



Leseprobe

Lucinde Hutzenlaub, Heike Abidi
Ich dachte, älter werden dauert länger

Ein Überlebenstraining für alle ab 50

»Die beiden nehmen uns mit auf eine humorvolle Reise durch das Abenteuer Älterwerden.« *Lea*

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 304

Erscheinungstermin: 11. Juni 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

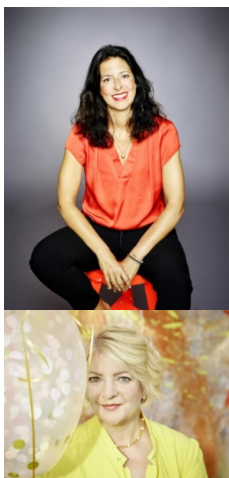
- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Willkommen im Mittelalter!

Lucinde und Heike sind um die fünfzig. Früher dachten sie, das wäre das Alter, in dem man endlich angekommen ist. Seriös. Souverän. Würdevoll! Jetzt wissen sie es besser: Das Märchen vom In-Würde-Altern haben sie durchschaut. Also beschließen sie, nur noch das zu tun, worauf sie Lust haben – aus der langweiligen Oper abhauen etwa oder auf gängige Schönheitsideale pfeifen und trotzdem Botox ausprobieren. Auf die Gefahr hin, dass ihre Kinder sie irgendwie peinlich finden. Und dass sie womöglich auch mit achtzig noch längst nicht angekommen sein werden ...

Ein augenzwinkernder Erfahrungsbericht über Risiken und Nebenwirkungen des Älterwerdens – mit viel Selbstironie und humorvollen Einsichten.



Autor

Lucinde Hutzenlaub, Heike Abidi

Lucinde Hutzenlaub wurde in Stuttgart geboren und lebte bis vor ein paar Jahren in Tokio. Sie ist Autorin, Kolumnistin, systemischer Coach und Heilpraktikerin und gibt Workshops auf der ganzen Welt. Das Älterwerden betrifft natürlich immer nur andere ...

Heike Abidi lebt mit Mann, Sohn und Hund in der Pfalz, wo sie als freiberufliche Werbetexterin und Autorin arbeitet. Bis jetzt hat sie in ihrem Leben fünf

LUCINDE HUTZENLAUB wurde in Stuttgart geboren und lebte bis vor ein paar Jahren in Tokio. Sie ist verheiratet, hat vier Kinder und arbeitet als Kolumnistin und Autorin. Älter werden war für sie bisher überhaupt kein Thema – aber da betraf es ja auch immer nur die anderen.

HEIKE ABIDI lebt mit Mann, Sohn und Hund in der Pfalz, wo sie als freiberufliche Werbetexterin und Autorin arbeitet. Bis jetzt hat sie in ihrem Leben fünfmal genullt, und weder bei dreißig noch bei vierzig oder fünfzig hatte sie eine Krise ...

Besuchen Sie uns auf www.penguin-verlag.de und Facebook.

Lucinde Hutzenlaub
Heike Abidi

ICH DACHTE,
ÄLTER WERDEN DAUERT
LÄNGER

Ein Überlebens-
training für alle ab 50



PENGUIN VERLAG

»Ich trinke Champagner, wenn ich froh bin und wenn ich traurig bin. Manchmal trinke ich davon, wenn ich allein bin; und wenn ich Gesellschaft habe, dann darf er nicht fehlen. Wenn ich keinen Hunger habe, mache ich mir mit ihm Appetit, und wenn ich hungrig bin, lasse ich ihn mir schmecken. Sonst aber rühre ich ihn nicht an, außer wenn ich Durst habe.«

(Emily Law de Lauriston Bourbers,
besser bekannt als Lily Bollinger, leitete die gleichnamige
Champagner-Dynastie von 1941 bis 1971)

Inhalt

- Lucinde: Plötzlich fünfzig: Die, die nicht aus der Torte springt,
oder wie alles begann 11
- Heike: Als mir klar wurde, dass ich nicht mehr die Jüngste bin 15

Teil 1: Wie es sich anfühlt

Bestandsaufnahme: Was bin ich und wenn ja, warum?

