



Leseprobe

Kester Schlenz

Alter Sack, was nun?
Das Überlebensbuch für
Männer - Mit Illustrationen
von Til Mette

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,99 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 21. Oktober 2013

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Fünfzig? Oh, Mann!

DIE MAGISCHE GRENZE

Hey, Alter. Cool bleiben. Fünfzig werden? Ist doch keine große Sache, Mann. Heutzutage. In den Zeiten der fröhlichen, fitten Alten. Da hat ein gesunder Kerl – statistisch gesehen – noch 25 gute Jahre vor sich. Also im Grunde ist das ja nur ein weiteres Lebensjahr. So wie wir nach 48 eben 49 Jahre alt werden. Ist doch eigentlich nichts anderes, fünfzig zu werden.

IST ES DOCH!

Etwas ganz, ganz anderes, ist das.

FÜNFZIG WERDEN IST SCHEISSE!

Fünfzig werden ist das Überschreiten einer magischen Grenze. Der endgültige Abschied von Jugend, Post-Jugend, Midlife, Frische und Fitness. Man fällt sogar aus der werberelevanten Zielgruppe der 14- bis 49-Jährigen. Niemand will einem mehr was verkaufen. Man

Ich bin quasi ein Modo!

FALTEN, HAMSTERBACKEN, DOPPELKINN,

RETTUNGSRINGE – HILFE, ICH ALTERE

DER VERFALL IST NICHT ZU ÄNDERN.

Unter unseren Augen bilden sich gigantische Tränensäcke. Morgens müssen wir diese mit einer Schubkarre ins Bad fahren. Erst gegen Mittag bilden sie sich zurück. Falten, tief wie Schluchten auf La Palma, haben sich in unser Antlitz gegraben und lassen uns aussehen wie eine traurige, verkarstete Landschaft im Ural. Das, was einst Wangen waren, sind nun Hamsterbacken. Sie wabbeln, wenn wir den Kopf schütteln. Und unser Kinn, früher unteres Schlusslicht eines ausdrucksstarken Gesichtes, hat sich verlängert und bildet nun einen weichen, konturlosen, wabbligen Übergang zwischen Gesicht und ledrigem Hals. Unsere Haut neigt zum Grobporigen. Sie wird schlaff.

DAFÜR SCHWILLT DER BAUCH.

»DER DEUTSCHE RING« ZIERT DIE TAILLE.

Die Hoden ... okay – hören wir auf. Ich habe hier einen Hauch übertrieben. Aber irgendwo haben Sie sich schon angesprochen gefühlt, oder? Die wenigsten von uns sind mit fünfzig noch knackig. Wir werden älter, und man sieht es. Damit muss man fertig werden. Über das Abnehmen hat der Kollege Bartels im Kapitel »Das Bauch-Gefühl« einiges zu erzählen. Aber es geht ja nicht nur um zu viel Gewicht. Der Zahn der Zeit nagt überall an uns. Wir gehen auseinander, wir erschaffen, wir werden dröger, faltiger, knorpeliger und hässlicher.

ABER ZUM GLÜCK WERDEN WIR DAS ALLE.

Unterschiedlich ausgeprägt, aber es passiert. Sinnlos, zurückzublicken, Bilder von früher anzustarren oder uns mit Dreißigjährigen zu vergleichen. Benchmark ist der Durchschnitts-Fünfzigjährige. Sie sollten sich fragen: Wie sehen meine Kumpels aus? Wie deren Kumpels und Kollegen im gleichen Alter? Sie werden sehen – sie sind meist keine schönen Menschen mehr. Dann vergleichen Sie all diese Typen mit sich selbst. Und wenn Sie feststellen: Ich sehe in jedem Fall teigiger, grobporiger, dicker, ledriger, knorpeliger, trockener, wabbliger aus als die anderen – dann können Sie hadern und über Gegenmaßnahmen nachdenken.

GEGENMASSNAHMEN?

