

Lucinde Hutzenlaub  
Heike Abidi

# ICH DACHTE, ÄLTER WERDEN DAUERT LÄNGER

Ein Überlebens-  
training für alle ab 50





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](http://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

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese  
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt  
der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



PENGUIN und das Penguin Logo sind Markenzeichen  
von Penguin Books Limited und werden  
hier unter Lizenz benutzt.

1. Auflage 2018

Copyright © 2018 Penguin Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung und Umschlagmotiv:

www.buerosued.de, München

Redaktion: Anne Nordmann

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-328-10269-4

www.penguin-verlag.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*»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 Wärme-kissen 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 Ver-las. 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 hüpf.

Ich stehe diesem runden Geburtstag, wie wir nun alle wis-sen, 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.

## Und plötzlich heule ich bei Pampers-Werbung

Ob der Duden mit seiner Definition wirklich weiterhilft? Vielleicht wäre das ein guter Einstieg für Lucindes Rede: »Altern ist ein komplexer Vorgang, und das erste graue Haar ist nur eines von vielen Anzeichen. Die anderen ... habe ich vergessen.« Ich muss sie unbedingt mal fragen, ob das den Humor ihres Gatten trifft.

Womöglich käme eine gefühlsduselige Rede ohnehin besser an?

Denn jetzt mal ernsthaft: Wer das Altern auf körperliche Veränderungen reduziert, ignoriert einen wichtigen Bereich des Lebens, von dem ich früher dachte, er wäre eine zuverlässige Konstante. Nämlich die Gefühle. Gerade die ändern sich mit dem Älterwerden ganz extrem. Ich jedenfalls bin, was Rührseligkeit betrifft, mit den Jahren von einer Eiskönigin zu einer wahren Heulsuse mutiert.

Vielleicht liegt es daran, dass ich mit zwei jüngeren Brüdern aufgewachsen bin, jedenfalls fand ich es schon immer extrem uncool, bei rührenden Filmszenen in Tränen auszubrechen. Wie peinlich! Man stelle sich nur vor – da sitzt die ganze Familie samstagabends (frisch gebadet und schon im Schlafanzug mit Bademäntelchen drüber) im Wohnzimmer, sieht fern, knabbert Fischlis – und plötzlich bricht die große Schwester in Tränen aus. Nein, das kam über-haupt nicht infrage!

Und es kostete mich auch keine Selbstüberwindung. Ich musste ohnehin selten weinen. Jedenfalls nicht aus Rührung. Wenn, dann aus Wut. Aber das ist ja ein ganz anderes Thema.

Ich erinnere mich an gerade mal zwei Situationen während meiner Kindheit, in denen mir vor der Glotze die Tränen kamen.

Einmal bei einem Interview mit einem Ehepaar, das seinen kleinen Sohn bei einem Unfall verloren hatte. Der Kleine war verblutet, weil es auf Landstraßen keine Notrufsäulen gab (und damals waren Handys ja noch nicht erfunden). Sie hatten eine Stiftung gegründet, die für die Verbreitung dieser Notrufsäulen sorgen sollte. Benannt nach dem toten Jungen. Ich heulte wie ein Schloshund, als ich das hörte. Vor allem, weil der Kleine denselben Vornamen hatte wie mein kleiner Bruder und bei seinem Tod ungefähr so alt war wie dieser zu dem Zeitpunkt gerade.

Zum Glück gab es für diese tränenreiche Gefühlsverwirrung keine Zeugen. Das wäre mir extrem peinlich gewesen.

Auch bei meinem zweiten Heulanfall vorm Fernseher war ich allein. Er überkam mich vollkommen unerwartet. Eigentlich war der Film – ein irrsinnig kitschiger Heimatschinken, an dessen Titel ich mich nicht mehr erinnere und der danach wohl aus guten Gründen nie wiederholt worden ist – schon so gut wie vorbei, als es mich kalt erwischte.

Im Grunde war es eine altmodische Version von »Bauer sucht Frau« meets »Der Bachelor«: Die drei jungen, hübschen Töchter eines Bergbauern sind alle in den attraktiven, kernigen Knecht verliebt, und die ganze Zeit fragt man sich, für welche er sich wohl entscheidet. Doch dann – pardauz! – stirbt der kernige Knecht bei einem Unfall, und keine kriegt ihn.

So weit, so tragisch. Und so schlecht geplottet. Aber egal. Das unerwartete Ableben des Knechts hatte zwar die drei Bergbauerntöchter zum Wehklagen gebracht, nicht jedoch mich. Ich war zehn, schaute diesen Mist ohnehin nur aus Langeweile und weinte, wie gesagt, generell nicht vor Rührung. Doch das war noch nicht das Ende des Films. Nein, es gab noch einen weiteren Schnitt. Die Schlusszene zeigte die drei Schwestern am Grab des Angebeteten. Alle in Schwarz. Und uralt! Sie hatten ihr ganzes Leben damit verbracht (um nicht zu sagen: verschwendet), das ehemals kernige Unfall-opfer zu betrauern.