- Lucinde: Alt! 20
- Heike: Und plötzlich heule ich bei Pampers-Werbung 26
- Lucinde: It's my party and I'll cry if I want to! 32
- Heike: Auf einmal werde ich überall gesiezt ... 35
- Lucinde: Hilfe, meine Tochter hat mich
beim Rauchen/Tanzen/Trinken erwischt 42
- Heike: Was ich früher übers Altwerden dachte 50
- Lucinde: Warum sind graue Schläfen nur bei Männern heiß?
Boris Becker oder: Ich will den gleichen Spiegel
wie mein Mann! 54
- Heike: Apropos ... Was haben wir denn für Vorbilder? 59
- Lucinde: Filme – die besten Stimmungsaufheller 69
- Heike: Nicht Fisch, nicht Fleisch – Pubertät 2.0 76

Teil 2: Die Sache mit der Optik

Wer schön sein will, muss reiben: Beauty im Selbstversuch

Lucinde: Wasser, Sport und gute Gene:

Die Wahrheit über Botox 86

Heike: Zeit ist Geld ist Schönheit, Teil 1: Alles für den
perfekten Augenaufschlag 98

Lucinde: Dekorative Kosmetik und ich 102

Heike: Zeit ist Geld ist Schönheit, Teil 2: Der Trick funktioniert
von Kopf bis Fuß! 112

Lucinde: Vom Haarefärben, »AU!« zu »WOW!« – und was man sonst
noch so gegen Falten tun kann 118

Heike: Irgendwann sind wir alle dran: Gleitsichtdingens 126

Lucinde: Ich sehe was, was du nicht siehst. Brillen, Tattoos und
überhaupt: Was ist schon cool? 133

Heike: Aber ich mach doch gar keine Diät! 141

Lucinde: Ein fröhlicher Geist in einem gesunden Körper 147

Heike: Was du nicht isst, macht dich noch schöner 153

Lucinde: Christopher Lee und seine Kinder – mit Blutsaugern
gegen Krampfadern 156

Heike: Schwierige Füße. Wenn Schuh-Shopping zum
Abenteuer wird 164

Lucinde: Trends, Fashionistas und überhaupt: Was soll ich anziehen? 170

Heike: Gibt's das auch in größer? Sieben goldene Tipps gegen
XXL-Shopping-Frust! 177

Teil 3: Und was machen wir nun?

Spaß mit Sachen: Einfach mal was Neues probieren

- Lucinde: Schwerkraft – nein, danke! 182
- Heike: Und sie bewegt sich doch: Sport für Spätberufene 187
- Lucinde: Kleine Abkotrunde und Gesichtsgymnastik –
Sport, wie ich ihn mag 193
- Heike: Nicht so mein Ding – ungeliebte Sportarten 199
- Lucinde: Puckiii, die Thaimassage und Instrumentalunterricht 203
- Heike: Schnarchend schlafen, ächzend aufstehen 216
- Lucinde: Nicht ohne mein Kopfkissen! 221
- Heike: Ein gemeinsames Hobby? Puh. Schwierige Frage 226
- Lucinde: Hilfe, mein Mann hat einen Foodtruck!
Flirten für Wiedereinsteiger – was man von anderen
nicht wissen will 232
- Heike: Aus Versehen beim Guru: Wir sind ein Paar,
holt uns hier raus! 243
- Lucinde: Paarweise 250
- Heike: Und dann sind wir einfach abgehauen! 257
- Lucinde: Hormonalarm 264
- Heike: Sie haben Post! Oder: Hilfsmittel – nein, danke! 270
- Lucinde: Die Boutique Erotique, Monique und ique 278
- Heike: Ich war noch niemals in New York ...
Oder: Die Anti-Bucket-Liste 288
- Lucinde: Wir feiern die Feste, wie sie fallen 295
- Danke 301

