

KATJA BURKARD
60 ist das neue 60

KATJA BURKARD

60 IST DAS NEUE 60

UND
WARUM ES
*überhaupt
nicht*
WEHTUT

blanvalet

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage 2025

Copyright © 2025 by Blanvalet in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Angela Kuepper
Covergestaltung: www.buerosued.de
Coverfoto: © Stephan Pick
StH · Herstellung: CS
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-7645-0890-6

www.blanvalet.de

*Für Hans, Marie-Thérèse & Katharina.
Ihr seid das Beste in meinem Leben!*

INHALT

Vorwort	9
KAPITEL 1 Defining Decade	13
KAPITEL 2 Tatsächlich 60!	25
KAPITEL 3 Midlife-Crisis & andere Katastrophen	41
KAPITEL 4 Die liebe Familie	53
KAPITEL 5 Liebe & Partnerschaft	71
KAPITEL 6 Freunde & Freundschaften	91
KAPITEL 7 Beruf & Karriere	111
KAPITEL 8 Body & Health	127
KAPITEL 9 Mode, Chic & Narrenfreiheit	155
KAPITEL 10 Mind & Soul	171
Nachwort	191
Danksagung	193
Buchtipps	195
Podcasts	197
Quellen	199

VORWORT

Ich werde 60!

Wenn ich das so schreibe und schwarz auf weiß vor mir sehe, muss ich erst mal schlucken. Irgendwie kann ich nicht so richtig glauben, dass diese Zahl tatsächlich etwas mit mir zu tun hat. 60 ... Früher war das die Zeit im Leben, in der das Alter schon laut und deutlich angeklopft hat. Wie gesagt: FRÜHER! Wir 60-Jährigen von heute sind meiner Meinung nach wirklich anders gestrickt. Abenteuerreise statt Kaffeefahrt steht da auf dem Programm. Ich erlebe viele Frauen in meinem Alter, die gerade noch mal so richtig aufblühen, weil sie mit sich selbst völlig im Reinen sind. Übrigens ist das auch komplett mein Gefühl!

Dennoch ist klar: 60, das ist schon was. Ich bin jetzt eine »Frau in einem gewissen Alter«, wie man so schön sagt. Natürlich fühle ich mich nicht wie 60, tut ja keine. Aber vielleicht mache ich mir bloß etwas vor? Bin ich in Wirklichkeit schon alt, habe es nur noch nicht begriffen?

Ich höre von vielen Frauen und auch Männern, dass der 60. Geburtstag für sie trotz ihrer guten Konstitution und dem Gefühl, mitten im Leben zu stehen, der Tag ist, den sie fürchten. Damit einher geht die Angst, für die Gesellschaft unsichtbar zu werden und irgendwann bald in der Bedeutungslosigkeit zu verschwinden. Besonders Frauen machen sich diese Gedanken. Diese Angst möchte ich uns allen gerne nehmen und in den folgenden Kapiteln endlich

mit den ganzen Vorurteilen aufräumen, die viele von uns im Kopf haben, wenn es heißt: Ich werde 60, ich bin 60 oder eben auch: Ich bin über 60! Wir alle sollten begreifen, dass wir eine neue Generation von 60-Jährigen sind, die zwar weiß, dass Älterwerden die Realität ist, für die das aber nicht automatisch bedeutet, sich in absehbarer Zeit aus dem Leben auszuklinken.

Oft erlebe ich, dass ich um einiges jünger geschätzt werde. Komplimente freuen einen, und ich persönlich kenne keine Frau, die begeistert wäre, wenn man ihr sagen würde: »Toll! Du siehst locker zehn Jahre älter aus!« Dennoch habe ich keine Sekunde lang darüber nachgedacht, mein Buch »60 ist das neue 50« zu nennen. Anlässlich meines 50. Geburtstags habe ich nachts um zwei in einem heißen roten Kleid vor meinen rund 100 Gästen auf der Theke getanzt. Da habe ich »50 ist das neue 40« tatsächlich auch noch gerne gehört. Jetzt aber will ich nicht mehr künstlich jünger gemacht werden. Solche Sätze sagen im Grunde doch bloß aus: 50 oder gar 60 sind schlimm, aber DU bist ja nicht so. Und das fuchst mich. Heute habe ich jedenfalls mehr Selbstbewusstsein und sage ganz klar: 60 ist das NEUE 60!

