

Leseprobe aus:

Volker Marquardt

Halbzeit



Mehr Informationen zum Buch finden Sie [hier](#).

Inhalt

Herzlichen Glückwunsch zum Vierzigsten 7

Endlich Halbzeit 10 – Die perfekte Mischung 13

Hilfe, mein Körper macht sich selbständig 15

Rippchen zum Vierzigsten 22 – Alt sind immer die anderen 26 – Männer: Als Frosch oder als Birne altern? 29 – No Sex, please! 33 – Frauen: Als Ziege oder als Kuh altern? 38 – Falten sind Freundinnen 41 – Wann fällt mein Arsch zusammen? 45 – Die Einschläge kommen näher 56

Die Liebesrealisten 60

Beziehung als Verhandlungssache 67 – Das verflixte sechste Jahr 73 – Ein bisschen Spaß muss sein 77 – Erwartungen nach unten korrigieren 81 – Single mit vierzig? Ja, bitte! 86 – 96 Männer im Schnupper-Abo 93 – Rainbowtours für reifere Männer 100 – Alterslose Frauen 105 – Patchworking für Anfänger 110

Wir werden immer mehr wie Papa – oder Mama 115

Rocker in Reihenhäusern 122 – Freundliche Übergriffe 128 – Papa steht vor der Tür 130 – Bei Opa bekomme ich

immer Eis 134 – «Schatz, Mutti wohnt jetzt bei uns!» 138
– Neidisch auf die Eltern 147

Zweite Karriere oder zweites Kind? 150

Zwischen Sicherheit und Selbstverwirklichung 158 –
Sind wir eine Zwischengeneration? 160 – Die neuen An-
sprüche der Partner 165 – Arrangieren mit dem Job 175
– Die nächste Jobkrise kommt bestimmt 177 – Comeback
der Vierziger-Frauen 180 – Post von der BfA 186

Vierzig Gründe, warum wir froh sein können, vierzig zu sein 190

Dank 208

Herzlichen Glückwunsch zum Vierzigsten

Verdammt, was mache ich nur an meinem Geburtstag: Ist ja ein besonderer, der vierzigste, oder? Eine Party mit allem Drum und Dran wäre schon angebracht. Feiern wie mit fünfundzwanzig, dazu einen zwanzigjährigen DJ engagieren, der zur Strafe für seine Jugend die ganzen Hits aus *unserer* Jugend spielen muss. Wir gießen uns was auf die Lampe und tanzen auf den Tischen, so wie früher. Danach kichern wir in der Gelegenheitsraucherecke. Und wenn alle doch nur herumstehen? Spätestens um ein Uhr sind doch die Paare mit den Kleinkindern müde und verabschieden sich: «Sorry, wir müssen morgen wieder früh raus. Aber danke für die tolle Party!»

Also lieber zu Hause mit dem Partner: «Schatz, es ist so weit. Alles Gute zum Geburtstag! Hier mein Geschenk.» Was wünscht man sich überhaupt zum Vierzigsten? Das meiste kann man sich ja inzwischen selbst kaufen. Und wenn nicht, ist was falsch gelaufen. Oder mal etwas Spezielles ausdenken? Eine Frau aus England hat ihrem Ehemann kürzlich ein Jahr lang Sex geschenkt – jeden Tag, außer wenn einer von beiden krank oder betrunken ist. Gute Idee. Davon haben alle etwas. Vielleicht gibt es auch

drei Umschläge mit verschiedenen Geschenkoptionen: ein Wohlfühlwochenende im Harz (gut für die Partnerschaft), einen Segelkurs (gut für die Fitness) oder eine neue Uhr (gut fürs Ego)?

Man sollte auf jeden Fall freinehmen. Wer will schon ausgerechnet am Vierzigsten schweißgebadet im Büroflur laue Glückwünsche der Kollegen empfangen: «Viel Glück weiterhin! Jetztt geht's erst richtig los! Und nochmal vierzig Jahre!» Am Ende bekommt man einen Kaffeepot geschenkt, darauf steht: «Der Besitzer dieser Tasse ist vierzig.» Am besten gleich ein paar Tage Urlaub und wegfahren! Mal wieder allein sein, über alles nachdenken: das Leben, die Liebe, die Eltern, die Arbeit. Klingt dramatisch, nach Kassensturz. Aber warum nicht.