Plötzlich fünfzig: Die, die nicht aus der Torte springt, oder wie alles begann

Eine Zahl ist eine Zahl, schon klar. Nehmen wir zum Beispiel die Fünf. Total harmlos. Auf einer Skala von null bis zehn ist sie die Mitte. Man kann mit ihr durchaus schon rechnen (zur Not hat man ja auch ausreichend Finger dafür), und man darf sie sogar gerade sein lassen, wenn man möchte. Prima Zahl also. Und die Null erst – völlig unkritisch, der Inbegriff der Bedeutungslosigkeit quasi. Wo also, fragen Sie, ist dann das Problem mit den beiden Ziffern?

Tja. Einzeln mögen sie wenig bedrohlich wirken, aber in Kombination ... O weia! Die Rechnung ist ganz simpel: Fünf plus null gleich Katastrophe! Zumindest was mich selbst angeht.

Fünfzig ist für mich das wortgewordene Geräusch, das Kreide macht, wenn man sie zu heftig über die Tafel zieht. Fünfzig tut weh! In meinen Ohren, in meinem Kopf UND in meinem Spiegel. Nein, ich möchte das nicht! Trotzdem ist es bei mir in zwei Jahren so weit. Und ganz unter uns: Ich befürchte, ich arbeite mich langsam, aber beständig auf die Wechseljahre zu. Verdammt. Dabei bin ich dazu noch gar nicht bereit! Nur: Wer fragt schon danach, was ich will? Mein Spiegel nicht, meine Waage nicht, meine Wahrnehmung nicht, niemand. Sagen Sie es nur: Ich bin die Allerärmste! Ja, ja. Heike ist da schon einen Schritt weiter. Sie hat die Schallmauer der fünfzig durchbrochen, wie man so schön

sagt, und behauptet nun, dass es gar nicht schlimm sei. Pfff. Ganz im Gegenteil, sagt sie, das Leben sei entspannt, gut sortiert und eigentlich überhaupt nicht anders als vorher. Nur schöner. Man selbst sei quasi eine bessere, ausgeglichene, zufriedene und mindestens genauso attraktive Version seiner selbst. Heike 5.0 sozusagen. Fünfzig, sagt Heike, sei das neue Schwarz. Alles cool.

Ich glaube das nicht. Für mich klingt fünfzig nicht nach Glückseligkeit, sondern nach einer Diagnose. Nach Wärmekissen und Hausschuhen. Nach Stock und Kreuzworträtseln. Nach Rücken, grauen Haaren und seniler Bettflucht. Nach stetigem Bergab. Nein, ich kann das nicht. Ich will das nicht! Und überhaupt: Das ist doch nix, worauf man sich freut!

Aber es kommt näher. Und näher. Und immer näher.

Dundindundindundin ... Hören Sie auch die Titelmelodie vom »Weißen Hai«? Gut so. Auf die Achtziger ist halt Verlass. Außerdem war ich da noch jung, deshalb kann ich sie gut leiden.

Dieses Jahr erwischt es erst einmal meinen Mann. Ich habe beschlossen, ihm eine Überraschungsparty zu schmeißen. Mit Torte und Rede und allem Drum und Dran. Problem: Die Freunde und die Torte krieg ich organisiert, aber was um alles in der Welt soll ich *sagen*? Ich kann doch da nicht stehen und ihn bemitleiden? Heraushüpfen aus der Torte wäre natürlich eine erfrischende Alternative, dann könnte man sicher auf die Rede verzichten, aber ich befürchte, die Rede ist trotz allem die bessere Variante. Wer mich einmal springen gesehen hat, weiß: Elegant ist anders. Nein, ich bin auf keinen Fall die, die aus der Torte hüpfte.