Ich lebe nämlich seit 60 Jahren, nicht erst seit 50. Und das ist kein Grund, sich dagegenzustemmen, im Gegenteil: Es ist toll! Und ganz ehrlich? Es ist ein Privileg. Ich habe 60 Jahre Lebenserfahrung sammeln können. Habe zwei Töchter bekommen und aufwachsen sehen, führe eine lebendige Partnerschaft, kann dem Beruf nachgehen, den ich liebe, habe viel von der Welt gesehen, tiefe Freundschaften geschlossen und vieles, durchaus auch Schmerzhaftes, erlebt, worauf ich nicht verzichten möchte. Ich stehe zu meinem Alter und finde, dass weder ich noch andere Frauen mit der »6« davor sich deshalb verkriechen sollten. Und eines stimmt sowieso: Man ist so alt oder eben so jung, wie man sich fühlt.

Mein Leben hat, wie jedes andere auch, seine Höhen und Tiefen. In diesem Buch erzähle ich nicht nur von glücklichen Momenten, sondern auch von meinem Scheitern, meinen Ängsten, meinen dunklen Zeiten. Ich habe über die Jahre hinweg immer wieder mit mir gehadert und mich zeitweise, wie so viele Frauen, für zu hässlich, zu dumm, zu schlecht für alles Mögliche gehalten. Dass ich mein Leben dennoch weitestgehend als schön und gut empfinde, liegt auch daran, dass ich schon als kleines Mädchen gespürt habe, wie sehr es darauf ankommt, mit welchen Gedanken wir auf andere Menschen und schwierige Erfahrungen blicken. Eine Einstellung, die ich in jeder Lebenslage als meine Rettung betrachte. Heute nennt man das ein positives Mindset, und auch davon handelt dieses Buch. Das Beste ist nämlich: Jede Frau (und tatsächlich auch jeder Mann) kann das lernen – und natürlich verrate ich Ihnen, wie das geht.

Inzwischen zehre ich besonders von den schwierigen Erfahrungen, die ich gemeistert habe, und weiß: Ich bin in vielem besser als je zuvor. Es war und ist oft ein hartes Stück Arbeit, an diesen Punkt zu kommen. Aber ich bin überzeugt, dass es eben auch die magischen 60 sind, die mir dabei helfen und dafür sorgen, dass es mir innerlich so gut geht. Weil ich neben all der Neugier und Freude auf die nächsten Jahre ein ganzes Stück gelassener geworden bin. Auch mal »Schwamm drüber!« sagen kann. Weil ich geduldiger bin, zumindest hin und wieder. Weil ich spüre, wie kostbar das Leben ist. Vieles weiß man eben dann besonders zu schätzen, wenn man ein gewisses Alter erreicht hat. Und genau dieses Alter sollten wir deshalb feiern.

Ich lade Sie ein, das mit mir zu tun!

Herzlichst

Ihre Katja Burkard

Kapitel 1

DEFINING DECADE

So, jetzt sitze ich also hier an meinen Schreibtisch und grüble über dem Thema dieses Buches. Was finden denn eigentlich die Leute so schlimm daran, 60 zu werden? Und was macht es mit mir, wenn ich mal ganz, ganz ehrlich zu mir bin?

Innerlich bin ich Meilen entfernt von einer Endzeitstimmung. Es ist ja nicht so, dass 60 ein Verfallsdatum wäre – das existiert wenn, dann nur in unseren Köpfen. Im Durchschnitt haben 60-Jährige heutzutage noch um die 25 Jahre vor sich, vielleicht sogar mehr. Wenn ich mal kurz zurückblicke und mir vor Augen führe, was ich in den vergangenen 25 Jahren alles erlebt habe, dann kann ich nur sagen: Das war eine Menge! Und ich hoffe, da kommt noch vieles mehr.