Nun ja, wie gesagt, dass wir verfallen, ist nicht zu ändern. Aber man kann diesen Verfall zumindest etwas hinauszögern. Je nach Aufwand ist das äußerst wirksam. Männer aus unserer Generation haben damit meist wenig Erfahrung. Kosmetik galt als schwul. Wellness war

»Denk doch mal dran, was du alles schon erlebt hast. Du hast 'ne tolle Frau und zwei gesunde Söhne. Du bist – mal abgesehen von deiner grundsätzlichen Vollkatsche – gesund. Hast einen guten Job. Was willst du denn noch vom Leben?«

»Dass es immer so weitergeht«, sagte ich.

»Das wäre total ätzend«, antwortete er. »Stell dir vor, du und deine Lieben, ihr wäret unsterblich. Dann wäre alles irgendwie egal. Alles könnte man auch morgen noch machen. Der Augenblick, der glückliche Moment, wäre nichts mehr wert. Nur weil wir sterblich sind, und das immer bewusst oder unbewusst ›wissen‹, können wir die Dinge wirklich schätzen. Unsterblichkeit würde uns das alles nehmen.

ALSO MACH DEINEN FRIEDEN DAMIT, DASS DU EINES TAGES VON DIESER ERDE VERSCHWINDEN MUSST. IST EH NICHT GENUG PLATZ DA.«

Ich fand das etwas krass formuliert. Aber im Grunde hatte er ja Recht. Mir ging es gut. Klar, mir schien nicht jeden Tag die Sonne aus dem Arsch. Aber so insgesamt – was die echten »basics« betrifft, die wirklich wichtigen Dinge – war alles in Butter. Ich hoffe, dass es noch lange so weitergehen wird. Aber immer geht eben nicht. Alles ändert sich: meine Familie und meine Freunde, die Welt, und ich selbst ändere mich, und am Ende ist das ja auch okay so. Hauptsache, es ändert sich nicht immer nur zum Schlechten. Aber daran kann man ja (mit-)arbeiten.

Und dann gab mir mein alter Kumpel noch etwas auf den Weg: »Ich bin jetzt 57«, sagte er und goss sich einen Whisky ein. »Und glaub mir, in diesem Alter sieht man vieles so viel lockerer als mit fünfzig.

»Du musst einfach mehr chillen«

ALS ALTER SACK ZUR RUHE KOMMEN

Also, wenn Sie total entspannt sind. Wenn Sie so was von zenmäßig im Hier und Jetzt schweben. Wenn Sie die Ruhe selbst sind: Dann müssen Sie dieses Kapitel nicht lesen.

Wenn Sie hingegen manchmal – oder sogar oft – eher unruhig sind. Wenn Sie häufig gereizt, unausgefüllt und reichlich genervt sind – dann, ja dann ist das hier was für Sie.

Auf mich treffen die letztgenannten Eigenschaften leider ab und an zu. Ich bin, wie wir hier im Norden sagen, oft »fickigerig«. Klingt anzüglich, meint aber lediglich unruhig, hibbelig, nervös. Sagen wir es mal so: Ich bin nicht entspannt, verdammt noch mal.

Na ja, ist schon viel besser geworden mit den Jahren. Ich kann auch mal nix tun und nur so sitzen (siehe auch das Kapitel »Ich will hier nur so sitzen«). Aber oft bin ich nicht »gechillt«, wie meine Söhne sagen.

VIELE MÄNNER IN DEN BESTEN JAHREN SIND NICHT GECHILLT. WIR SOLLTEN DAS ÄNDERN. GECHILLT SEIN IST GESÜNDER UND MACHT ZUFRIEDENER.

Ich habe beim Versuch, ruhiger und ausgeglichener zu werden, beinahe alles ausprobiert, was es so an Entspannungstechniken gibt: autogenes Training, progressive Muskelentspannung, innere Gedanken-Reisen, Massagen, Hypnose, Meditation.

ICH HABE SOGAR MAL KURZ DARAN GEDACHT, MIR WIEDER DAS KIFFEN ANZUGEWÖHNEN. DAS, SO ERINNERE ICH MICH, HAT EINEN DAMALS ECHT VOLL RUHIG GEMACHT.

(Moment, ich will hier meinen Söhnen nur kurz was sagen: »Männer, euer Vater hat das früher mal probiert, aber ich habe nicht inhaliert.«)

Aber ich habe das dann gelassen. Muss man sich doch nur mal vorstellen: Ich schleiche in Hamburg über den Kiez und frage einen jungen Dealer, ob er »mal 'n Piece für'n Zwanni hat«. Ist doch absurd. Der Mann würde mich wahrscheinlich für einen etwas mickrigen Zivilfahnder halten und umgehend das Weite suchen.