Ich stehe diesem runden Geburtstag, wie wir nun alle wissen, sehr kritisch gegenüber. Ja, ich weiß, dass das albern ist

und man das Älterwerden nicht verhindern kann, aber deshalb muss man es ja noch lange nicht mögen, oder? Moment: Wer sagt denn, dass man es nicht aufhalten kann? Millionen Hollywoodstars investieren einen Großteil ihrer Gage in den Erhalt des äußerlichen Optimalzustandes. Manche mit mehr, manche mit weniger Erfolg. Ich habe zwar nicht die gleichen finanziellen Mittel, aber in meinem bescheidenen Rahmen kann ich es doch wenigstens versuchen, oder?

Es gibt ja nur zwei Möglichkeiten: Entweder ich kann es stoppen – oder ich kann lernen, es zu mögen. Heike sagt, wenn alle wüssten, wie toll sich Fünfzigwerden anfühlt, könnte es kaum einer erwarten, bis es bei ihm oder ihr selbst so weit ist. Wirklich, das behauptet sie. Ich glaube kein Wort. Sie sagt sogar, dass sie mir das beweisen kann, indem sie mir die großen neuen Freiheiten zeigt, die das halbe Jahrhundert bringt, dass sie tolle Persönlichkeiten ausgegraben hat und Dinge mit ihrem Mann vorhat, die ...

Ich will es ja gern glauben. Aber bis dahin werde ich alles ausprobieren, um dem Verfall Einhalt zu gebieten, meinen Körper in Schuss zu halten, die Schwerkraft auszuhebeln, mein Sexleben anzukurbeln und meine Optik zu optimieren. Und Sie dürfen dabei sein. Juhu! Äh, selbst in meinen Ohren hört sich das eher nach einem Ingenieursstudium an als nach dem Weg zur großen Zufriedenheit. Sei's drum. Ich werde herausfinden, was alles möglich ist. Und ich freue mich darauf. Ob etwas Verwertbares für die Rede dabei ist, werden wir sehen. Zur Not bleibt mir schließlich immer noch der beherzte Sprung aus der Torte.

Heike wollte übrigens unbedingt wetten, dass sie Recht hat. Um eine Flasche Champagner an *meinem* fünfzigsten Ge-

burtstag. Ha! Also, wenn das stimmt, was sie da beteuert, dann spendiere ich gerne eine Flasche. Und wenn nicht, habe ich wenigstens was Anständiges zu trinken.

Als mir klar wurde, dass ich nicht mehr die Jüngste bin

Na so was. Die Lucinde aber auch. Wirkt immer so fröhlich und souverän. Dabei hat sie Panik vor der Null. Wer hätte das gedacht? Aber das mit der Rede kriegen wir schon hin. Und beruhigen werde ich sie auch irgendwie. Zumal ich sie ja verstehe. Ich bin ja selbst nicht mehr die Jüngste. Genau genommen ist Lucinde von uns beiden die deutlich Jüngere. Aber ich komme damit klar.

Allerdings kommt vor dem Frieden-mit-dem-Alter-Schließen das Akzeptieren der Tatsachen ...

Niemand wird eines Tages mit dem Gedanken wach: *Jetzt bin ich alt*. Mich jedenfalls überkam diese Erkenntnis nicht einmal an meinem Fünfzigsten. Sondern eher schleichend. Wenn man darauf achtet, gibt es allerdings untrügliche Anzeichen, die diesen Prozess signalisieren. Manchmal gelingt es, sie zu ignorieren. Ich bin sogar ziemlich gut darin. Die ersten sechs kenne ich daher nur vom Hörensagen. Das siebte war es schließlich, das mir die Augen öffnete ...

1. Das unbestechliche Spiegelbild

Je schöner man in der Jugend war und je genauer man den eigenen Verfall im Spiegel beäugt, desto schlimmer muss einem das Älterwerden wohl erscheinen. Ganze Industriezweige leben von diesem Phänomen. Zum Glück bin ich nicht besonders eitel. Außerdem hatte ich als junge Frau eine

ganz fürchterliche Akne, sodass mir die ersten Fältchen vergleichsweise bezaubernd erscheinen. Und wenn ich mir im Spiegel einmal gar nicht gefalle, sehe ich mir stattdessen meine Autorinnenfotos an. Professionell gestylt, ausgeleuchtet und bildbearbeitet sehe ich keinen Tag älter als 49 aus. Allerhöchstens!