60 werden – ist das jetzt gut oder schlimm?

Alles in allem ist der 60. Geburtstag ideal, um eine Bestandsaufnahme zu machen. Mit 50, 60 haben wir nämlich noch immer die Möglichkeit, Weichen für die Zukunft zu stellen, statt gewisse Dinge weiter aufzuschieben. Also: Wie geht es uns wirklich? Wo stehen wir? Wo hakt es? Welche Themen treiben uns um? Was sollten wir demnächst anpacken, um die kommenden Jahre so gut und schön wie möglich zu gestalten?

Wenn bei mir etwas Wichtiges ansteht, mache ich immer Pro-und Kontra-Listen, also lege ich doch mal gleich welche an.

PRO

- *Mehr Lebenserfahrung*
- *Mehr Gelassenheit*
- *Man wird cooler*
- *Mehr Durchblick*
- *Mehr Menschenkenntnis*
- *Man weiß, was man will und was nicht*
- *Kein Hormon-Jo-Jo mehr, dadurch mehr Stabilität im Kopf/Geist*
- *Versöhnung mit den eigenen Schwächen*
- *Man springt nicht mehr über jedes Stöckchen*

KONTRA

- *Bindegewebe ist nicht mehr das, was es mal war*
- *Bei vielen kommen die ersten schwereren Krankheiten*
- *Die verbleibende Lebenszeit wird deutlich kürzer*
- *Es kommen Abschiede*
- *Jetzt noch mal ganz von vorn anzufangen, geht wirklich nicht mehr. Oder vielleicht doch?*

Ich habe jedenfalls gestaunt, wie wenig Punkte mir eingefallen sind, die mich im Zusammenhang mit der 60 nerven. Vielleicht liegt das ja an der berühmt-berüchtigten Gelassenheit, die das Alter so mit sich bringt.

Leicht überrascht war ich auch, wie viel Positives mir spontan eingefallen ist. Daher rührt wohl auch das Gefühl, mich genau im richtigen Alter zu befinden.

Aber tauchen wir doch mal tiefer in die Materie ein.

Wo stehen wir mit 60?

Das mit der Bestandsaufnahme klappt natürlich nur, wenn wir bereit sind, einen ehrlichen Blick auf uns und unser Leben zu werfen. Einiges, was uns dabei auffällt, ist vielleicht nicht so schön, aber es gehört nun mal zu unserem Leben dazu. Und es sind ja nicht nur die Highlights, die uns prägen, sondern eben auch die Schattenseiten und wie wir mit ihnen umgehen.

Wenn ich auf die Fragen schaue, die mich heute, mit 60, beschäftigen, erscheinen sie mir wesentlich unproblematischer als früher, mit 30. Was natürlich viel mit meiner derzeitigen Lebenssituation zu tun hat.

Mir geht's gut. In meinem Leben hat vieles geklappt. Ich bin meistens sehr glücklich – was allerdings auch daran liegt, dass ich mich irgendwann dazu entschieden habe, erst mal das Gute in allem zu suchen. Ich bin absolut bereit, die Herausforderung anzunehmen, auch aus schwierigen Situationen etwas Positives zu ziehen. Die Chance zu sehen, die in vielen Problemen im Alltag und darüber hinaus mitschwingt. Aber geht es nur mir so?

Blick über den Tellerrand

Seit Wochen laufe ich durch die Gegend und studiere Frauen in meinem Alter. Und ich bin zu dem Schluss gekommen: Sie wirken meistens so, wie sie wollen. Was ich schon mal toll finde!

Einige schaue ich an und spüre eine tiefe Zufriedenheit, die sie mit sich selbst und dem Leben haben; es scheint, dass für sie alles gut oder zumindest okay ist, so wie es ist. Es sind Frauen, die sich seit Ewigkeiten in Gelassenheit üben und denen Trends, Mode und

Zeitgeist schon immer ein bisschen mehr egal waren als anderen. Der Typ Frauen, den man sich als Mutter gewünscht hat, weil sie einfach so eine Alles-ist-gut-Ausstrahlung haben. Denen hat schon der 50. Geburtstag keine Sorgenfalte bereitet, und beim 60. wird das erst recht nicht passieren. Ich liebe diese Frauen.

