zwei Pubertierenden als durchaus segensreich erwiesen hat.

Ich schaue genauer hin, und vieles, was ich sehe, gefällt mir nicht mehr. Ich höre genauer hin, und vieles, was ich höre, gefällt mir nicht mehr. In den Herbstferien habe ich mich über mein lautes Zimmer beschwert und ein besseres bekommen, letzte Woche habe ich meinen Tischherrn gefragt,

warum er nur über sich selbst redet, ohne mir eine einzige Frage zu stellen. Ich rechne nicht mehr mit dem Besten, und das versöhnt mich mit dem Leben und mit mir selbst. Die amerikanische Poetin Andrea Gibson sagt: „Das Schlimme, so dachte ich, sei in einem guten Leben nicht vorgesehen. Ich fand es unfair, dass ich an Krebs erkrankte. Die Idee von Fairness aufzugeben, war eine Befreiung für mich, und hat alles verändert.“

Wir stehen in der Mitte unseres Lebens. Grau werdend und vielfarbig verblühend, gezeichnet, mehrmals gefaltet, lebenserfahren und meist ein wenig müde. Mit Schlupflidern und Zahnkronen, voller Narben und voller Demut. Wir sind so frei wie noch nie, so klug wie noch nie und nicht mehr zu jung, um vor 23 Uhr „Gute Nacht“ zu sagen.

Das ist das Lebensgefühl, mit dem ich wacker welkend in das neue Jahr gehe. Und außerdem nehme ich vier geborgte Lebensweisheiten mit, die ich für wertvoll und für mich für richtig befunden habe. Die erste stammt vom britischen Autor Ian McLaren, der sagte: „Sei freundlich. Immer. Jeder Mensch, dem du begegnest, kämpft einen Kampf, von dem du keine Ahnung hast.“

Die zweite Weisheit stammt von der rumänischen Psychotherapeutin Anda Pacurar: „Unter-schätze niemals die Kraft der Stille und des Schweigens.“

Von Alfred Adler, dem Begründer der Individualpsychologie kommt der Rat: „Vertraue nur der Bewegung. Das Leben geschieht auf der Ebene von Ereignissen, nicht von Worten.“

Und die vierte Wahrheit von der Psychologin Franca Cerutti lautet: „Vermeidung ist nie eine Lösung. Mutig wirst du, indem du dir Dinge zumutest! Tu es trotzdem!“

Kurz gefasst steht auf meinem Wegweiser in das kommende Jahr also: Wohlwollen als Haltung und als Lebensaufgabe, machen statt reden, stolz scheitern statt beschämt vermeiden und ab und zu einfach mal zuhören und die Klappe halten! Ich denke, es wird trotz aller Unwägbarkeiten ein gutes Jahr. Schöner werde ich vielleicht nicht werden, aber klüger und älter gewiss.



Die Bestsellerautorin Ildikó von Kürthy ist der BRIGITTE seit Jahren verbunden und schreibt hier immer mal wieder aus ihrem Leben. Mehr von ihr gibt es auf ihrer Website ildikovonkuerty.de und auf Instagram: [@ildikovonkuerty](https://www.instagram.com/ildikovonkuerty)