2. Die sprichwörtlichen Kinder

»An den Kindern merkt man, dass man alt wird«, so lautet eine oft gehörte Volksweisheit. Irgendwie scheine ich nicht weise genug zu sein, um zu kapieren, was damit gemeint ist. Ich jedenfalls kam mir, als ich einen kleinen Schreihals mit Dreimonatskoliken hatte und nicht genug Schlaf bekam, uralt vor. Mit einem zwanzigjährigen Sohn dagegen sieht das Leben doch gleich ganz anders aus. Vor allem, wenn wir miteinander chatten, lustige Links hin- und herschicken oder via Sprachnachricht kommunizieren. Irgendwie cool.

3. Das ewige Hamsterrad

Es soll ja Leute in meinem Alter geben, die jetzt schon die Jahre bis zur Rente zählen. Grundgütiger! Wer glaubt denn noch an Rente? Ich mag mir gar nicht vorstellen, eines Tages zum Nichtstun verdonnert zu sein. Nun ja, das wird auch nicht passieren, denn wer sollte mich verdonnern? Als Freiberuflerin müsste ich das schon selbst tun. Und solange mir das Schreiben noch so viel Spaß macht, werde ich damit weitermachen. Ich wäre nicht die erste Greisin, die noch Bücher veröffentlicht ...

4. Die dahinfliegende Zeit

Schon wieder Ostern, Sommer, Halloween, Geburtstag, Weihnachten, das Jahr vorbei? Allenthalben wird geklagt, wie schnell die Zeit doch rast und dass das mit den Jahren immer schlimmer wird. Hm. Irgendwas ist wohl mit meinem Zeitempfinden nicht in Ordnung (oder es funktioniert einfach nicht altersgerecht), denn mir geht es gar nicht so. Liegt vielleicht an den vielen Dingen, die zwischen diesen Fixpunkten wichtig sind: Abgabetermine. Deadlines. Messen. Lesungen. Buchveröffentlichungen. Leserunden ... Himmel, schon so viel abgehakt – und erst Ende Januar?

5. Das schwächelnde Oberstübchen

Okay. Es kommt vor, dass mir mal ein Name nicht einfällt (Carreras, Pavarotti ... und wie hieß noch gleich der dritte der großen Tenöre?) – aber das ging mir auch schon mit zwanzig so. Und wie damals muss ich auch heute einfach nur in Gedanken das Alphabet durchgehen, schon fällt es mir ein (A, B, C ... Domingo, genau!). Meistens jedenfalls. Und wenn nicht? Auch egal, wozu gibt's Tante Google? Nobody is perfect.

6. Die müden Knochen

Wer als Teenager Leistungssport betreibt, in den Zwanzigern Aerobic turnt, in den Dreißigern Marathon läuft und in den Vierzigern mit dem Rennrad die Straßen unsicher macht, hat spätestens mit fünfzig kaputte Knie. Kann mir nicht passieren – ich habe, sportlich gesehen, meinen Körper das erste halbe Jahrhundert meines Lebens geschont und fange erst jetzt an, mich fit zu halten. Warum Ausdauer und Beweglichkeit trainieren, wenn man sowieso noch ausdauernd und beweglich ist? Das wäre ja geradezu Verschwendung ...

7. Die jungen Menschen!

Ich selbst kam mir also kein bisschen alt vor. Bis ich merkte, wie blutjung die anderen sind! Die Lehrer an der Schule meines Sohnes – fast alle jünger als ich.

Der Arzt, der mich operiert hat – noch grün hinter den Ohren. Die Fußballer bei der WM – halbe Kinder.