Aber ich liebe auch die Frauen, bei denen man eigentlich den Pass sehen will, wenn sie einem ihr Alter verraten. Eine von ihnen ist meine Freundin Birgit Schrowange, sie ist inzwischen 66. Ruht in sich selbst, ist frisch verheiratet und glücklicher denn je. Oder unsere Kollegin Frauke Ludowig, eineinviertel Jahre älter als ich. Auch sie hat wegen ihres 60. Geburtstags keine Träne vergossen, und auch von ihr weiß ich: kein Problem mit dem Alter. Natürlich ist Älterwerden einfacher, wenn man Privilegien genießt, wenn man finanziell vorsorgen konnte, wenn man gesund ist, wenn der Beruf einem Spaß macht und man mitten im Leben steht. All das kann sich aber von heute auf morgen ändern. Krankheiten und Verluste machen auch vor Promis nicht halt.

Ich kenne jede Menge Frauen in meinem Alter, die keine Prominenten sind; die meisten von ihnen sind fit, zufrieden, selbstbewusst. Sie wissen, was sie wollen, blicken zurück auf eine Menge Erfahrungen, und sie denken noch lange nicht daran, sich abhängen zu lassen und in die Unsichtbarkeit zu verschwinden.

Anderen hingegen sieht man an, dass sie nicht glücklich sind und dass das Leben nicht immer gut zu ihnen war. Manche von ihnen scheinen darauf zu warten, dass sich das von selbst ändert, oder aber sie haben resigniert.

Ich kenne jedoch auch Frauen, die schon einige Schicksalsschläge einstecken mussten und trotzdem wieder glücklich sind. Weil sie die Kraft in sich gefunden haben, das zu akzeptieren, was sich ihrer Macht und ihrem Einfluss entzieht, und das ändern, wozu sie in der Lage sind.

Randnotiz: Dinge annehmen

Wann immer wir die Bereitschaft aufbringen, das anzunehmen, was sich unserer Kontrolle entzieht, gibt uns das eine Menge Kraft. Kraft, die wir für all die Dinge einsetzen können, die in unserer Macht liegen.

Dadurch fühlt man sich nicht länger als Opfer oder Spielball des Schicksals, sondern setzt dem Ganzen etwas Positives entgegen.

Perspektivwechsel: Wie die Gesellschaft uns sieht

Wie schon gesagt fühle ich mich nicht wie 60 – und ich kenne auch niemanden aus meiner Generation, der sich so fühlt, wie wir in unserer Jugend 60-Jährige eingeschätzt haben. Ich erinnere mich noch gut an die runden Geburtstage in der Gastwirtschaft meiner Eltern, wenn die Torte mit der »60« drauf mitten auf dem Tisch stand, die Blaskapelle ein Ständchen brachte und alle Anwesenden im Stillen schon an das baldige Rentenalter dachten. Echt alt, dachte ich damals. Was also hat sich geändert?

Natürlich sind es nicht nur wir gerade 60-Jährigen, die heute dieses Lebensalter definieren, sondern auch die Gesellschaft. Ich habe auch jüngere Frauen gefragt, was sie mit dem 60. Geburtstag verbinden. Die Antworten waren spannend. Meine Töchter zum Beispiel haben zuerst gar nicht verstanden, warum der 60. Geburtstag so etwas Besonderes sein soll. Das mag daran liegen, dass ich zum Glück bis jetzt so fit und auch durch meinen Job »berufsjugendlich« bin. Bei den Freundinnen meiner Töchter ist es jedoch

nicht anders. Diese Mädchen verbringen gerne Zeit mit ihren Müttern. Finden die sogar cool. Schätzen ihre Erfahrungen und sagen: Da gucke ich mir gerne was ab.

