

Älterwerden heißt Weitermachen:

Die inspirierende Geschichte von Kátia Galvão, Autorin des Buches „50etcetera: Chroniken des Lebens 50+“

Autorin: Andreia Nunes – Proportional Message Association

„Unsere Geschichte nach 50 ist kein Schlusspunkt, sondern nur ein Komma.“ Das ist die Botschaft, die sich durch „50etcetera: Chroniken des Lebens 50+“ zieht, das Buch von Kátia Galvão, einer Lehrerin, Kommunikatorin und Chronistin mit langjähriger Erfahrung in Bildung und reflektierendem Schreiben.

Das Buch entstand eher zufällig. Rund zehn Jahre lang schrieb Kátia kurze Chroniken über die Erfahrungen, Veränderungen und Entdeckungen, die sie nach ihrem 50. Geburtstag machte. Einige davon wurden auf einem Blog über das Älterwerden veröffentlicht, andere blieben unveröffentlicht, bis ein Verlag auf ihre Texte aufmerksam wurde und sie dazu ermutigte, daraus ein Buch zu machen. Entstanden ist eine Sammlung von Geschichten, die Humor, Feingefühl und Reflexion verbindet und zeigt, dass Reife nicht das Ende des Entdeckens ist, sondern eine Chance, authentischer zu leben.



50etcetera ist mehr als nur ein Buch über das Älterwerden – es spiegelt das eigene Leben der Autorin wider. Was bedeutet es, älter zu werden? Für viele Menschen ist die Antwort noch immer von Vorurteilen geprägt: Stillstand, Verlangsamung, das Akzeptieren von Einschränkungen oder das Aufgeben von Träumen. Für Kátia Galvão jedoch bedeutet Älterwerden genau das Gegenteil: weiter entdecken, lernen, lieben und neu beginnen.

Im Laufe ihres Lebens hat Kátia eine Karriere im Bildungsbereich aufgebaut, zwei Töchter großgezogen, die Welt bereist und dabei nie die Neugier verloren, die sie schon seit ihrer Jugend begleitet.

„Was sich nicht verändert hat, sind meine Werte, meine Leidenschaft, Neues zu entdecken, und meine Liebe dazu, mit Menschen zusammen zu sein.“

Während das innere Selbst gleich bleibt, verändert sich der Körper ganz natürlich. Kátia spricht über diese Veränderungen mit Humor und Leichtigkeit, ohne die Herausforderungen zu beschönigen.

„Manches fällt aus, es kommen graue Haare, und mein Gedächtnis ist nicht mehr das, was es war. Das bedeutet nur, dass wir anders auf uns achten müssen.“

Man kann sich in jedem Alter neu erfinden

Kátias Leben war auch von tiefen Verlusten geprägt. Einige Zeit nach der Scheidung von ihrem langjährigen Partner, mit dem sie 17 Jahre zusammen war und den sie seit ihrer Jugend kannte, fand sie eine neue Liebe und heiratete mit 50 erneut. Doch das Schicksal wollte es, dass sie auch diesen Ehemann durch Krebs verlor. Diese Zeit beschreibt sie als eine der schwierigsten ihres Lebens. Doch anstatt den Schmerz ihre Zukunft bestimmen zu lassen, entschied sie sich für etwas, das sie schon immer tun wollte: allein zu reisen. Sie lernte Französisch in Paris, besuchte Portugal und fand schließlich in Porto ein neues Zuhause. Sie verkaufte fast alles, was sie in Brasilien besaß, bewarb sich für einen Masterstudiengang in Humanitärer Hilfe, Kooperation und Entwicklung und begann ein neues Kapitel ihres Lebens. Heute investiert sie mit einer Promotion weiterhin in ihre Bildung und beteiligt sich an verschiedenen Projekten – ein Beweis dafür, dass Lernen keine Altersgrenze kennt. Mit 60 fand sie in Portugal erneut die Liebe. Ihre Geschichte zeigt, dass es für einen Neuanfang keine Altersgrenze gibt.

Die Wechseljahre bleiben ein Tabuthema

Im Gespräch spricht Kátia auch ein Thema an, das nach wie vor von Tabus umgeben ist: die Wechseljahre. Ihre Erfahrung zeigt, wie unterschiedlich jede Frau diesen Prozess durchlebt. Dank spezialisierter medizinischer Betreuung in Brasilien begann sie frühzeitig mit einer Hormontherapie, die es ihr ermöglichte, diese Phase mit wenigen Beschwerden zu durchleben. Später, bereits in Portugal, wurde ihr geraten, diese Behandlung abzusetzen. Kurz darauf erlebte sie eine späte Menopause, die deutlich intensiver und schwieriger war.