Die Frauen im Park mit den Kinderwagen – selbst fast noch Babys! Dann hörte ich, dass die Fußballer, die mir so knabenhaft vorgekommen waren, ihr Karriereende verkünden – aus Altersgründen. Und mir wurde klar, dass die Frauen mit den Kinderwagen keineswegs minderjährige Frühgebärende waren, sondern gestandene Mütter um die dreißig. Da ging es mir dann auf. Tja. Wenn junge Leute einer anderen Generation angehören, bin ich wohl alt. Oder jedenfalls älter. Aber letztendlich haben dreißig, vierzig, fünfzig und hundert eines gemeinsam: Es sind alles nur Zahlen.

Doch taugt diese Erkenntnis für Lucindes Rede? Kann sein. Ich werde meine Gedanken einfach mal notieren und ihr mailen. Vielleicht kann sie was damit anfangen. Oder wenigstens ihre Panik vor der großen Fünf vor der Null bewältigen. Ich glaube nämlich, viel mehr als die Rede, die sie halten soll, beschäftigt sie ihr eigener bevorstehender Fünfzigster. Vielleicht sollte ich sie damit ein bisschen aufziehen. Mit Humor geht schließlich alles leichter, auch das Älterwerden!

Teil 1:

WIE ES SICH ANFÜHLT

Bestandsaufnahme:

Was bin ich und wenn ja,
warum?

Alt!

Ich kann über vieles lachen, sogar über mich selbst, aber beim Alter, da bin ich eine totale Spaßbremse. Mist! Nur warum eigentlich? Warum fällt es mir von Jahr zu Jahr schwerer, meinen Geburtstag zu feiern, geschweige denn, an diesem Tag freudig und aufgeregt noch eine Kerze mehr auszupusten? Zumal die ja sowieso schon kaum noch auf den Kuchen passen? Und ist das nur bei mir so?

Um ehrlich zu sein, kenne ich den Grund natürlich genau: Es geht mir einfach alles viel zu schnell! Ja, es fühlt sich so an, als hätte ich mich bis gestern noch von meinem vierzigsten Geburtstag erholt. Ich kann quasi noch fühlen, wie der Prosecco durch meine Adern perlt. Ich habe noch Blasen an den Füßen vom Auf-dem-Tisch-Tanzen. Und gleichzeitig weiß ich, wie schnell ich mich damals (O mein Gott! Ich habe das schlimme »Damals!«-Wort benutzt! Das hört sich an wie »vor dem Krieg«!) von meinem Kater erholt habe. Das ging innerhalb von einer Nacht! Am nächsten Tag war ich wieder fit! Heute brauche ich dafür mindestens 48 Stunden, wenn nicht länger, und vor allem: bekomme ich einen Kater schon von einer einzigen, winzigen Weißweinschorle! Es ist ein Skandal! Ähnlich dem, dass dieser Geburtstag schon beinahe ein weiteres Jahrzehnt her ist! Wo sind die letzten Jahre hin? Wer hat sie geklaut?

Gefühlt räume ich in diesem Moment beinahe noch die Geschenke von meinem Vierziger-Gabentisch. Ich erinnere