Das größte Loblied auf uns 60-Jährige singt mein Personal Trainer Marcus Kalz. Im Sport zeigt sich ja oft deutlich, wie man so gestrickt ist. Er sagt mir ganz oft: »Katja, du und die Frauen rund um dein Alter seid meine Lieblingskundinnen. Ihr jammert nicht rum, ihr wisst, warum ihr die Stunden bei mir nehmt. Ihr schaufelt euch die Zeit frei, und dann wird abgeliefert. Ohne Murren und Knurren.« Danke für die Blumen, kann ich da nur sagen!

Und was die jüngeren Kolleginnen angeht, die ich nach ihrem Blick auf uns 60-Jährige gefragt habe? Sie meinten: »So wollen wir auch mit 60 sein!« Jetzt kann man natürlich einwenden: »Klar, Katja, sollen sie dir erzählen, dass du langsam zum alten Eisen gehörst?« Wir arbeiten jeden Tag zusammen und haben einen ehrlichen Umgang miteinander. Ich denke nicht, dass ich mir da etwas vormache. Ich glaube ihnen.

Und was ist mit der Generation dazwischen? Frauen, die auf die Menopause zugehen – wie blicken sie auf die 60?

An die Wechseljahre erinnere ich mich noch gut. Sie haben mich damals wie aus dem Nichts regelrecht angefallen. Genau so fühlte sich das für mich an: wie ein Angriff. Und ich konnte den Angreifer weder sehen noch orten. Das Schlimmste war für mich, dass ich mich selbst am allerwenigsten verstand. Ich schrie meine Kinder an, meinen Mann und dachte, ich drehe durch. Das ging ungefähr vier Monate so.

Mein Schlüssel- oder Erweckungserlebnis habe ich schon oft erzählt: Ich rannte in Köln-Rodenkirchen bei Rot über eine Fußgängerampel. Eine Frau in einem großen Jeep musste heftig bremsen, um mich nicht zu überfahren. Sie war so wütend, dass sie mit

hochrotem Kopf aus ihrem Auto stieg und mich übelst beschimpfte. »Keine Augen im Kopf, oder was?«, war noch das Harmloseste. Ungelogen: Ich konnte in ihrem Blick sehen, dass sie mich am liebsten geschlagen hätte. Im nächsten Moment rief ein typisch kölscher Augenzeuge des Spektakels mir zu: »Mach dir nix draus, Mädche, dat is ene Furie in de Wechseljahre!«

Tja ... und da begriff ich, so von Furie zu Furie, das könnte sehr gut auch auf mich zutreffen.

Der Rest ist Geschichte. Noch auf dem Heimweg machte ich einen Termin bei meiner Gynäkologin aus, und ein Bluttest bestätigte, dass ich genau das hatte, was der Herr an der Ampel der anderen wütenden Frau diagnostiziert hatte. Und ich? Beschloss, mich zu outen und ein Buch drüber zu schreiben: *Wechseljahre? Keine Panik!*

Zurück zu meiner Frage: Was also denken Frauen, die gerade mitten in den Wechseljahren stecken, von uns 60-Jährigen?

Tatsächlich erlebe ich, dass einige von ihnen noch immer glauben: Dann geht's auf das Rentenalter zu, dann ist man wirklich langsam alt. Aber hallo! Rente ist 70 minus drei. Und wer sagt, dass man dann weg vom Fenster ist? Seh ich anders.

Und was ist mit denen, die meine Begeisterung nicht teilen, dass die hormonellen Schwankungen einem nichts mehr anhaben können, und die sich vor dem 60. fürchten? Vielleicht hat das ja tiefere liegende Gründe. Es ist schließlich nicht so, dass man jahrelang jung wäre und dann wacht man auf, und plötzlich zeigt einem der Kalender: Du bist 60, das war's. Die Realität ist: Mit jedem einzelnen Tag, jeder Stunde, Minute, Sekunde werden wir älter, egal wie jung wir uns fühlen, vom Moment unserer Geburt an. Unser Leben