Oh, wie ich da weinte! Nicht um den Knecht, nein, sondern um die drei vergeudeteten Frauenleben! Man kann doch nicht jahrzehntelang die Vergangenheit beklagen – es gibt ja auch noch die Gegenwart. Und die Zukunft.

Irgendwie hatte ich mit zehn schon ganz schön den Durchblick. Was mir damals natürlich nicht klar war. Ich war nur froh, dass mich niemand bei meinem tränenreichen Zusammenbruch erwischte.

Die nächsten gut fünfzehn Jahre übte ich mich in Selbstbeherrschung. Klassische »Heulfilme« mied ich sowieso, und erst bei der Schlussequenz von *Philadelphia* (die den gerade verstorbenen Helden als Kind zeigte) passierte es wieder. Die Tränen kullerten. Das war aber auch ein hochemotionaler Film!

Rückblickend ist es geradezu lächerlich, wie ich damals meine vermeintliche Schwäche vor mir selbst zu rechtfertigen versuchte. Denn Tatsache ist: *Philadelphia* war erst der Anfang.

Zwischen dreißig und vierzig kam es immer mal wieder vor, dass mich gefühlvolle Filme zu Tränen rührten. Das mussten gar keine ausgesprochenen Heulfilme sein – es reichte, wenn Kinder vorkamen. Ich führte das auf die Tatsache zurück, dass ich selbst gerade Mutter geworden war. Musste an den Hormonen liegen und am legendären Mutterinstinkt.

Inzwischen glaube ich vielmehr, dass die Flennerie rein altersbedingt ist. Die Zähren sind so etwas wie die grauen Haare der Seele – nur dass man sie nicht überfärben kann.

Noch jahrelang habe ich mir Mühe gegeben, meine Tränen zu verbergen. Hust- und Niesanfälle zu simulieren, um einen Vorwand zu haben, verstohlen zum Taschentuch zu greifen. Oder so zu tun, als müsste ich superdringend auf Toilette, wenn es brenzlig wurde. Aber inzwischen weiß ich, dass diese Strategie auf Dauer ungefähr so zielführend ist, wie sich einzelne graue Strähnen auszureißen ...

Längst habe ich meinen inneren Widerstand aufgegeben. Und gebe hiermit öffentlich zu, sämtliche Folgen der Hebammenserie »Call the Midwife« gesehen zu haben und bei jeder einzelnen Geburt (und das waren viele!) hemmungslos geschluchzt zu haben.

Ich bin nun mal mitfühlender geworden mit den Jahren (die Formulierung »weinerliches altes Weib« weise ich jedoch entschieden von mir!). Gefühlsduselig bis zum Gehtnichtmehr. Und »Call the Midwife« ist noch nicht einmal der Gipfel meiner Larmoyanz. Alles ist steigerbar. Denn Tatsache ist: Ich habe sogar schon bei Werbespots geweint. Nicht weil sie so schlecht sind (wobei man auch unter diesem Aspekt allerhand Grund zum Heulen hätte), sondern weil sie mich aus irgendeinem Grund berührt haben.

Sie wollen ein Beispiel? Ich sage nur: Pampers.

Lachen Sie nicht!

Irgendwann treffen wir uns – im Club der anonymen (oder besser: der bekennenden) Ü50-Heulsusen ...

Und das ist auch gut so. Denn was ist befreiender, als zu seinen Gefühlen stehen zu dürfen? Ohne cool sein zu müssen? Kleine Kinder tun das schließlich auch nicht. Hey, wie wär's, Lucinde: Wollen wir 'ne Runde gemeinsam schluchzen?



### Nutzloses Wissen:

#### Nicht alle Tränen sind gleich salzig

Tränen bestehen aus Wasser, Elektrolyten und Proteinen – allerdings variiert das Mischungsverhältnis.

Dieses wiederum ist situationsbedingt:

- Basale Tränen nennt man die Flüssigkeit, die das Auge reinigt, mit Nährstoffen versorgt und die Hornhaut befeuchtet. Sie sind immer da, ob wir weinen oder nicht. Was die Zusammensetzung betrifft, ist das quasi das Grundrezept.
- Emotionale Tränen sind überdurchschnittlich reich an Proteinen. In Tränen der Rührung sind außerdem besonders viele Hormone enthalten.
- Reflextränen, die durch einen äußeren Reiz – zum Beispiel Wind, Rauch, Zwiebeln – entstehen, enthalten mehr Flüssigkeit. Klar, um den Reizstoff auszuspülen.