Für Kátia macht diese Erfahrung ein Problem sichtbar, das nach wie vor besteht: Viele Frauen haben das Gefühl, dass ihre Beschwerden nicht ernst genommen oder als etwas „Normales“ abgetan werden, nur weil sie älter werden.

„Die Gesundheit von Frauen wird noch immer oft wie ein Rätsel behandelt.“

Über die Wechseljahre, das Älterwerden und die Gesundheit von Frauen zu sprechen, bleibt unerlässlich, damit mehr Frauen Zugang zu aktuellen Informationen und angemessener Versorgung erhalten.

Die Last der Stereotype

Einer der eindrucklichsten Momente des Interviews ist der, an dem Kátia darüber nachdenkt, was den Alterungsprozess am stärksten beeinflusst: nicht das Alter selbst, sondern die Erwartungen der Gesellschaft.

Im Laufe unseres Lebens hören wir immer wieder Sätze wie:

„Du wirst jetzt auch nicht jünger.“

„Das ist nichts mehr für dich.“

„Es wird Zeit, dass du dich niederlässt.“

Laut Kátia prägen solche kleinen Sätze am Ende, wie viele Menschen sich selbst sehen.

„Wichtig ist, nicht auf die Stimme zu hören, die uns sagt, dass wir es nicht mehr schaffen.“

Gerade dieser Widerstand gegen Stereotype hat es ihr ermöglicht, weiterzustudieren, in ein anderes Land zu ziehen, neue Beziehungen aufzubauen und neue Projekte anzugehen.

Im Gespräch ging es auch darum, wie unterschiedlich Männer und Frauen beim Älterwerden wahrgenommen werden. Während graue Haare bei Männern oft mit Charme und Reife assoziiert werden, gelten sie bei Frauen noch immer häufig als Zeichen eines Verlusts an gesellschaftlichem Wert. Für Kátia liegt dieser Unterschied an einer Gesellschaft, die Frauen nach wie vor deutlich stärker unter Druck setzt, was ihr äußeres Erscheinungsbild betrifft.

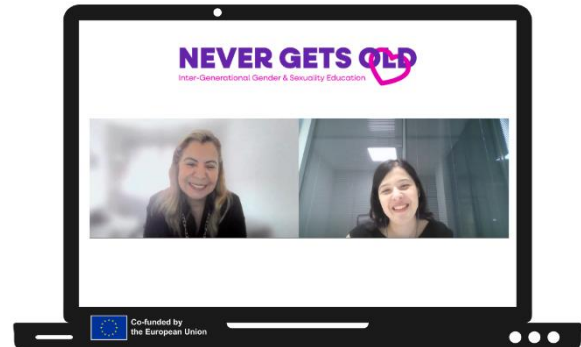
„Ein Mann mit grauen Haaren gilt als charmant. Eine Frau mit grauen Haaren gilt als alt.“

Trotz gesellschaftlicher Veränderungen ist sie überzeugt, dass es noch ein weiter Weg ist, um Altersdiskriminierung und Sexismus zu bekämpfen, die in vielen Lebensbereichen nach wie vor präsent sind.

Es ist nie zu spät, das Leben in vollen Zügen zu genießen

Kátias Geschichte erinnert uns daran, dass Älterwerden nicht bedeutet, dass wir aufhören zu wachsen. Jede Lebensphase bringt Herausforderungen, Verluste und Veränderungen mit sich, aber auch neue Gelegenheiten zu lernen, Beziehungen zu knüpfen, neue Interessen zu entdecken und neue Projekte anzugehen.

Im Rahmen des Projekts Never Gets Old helfen uns Geschichten wie die von Kátia dabei, die Mythen rund um das Älterwerden zu hinterfragen und ein positiveres, inklusiveres und realistischeres Bild vom Alter zu fördern. Wie sie mit ihrem Buch und ihrer eigenen Geschichte zeigt, liegt die eigentliche Herausforderung nicht im Älterwerden, sondern darin, sich von vorgefassten Vorstellungen darüber zu befreien, was wir in einem bestimmten Alter können oder nicht können. Denn das Alter allein sollte niemals bestimmen, wozu wir fähig sind. Vielleicht ist die größte Lehre, die Kátia uns mitgibt, eine ganz einfache:



Es ist nie zu spät für einen Neuanfang!