wird irgendwann enden, ob es uns passt oder nicht. Die meiste Zeit blenden wir das aus. Bis wir selbst oder Menschen, die uns nahestehen, krank werden – oder eben bis ein Geburtstag wie der 60. uns daran erinnert. Dann ist es amtlich – und auch wenn es gerade in Ländern wie den USA oder Japan immer mehr 100-Jährige gibt, ist mit 60 nun mal mehr als die Hälfte unserer Lebenszeit verstrichen. Zeit, die wir nicht zurückbekommen – die wir aber ein Stück zurückdrehen können, indem wir uns dafür entscheiden, uns um die wirklich wichtigen Dinge zu kümmern: um unsere Gesundheit und um unsere Einstellung. Darum, dass wir möglichst gut, sinnhaft und bewusst leben. Wenn unsere letzte Stunde schlägt, dann wollen wir nämlich ganz bestimmt nicht irgendwelche berufliche Auszeichnungen oder Trophäen um uns haben, sondern die Menschen, die wir lieben, oder die Erinnerungen an sie. An sie und an all diejenigen, deren Leben wir vielleicht ein kleines bisschen lebenswerter gemacht haben, indem wir ihnen unsere Liebe, Zuwendung und unsere Zeit geschenkt haben.

Natürlich dürfen und sollen wir mit Stolz darauf zurückblicken, was wir geleistet haben. Doch fragt man Menschen, die kurz vor dem Tod stehen, was wirklich wichtig ist, dann ist es immer die Liebe, die zählt. Warum also nicht gleich damit anfangen?

Und trotzdem ...

Auch wenn ich mich wie gesagt nicht wie 60 fühle, gibt es natürlich Situationen, da merke ich das Alter echt. So sage ich meinen Töchtern und meinen jungen Kolleginnen immer wieder, wie sehr ich sie für ihr Technikverständnis bewundere. Die jungen Leute verstehen jede Neuerung einfach so. Ich nicht! Mir muss man das erst zeigen. Und da bin ich immer sehr froh, meine Töchter oder

meine Kollegen fragen zu können. Weil ich den Anschluss nicht verlieren will.

Schon deshalb *denke* ich nicht mal an die Rente! Mein Job erfüllt mich mit so viel Freude. Gibt mir so viele Impulse auf allen möglichen Gebieten. Was wäre besser daran, zu Hause zu sitzen? Was sollte ich da machen? Natürlich verstehe ich Menschen, die das anders sehen und sich auf die Rente freuen. Weil ihr Beruf sie nicht erfüllt, weil er anstrengend oder monoton oder beides ist. Ich aber liebe meinen Beruf auch deshalb so, weil er meine Neugierde auf das Leben befriedigt. Und das ist ein ganz zentraler Punkt: Am Leben anderer teilzuhaben, mitzubekommen, wie es auch jungen Menschen geht, mit den Erfahrungen zu wachsen, für etwas einzutreten, eine Position einzunehmen, geistig wach zu bleiben – das ist es, was mir wichtig ist, auch abseits vom Berufsleben. Und das ist eben das, was uns jung hält, was dafür sorgt, dass wir uns jung fühlen. Ich möchte so lange wie nur möglich offen bleiben für all die Überraschungen, die das Leben mir bietet. Auch mal eine andere Perspektive einnehmen – aufs Leben, auf mich selbst. Und ich möchte an mir und den Themen arbeiten, die mir nachhängen, mich beschäftigen.

Aber auch wenn wir uns jung oder alterslos fühlen, leben wir nicht isoliert mit unserer Vorstellung von uns selbst, sondern immer auch in Abhängigkeit von anderen und der Gesellschaft. Bei all meiner Unbekümmertheit zum 60. Geburtstag: Ich weiß, dass die Studienlage eindeutig ist und dass Gesundheit jetzt noch weniger eine Selbstverständlichkeit ist als vorher. Der Körper erlebt einen kleinen Altersschub. Kurz und gut: Der 60. ist ein Meilenstein – egal wie jung wir uns fühlen.