OKAY, ALSO KEINE »TÜTEN« AUF MEINE ALTEN TAGE.

Aber was bringt es denn nun in Sachen Entspannung, werden Sie sich nun fragen und vielleicht schon ein bisschen ärgerlich werden. Oder? Ich soll endlich aufhören zu labern und mal konkret werden?

AUTOGENES TRAINING

Kurz gesagt, eine Form der Selbstsuggestion. Durch das ständige Wiederholen von stumm gesprochenen Sätzen werden nacheinander Schwere, Wärme im Körper – vor allem in Armen und Beinen –, eine Beruhigung des Pulses und der Atmung usw. erreicht. Die Übungen beginnen etwa mit dem Satz »Mein linker Arm ist schwer«. Man geht dann den Körper durch, macht verschiedene Übungen, und tatsächlich: In einer Gruppe mit einem guten Lehrer (der dann die Sätze laut sagt) ist das ungemein entspannend und funktioniert gut. Zu Hause allein lief das bei mir nicht so rund. Aus meiner Sicht ist das autogene Training eine schwer zu erlernende Methode. Wenn man zur Ungeduld neigt, nerven die aufeinander aufbauenden Übungen leicht, weil man eine gewisse Disziplin braucht, um den erwünschten Effekt zu erreichen.

Mein Fazit: eine gute, aber nicht einfache Methode, vor allem für das Mitmachen in einer Gruppe geeignet.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Der Entspannungseffekt entsteht hier durch das gezielte Anspannen und anschließende Lockerlassen von verschiedenen Muskelgruppen des Körpers. Verblüffend einfach und dabei sehr wirkungsvoll. Der Renner in Volkshochschulen und in der Verhaltenstherapie. Man spürt schnell den gewünschten Effekt. Aber auch hier gilt: In der Gruppe, wenn ein Lehrer Anweisungen gibt, ist alles prima. Zu Hause braucht man ebenfalls eine Menge Geduld, und es ist gar nicht so

einfach, vom linken Arm bis zum großen Zeh nacheinander alles anzuspannen und locker zu lassen. Da verliert man schon mal den Faden und schweift in Gedanken ab.

Mein Fazit: Anfangs schnell zu erlernen, aber über einen bestimmten Anfänger-Status kam ich nicht hinaus. Auch mehr was für Gruppen.

MASSAGEN

Muss ich wohl nicht erklären. Mich entspannt das ungemein. Großartig sind vor allem Fußreflexzonen-Massagen. Das chillt total. Wird aber gar nicht so oft angeboten und muss von einem Profi gemacht werden. »Killert« auch nicht! Auch die traditionelle thailändische Ganzkörpermassage ist ein Knaller. Moment, ich rede nicht vom erotischen Kneten im Bangkok-Puff. Das, was ich meine, ist was ganz Seriöses und wird in Fitness-Centern und Beauty-Spas empfohlen. Bei dieser Massage werden Arme und Beine dezent gezogen, massiert, gedehnt, der Rücken sanft bearbeitet, man wird gedreht und gewendet, es tut gar nicht weh und ist total super. Ich habe die mal im »Nivea-Haus«, einem Wellness-Tempel mitten in Hamburgs feinsten Einkaufsmeile, ausprobiert. Und wie gesagt: Es geht nicht darum, sich von einer unbedeckten, jungen Asiatin einölen und auswuchten zu lassen. Ich behielt ein T-Shirt und eine Jogging-Hose an, und die Masseurin war eine zupackende, sympathische junge Frau, diplomierte Masseurin und Badetherapeutin mit unzähligen Zusatzausbildungen. Sie führte mich in einen behaglichen Raum. Das Licht wurde gedimmt. Leise, fernöstliche Musik tröpfelte aus verborgenen

INNERE REISEN UND VISUALISIERUNGEN

Dabei versetzt man sich unter Anleitung an wunderschöne Orte, relaxed geistig am Meer, stellt sich vor, man sei ein Adler, der in warmen Aufwinden kreist oder ein Clownsfisch in einem pittoresken Riff.