mich an sehr viele Antifaltencremes und ein Buch mit dem Titel »Vierzig ist das neue Zwanzig« oder so ähnlich und an meinen Schreck darüber, dass ich ja dann nochmal ganz von vorne anfangen müsste: Mann treffen. Mann mögen. Mann heiraten. Kind kriegen. Noch ein Kind kriegen. Noch ein Kind kriegen. Noch ein ... Ernsthaft? Ich meine, ich liebe meine Kinder. Und ich habe die meisten schrecklichen Dinge aus diesen ersten Jahren vergessen: die Tatsache, dass ich insgesamt bestimmt zwei Jahre lang meine Füße vor lauter Bauch nicht sehen konnte. Ich erinnere mich außerdem an die Presswehen und die auf Monstermelonen angeschwollenen Brüste. Die durchwachten Nächte, die Verzweiflung, wenn man wieder nicht wusste, warum das Kind seit tausend Stunden brüllt, und an den unförmigen Nachschwangerschaftskörper, von dem ich damals annahm, dass er immer so bleiben würde und der liebe Gott dies als eine Art extended Schwangerschaftsverhütung in die weiblichen Gene eingebaut hat. Oh. Vielleicht habe ich doch nicht alles vergessen. Nur so dahingedacht, überlegte ich damals während des Aufräumens mit meinem Mann Holger, ob wir nicht vielleicht doch noch ein Kind bekommen sollten. Ja, klar war vierzig spät für eine Schwangerschaft, aber na und? Ich fühlte mich schließlich höchstens wie 37! Oder sagen wir 39. Aber keinen Tag älter! Ach ja. Damals. Und jetzt bin ich plötzlich 48! Das ausgedachte Kind wäre maximal acht und die anderen Eltern beim Elternabend vermutlich verwirrt, weil sie nicht wüssten, ob ich nun die Mutter oder die Oma bin. Nein, nein. Gut, dass wir uns dagegen entschieden haben. Ich wollte ja auch kein Kind mehr. Ich wollte nur grundsätzlich noch dazu in der Lage sein. Gut, diese Gedanken muss ich mir nun wohl nicht mehr machen, es sei denn, ich möchte demnächst bei

Lanz auf der Couch sitzen und darüber reden, wie gerne ich immer Mutter war. Und wie sehr ich Säuglinge liebe und ... Ich liebe Säuglinge wirklich. Aber auch die werden irgendwann zu pubertätsbehafteten Teenagern, von denen man nicht weiß, in welcher Stimmung sie in der nächsten Sekunde aus ihrem Zimmer schießen. Und davon habe ich mittlerweile ein paar. Vor Pubertisten habe ich Respekt. Richtigen. Und um ehrlich zu sein, beschäftigen sie mich heute beinahe genauso sehr wie einst das Schreibaby. Was hat es denn, überlege ich. Warum ist es so garstig zu mir? Warum schläft es nur? Warum schläft es nicht? Warum schläft es nicht allein? Nein, die durchwachten Nächte von damals waren ein Witz gegen heute. Damals konnte ich mir wenigstens sicher sein, dass das Kindelein süß und warm, NÜCHTERN und ALLEIN in seinem Bettlein liegt. Hach, waren das noch Zeiten ... Am überraschendsten fand ich, wie schnell sie sich entwickelten. Jetzt finde ich überraschend fremde Unterhosen in meiner Wäsche. Von Jungs. Ganz ehrlich? Ich bin erschöpft davon, mir seit über zwanzig Jahren ständig Gedanken um das Wohlergehen meiner Kinder zu machen. Und dabei sind sie (genau wie alle anderen) oft egoistisch, meistens undankbar, immer unberechenbar, manchmal unglücklich, dann wieder überraschend zauberhaft, mutig, schlau, großartig, kreativ (auch, wenn es um Ausreden geht), unabhängig (ich kann mich nicht entscheiden, ob ich das gut oder nicht so gut finden soll), bewundernswert und toll – und manchmal auch noch ganz klein. Nein, sie brauchen uns nicht mehr so dringend. Das tut manchmal weh. Und manchmal ist es auch sehr schön. Vor allem, weil ich finde, dass ich jetzt mal dran bin. Jetzt ist meine Zeit gekommen. Pubertät? Von mir aus. Solange es meine – zweite – eigene ist. Ich weiß natürlich nicht,

was auf mich zukommt in diesem neuen Jahrzehnt. Klar ist fünfzig nur eine Zahl, aber eine wichtige. Doppelt so viel ist hundert, und wer wird schon so alt?

