Altern bedeutet, weiterzumachen:

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

Autorin: Andreia Nunes – Proportional Message Association

„Unsere Geschichte nach 50 ist kein Endpunkt, sondern nur ein Komma.“ Das ist die Botschaft, die sich durch *„50etcetera: Chroniken des Lebens ab 50“* zieht, das Buch von Kátia Galvão, einer Lehrkraft, Kommunikator*in und Chronistin mit langjähriger Erfahrung im Bildungswesen und im reflektierenden 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 wurden auf einem Blog zum Thema Altern veröffentlicht, während andere unveröffentlicht blieben, bis ein Verlag ihre Texte entdeckte und sie dazu herausforderte, daraus ein Buch zu machen. Das Ergebnis ist eine Sammlung von Geschichten, die Humor, Einfühlungsvermögen und Reflexion miteinander verbindet und zeigt, dass das reife Alter nicht das Ende der Entdeckungen 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 darauf nach wie vor von Vorurteilen geprägt: innehalten, langsamer werden, Einschränkungen akzeptieren oder Träume aufgeben. Für Kátia Galvão jedoch bedeutet das Älterwerden genau das Gegenteil: weiterhin entdecken, lernen, lieben und neu beginnen.

Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert durch die Europäische Union (EU). Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autor*innen und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

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

> *„Was sich nicht geändert hat, sind meine Werte, meine Leidenschaft, Neues zu entdecken, und meine Liebe dazu, mit Menschen zusammen zu sein."*

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

> *„Mir fallen Haare aus, ich habe graue Haare, und mein Gedächtnis ist nicht mehr das, was es einmal war. Aber das bedeutet nur, dass wir auf andere Weise auf uns achten müssen."*

Man kann sich in jedem Alter neu erfinden

Kátias Leben war auch von schweren Verlusten geprägt. Einige Zeit nach ihrer 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 im Alter von 50 Jahren erneut. Doch das Schicksal wollte es, dass sie diesen Ehemann durch Krebs verlor. Es war eine Zeit, die sie als eine der schwierigsten ihres Lebens beschreibt. Doch anstatt zuzulassen, dass der Schmerz ihre Zukunft bestimmt, beschloss sie, etwas zu tun, was sie schon immer tun wollte: allein reisen. Sie lernte Französisch in Paris, besuchte Portugal und fand schließlich in Porto ein neues Zuhause. Sie verkaufte praktisch alles, was sie in Brasilien besaß, bewarb sich für einen Masterstudiengang in Humanitärer Hilfe, Zusammenarbeit und Entwicklung und schlug ein neues Kapitel in ihrem Leben auf. Heute investiert sie weiterhin in ihre Ausbildung durch eine Promotion und beteiligt sich an verschiedenen Projekten, womit sie zeigt, dass Lernen keine Altersgrenzen kennt. Mit 60 fand sie in Portugal erneut die Liebe. Ihre Geschichte zeigt, dass es keine Altersgrenze gibt, um neu anzufangen.

Die Wechseljahre bleiben ein Tabuthema

Im Gespräch spricht Kátia auch ein Thema an, das nach wie vor von einem Tabu umgeben ist: die Wechseljahre. Ihre Erfahrung zeigt, wie unterschiedlich jede Frau diesen Prozess durchlebt. Dank spezialisierter medizinischer Versorgung in Brasilien begann sie frühzeitig mit einer Hormontherapie, wodurch sie diese Phase mit wenigen Symptomen überstehen konnte. Später, bereits in Portugal, wurde ihr geraten, diese Behandlung abzubrechen. Kurz darauf erlebte sie schließlich eine späte Menopause, die viel intensiver und schwieriger war.

Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert durch die Europäische Union (EU). Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autor*innen und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

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

> *„Die Gesundheit von Frauen wird immer noch oft als ein Mysterium behandelt.“*

Die Auseinandersetzung mit den Themen Wechseljahre, Altern und Frauengesundheit bleibt unerlässlich, um sicherzustellen, dass mehr Frauen Zugang zu aktuellen Informationen und angemessener Versorgung haben.