Eine andere Variante ist, dass man seinen eigenen Körper bereist und wirklich wahrnimmt.

Kommt alles gut, geht aber aus meiner Sicht nur unter Anleitung.

MEDITATION

Davon hat jeder eine Vorstellung, oder? Man sieht sofort Folgendes vor sich: einen Menschen im Lotussitz, Daumen und Zeigefinger beider Hände berühren sich, die Augen sind geschlossen, das Gesicht entspannt. Im Hintergrund dudelt meditative Musik, ein Zimmerbrunnen plätschert, eine Kerze brennt. Herrlich, oder?

Eines gleich vorweg. Ich finde Meditation klasse, bin zwar noch ein Anfänger, habe aber gute Anfangerfahrungen.

MAN MUSS WEDER BUDDHIST NOCH CHRISTLICHER MYSTIKER SEIN, UM ZU MEDITIEREN, UND KANN GETROST ALLE VORURTEILE IN BEZUG AUF DIESE METHODE KNICKEN.

Vorausgesetzt, man gerät an die richtigen Kurse/Lehrer. Das muss man in Ruhe checken und einiges einfach mal antesten. Man merkt eigentlich sehr schnell, ob man »in guten Händen« ist.

Ich habe in einem buddhistischen Zentrum in Hamburg mit der Meditation angefangen, in einem Anfängerkurs. Der Kursleiter, eine freundlicher Herr um die fünfzig, begrüßte uns, bat jeden, sich eine Matte und eine Decke zu nehmen, und dann sollten wir uns hinlegen. Er fing mit einfachen Entspannungsübungen an, machte gedankliche Reisen durch den Körper, und dann hieß es: langsam in den Schneidersitz begeben und die Augen schließen. Die eigentliche Meditation begann mit einfachen Atemübungen.

EIN, AUS, EIN, AUS. ES IST FASZINIEREND, WIE SEHR ALLEIN SCHON DIESES SIMPLE BEWUSSTE ATMEN ENTSPANNEN KANN.

Ich will hier nicht zu sehr ins Detail gehen, aber im Grunde geht es in der Meditation vor allem darum, den ewigen Fluss der Gedanken auszuschalten, einfach nicht zu denken, sondern nur zu sein. Hört sich vielleicht blöd an, ist aber genau das, worum es geht.

NICHT DENKEN! RUNTER KOMMEN. EINMAL HABE ICH ES TATSÄCHLICH GESCHAFFT. ICH HABE NICHT GESCHLAFEN, ABER ICH HABE AN NICHTS GEDACHT, WAR EINFACH NUR DA. WAR EIN SUPER GEFÜHL. WILL ICH WIEDER HABEN.

Wie gesagt, bisher habe ich das in dieser Klarheit nicht mehr geschafft. Aber es geht schon ganz gut, mich auf meinen Atem oder ein Mantra zu konzentrieren. Und allein das ist schon ziemlich entspannend. Nach der (versuchten) Meditation fühlt man sich ziemlich gut.

Die große Hafenrundfahrt

DIE ERSTE VORSORGEUNTERSUCHUNG

Tja, nun ist es so weit. Man muss da mal nachgucken lassen. Unten rum. Ist so mit fünfzig. Ist besser. Man kann ja nie wissen. Für Frauen ist der Gang zum Frauenarzt ja selbstverständlich. Männer aber haben einen Mörder-Horror vor dem Urologen. Ich auch. Aber da ich ein Hypochonder bin, habe ich das schon mit vierzig erstmals hinter mich gebracht. Und ich kann sagen: Männer – ist gar nicht so schlimm. Echt jetzt.

Okay, schön ist es nicht. Gebe ich zu. Um es mal deutlich zu sagen: Wer hat schon Lust, den Zeigefinger eines anderen Mannes tief in seinem Hintern zu spüren? Na, außer man ist ... Aber darauf will ich hier jetzt mal nicht weiter eingehen. Das ist ein völlig anders gelagerter Fall.

DER HETEROSEXUELLE DURCHSCHNITTMANN SIEHT DER SOGENANTEN »GROSSEN HAFENRUNDFAHRT« MIT EINIGEM ENTSETZEN ENTGEGEN.