Ich habe also weniger als die Hälfte übrig, und das macht mir Angst. Aber wenn fünfzig ist, was man daraus macht, wie Heike sagt, dann müsste ich ja unbedingt ... Ich sollte dringend ... außerdem: Wenn nicht jetzt, wann dann? Da haben Sie es: Schon mache ich mir Druck, die besten Jahre zu haben, die man haben kann! Und dabei wollte ich genau das eben nicht mehr. Nicht mehr rennen, nicht ständig zuständig sein. In meinem Rhythmus leben. Und ich frage mich: Wird jetzt alles schlimm? Werde ich gleich morgen so schrumpelig, dass mich keiner mehr anschaut? Oder geschieht mal wieder, womit ich insgeheim am ehesten rechne: nix? Absolutely nothing? Und wäre das nun gut oder schlecht?

Nach meinem Vierzigsten ist jedenfalls in der Tat nichts Spektakuläres passiert. Also nichts Furchtbares. Ganz im Gegenteil. Ich kriege seither einfach nur weniger Anrufe von anderen Müttern, weil mein Kind ihr Kind in der Pause geschubst hat oder irgendetwas in dieser Art. Und das ist echt ein Gewinn. Trotzdem. Als mir klar wurde, dass mein Mann dieses Jahr fünfzig wird, bin ich schon zusammengezuckt. Denn nein, es gibt nichts zu beschönigen: Wenn er fünfzig wird, bin auch ich nicht mehr vierzig plus, sondern eher fünfzig minus.

In zwei Jahren ist es dann auch bei mir so weit. 730 Tage. Naja, ein paar mehr sind es schon noch, aber ... fünfzig. Ich. Bald. Shit. Nein, immer noch nicht lustig.

Das war bisher so weit weg von meinem eigenen Leben wie der Mond von meiner Terrasse in einer lauen Sommernacht. Und eine Rede? Die erste Rede, die ich je gehalten

habe, war übrigens auch auf einem fünfzigsten Geburtstag – und zwar auf dem meiner Mutter! Aaah! Moment! Jetzt will ich doch kurz anhalten. Aussteigen. Ich muss nachdenken. Jetzt ist meine Mutter nämlich vor allem die Oma meiner Kinder und wirklich alt. Damals war sie ... meine Mutter eben und fünfzig, ein Alter, in dem man zwar noch gut aussehen und fit sein konnte (alles, was ich damals an ihr gelobt habe), aber trotzdem den Zenit schon überschritten hat (was ich nicht erwähnt habe) und das Ende absehbar ist (was ich zwar dachte, aber niemals gesagt hätte). Und jetzt ist mein Ehemann dran! Und noch viel schlimmer: bald ich selbst! O weh. Bin ich also alt? Ist Holger alt? Und vor allem: Was ist »alt« überhaupt?

Wenn alt müde und desinteressiert ist, dann bin ich es (glücklicherweise) nicht. Wenn es gebrechlich bedeutet, bin ich es schon gleich gar nicht (Lesebrille und zähe Kater-Rekonvaleszenz zählen nicht!). Doch wenn alt weise ist, dann bin ich es (leider auch noch) nicht.

Laut Duden definiert man alt als »klassisch, bestehend, vor langer Zeit entstanden und daher bewährt, bekannt, vertraut, gewohnt«. Damit habe ich absolut kein Problem. Aber ob sich das als Inhalt für eine Rede eignet? Man weiß so wenig. Heike, hilf!

PS: Natürlich sind wir alle weise und vernünftig genug, nur so wenig zu trinken, wie wir vertragen. Zum Vorglühen nehmen wir Mineralwasser, um dem Kater vorzubeugen. Aber was, wenn's doch mal passiert? Nun ja – dann verjagt man ihn am besten mit einem Katerfrühstück bestehend aus Gemüsesaft, Heringen, Bananen und Oliven. Eigentlich ist die Aussicht auf diese Kombination die beste Anti-Kater-Therapie

überhaupt, denn um dem zweifelhaften Genuss zu entgehen, trinkt man lieber ein Glas weniger als eins zu viel ...

PPS: Wenn Sie sich schon immer gefragt haben, wie die Stars es schaffen, am Morgen nach der Oscarverleihung noch auszusehen wie am Abend zuvor: Hämorrhoidensalbe soll hervorragend gegen Augenringe helfen. Hab ich gehört.