Die Last der Stereotypen

Einer der eindrucksvollsten Momente im Interview ist, als Kátia darüber nachdenkt, was den Alterungsprozess am stärksten beeinflusst: nicht das Alter, sondern die Erwartungen der Gesellschaft.

Unser ganzes Leben lang hören wir ständig Aussagen wie:

> *„Du bist ja schon ein bisschen in die Jahre gekommen.“*
>
> *„Das ist nichts mehr für dich.“*
>
> *„Es ist Zeit, sich jetzt niederzulassen.“*

Laut Kátia prägen diese kleinen Sätze letztendlich die Art und Weise, wie viele Menschen sich selbst sehen.

> *„Das Wichtigste ist, nicht auf diese Stimme zu hören, die uns sagt, dass wir es nicht mehr schaffen.“*

Gerade dieser Widerstand gegen Stereotypen hat es ihr ermöglicht, ihr Studium fortzusetzen, in ein anderes Land zu ziehen, neue Beziehungen aufzubauen und neue Projekte in Angriff zu nehmen. Im Gespräch ging es auch um die unterschiedliche Wahrnehmung von Menschen, wenn sie älter werden. Während graue Haare bei Männern oft mit Charme und Reife assoziiert werden, gelten sie bei Frauen nach wie vor häufig als Zeichen eines Verlusts an gesellschaftlichem Wert. Für Kátia rührt dieser Unterschied von einer Gesellschaft her, die nach wie vor weitaus größeren Druck auf Frauen hinsichtlich ihres Aussehens ausübt.

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

Trotz gesellschaftlicher Veränderungen glaubt sie, dass es noch ein langer Weg ist, bis Altersdiskriminierung und Sexismus, die in vielen Lebensbereichen nach wie vor präsent sind, überwunden sind.

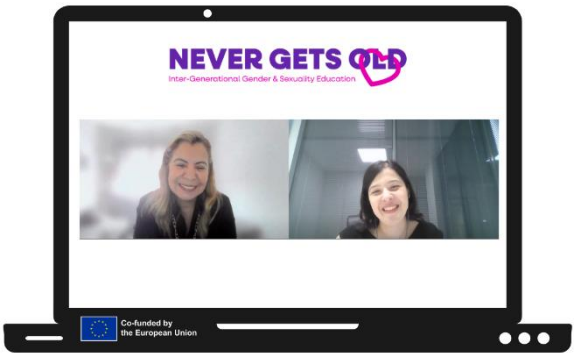
Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert durch die Europäische Union (EU). Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autor*innen und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

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

Kátias Geschichte erinnert uns daran, dass Älterwerden nicht bedeutet, dass wir aufhören, uns weiterzuentwickeln. Jede Lebensphase bringt Herausforderungen, Verluste und Veränderungen mit sich, aber auch neue Möglichkeiten, zu lernen, Beziehungen aufzubauen, neue Interessen zu entdecken und neue Projekte in Angriff zu nehmen.

Im Rahmen des Projekts „Never Gets Old“ helfen uns Geschichten wie die von Kátia dabei, die Mythen rund um das Älterwerden zu hinterfragen und eine positivere, inklusivere und realistischere Sicht auf das Alter zu fördern. Wie sie in ihrem Buch und durch ihre eigene Geschichte zeigt, besteht die eigentliche Herausforderung nicht darin, älter zu werden, sondern uns von vorgefassten Meinungen darüber zu befreien, was wir in einem bestimmten Alter tun können oder nicht. Denn das Alter an sich sollte niemals darüber entscheiden, wozu wir fähig sind. Die vielleicht wichtigste Lektion, die Kátia uns mit auf den Weg gibt, ist ganz einfach:



Es ist nie zu spät für einen Neuanfang.

Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert durch die Europäische Union (EU). Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autor*innen und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060