Oder lieber Sporturlaub? Den Körper in Schwung bringen, er meldet sich ja immer öfter in unserem Alter. Er will Zuneigung und Aufmerksamkeit. Manchmal zwickt das Kreuz, oder die Cellulite ist nicht mehr zu übersehen. Oder doch Familienurlaub mit den Eltern? Na ja, vielleicht eher zu *ihrem* runden Geburtstag.

Okay: endlich mal mit dem Partner verreisen! Eine Woche, fast ohne Programm. Statt von Termin zu Termin hetzen in Paris von Park zu Park schlendern, oder in Rom von Trattoria auf Pizzeria umsteigen, oder vor Capri von Rücken- auf Brustschwimmen. Die Kinder sind derweil bei den Großeltern gut versorgt. Zu dick aufgetragen für so einen Geburtstag? Also gut: ein Essen mit den besten Freunden – fertig, aus: «Bitte bringt Wein statt Geschenke mit. Wir wollen uns schließlich alle zusammen feiern.»

Verdammt, was mache ich nur am Vierzigsten?

Solche Gedanken kamen mir, als ich selbst kurz vor dem großen Ereignis stand. Na ja, eigentlich begann das schon am Tag nach meinem 39. Geburtstag. Ich habe mich mit Freunden und Bekannten darüber unterhalten. Vielen ging es ähnlich. Auch sie konnten sich nicht entscheiden: Party? Nix? Urlaub? Essen? Auch für sie ist der Vierzigste etwas Besonderes. Ein guter Zeitpunkt für Therapeuten. Oder für ein Buch wie dieses.

«Komisch», sagt meine Freundin Kathrin, «ich glaube, das liegt an der magischen Zahl. Sie hat bei mir einiges ausgelöst, schon ein, zwei Jahre vorher.» Je näher ihr Vierzigster kam, desto häufiger fragte sie sich: Soll es das jetzt gewesen sein? Kann mein Leben noch fünfundzwanzig Jahre so laufen? Vor allem: Will ich das überhaupt? «Irgendwie ist mir klar geworden, dass mir keine endlose Zahl von Sommern mehr bleibt. Eigentlich war ja alles ganz gut, und ich hätte so weitermachen können.»

Hat sie aber nicht. Sie hat in ihrem Leben aufgeräumt – und zwar richtig. Zuerst kündigte sie ihren Job bei einem großen Pharmakonzern. Zehn Jahre Betriebszugehörigkeit, inklusive Betriebsrente, vermögenswirksamen Leistungen und Perspektiven. «Eigentlich ein Traumjob! Nur eben nicht für mich.» Jetzt hat sie einen kleinen Laden im Zentrum Berlins, in dem sie «ein paar Dinge verkauft, die mir gefallen». Kleine Geschenke für Touristen und Neuberliner.

Außerdem hat sie, die promovierte Biologin, sich in einem Yogakurs angemeldet. Das kostete sie erst Überwindung, inzwischen geht sie dreimal die Woche zum Kundalini-Yoga. Dabei achtet sie peinlich genau auf ihre Atmung.

Vorher dachte sie nie darüber nach. «Ich habe mich regelrecht auf die Sinnsuche begeben. Nochmal ganz auf Start, soweit das eben mit vierzig geht.» Erst entfernte sie sich von ihrem langjährigen Freund, dann kam die Trennung. «Es war alles Fake», sagt Kathrin heute. «Wir lernten uns bei einer Business-Meeting kennen. Das sagt doch schon alles, oder? Danach gaben wir das erfolgreiche Paar ab: immer größere Wohnungen mit immer teureren Küchen.» Zuletzt hatten sie nur noch einmal im Monat Sex, meistens nach dem «Tatort».

Jetzt ist sie eben Single. Noch immer kommt ihr das neue Leben manchmal fremd vor, wie das einer anderen. «Dann muss ich mich kneifen, um mir klar zu werden, dass das alles kein Traum ist. Oder kein Film im ZDF-Vorabendprogramm. Nein, es ist mein Leben, auch wenn fast alles ganz anders aussieht als vor fünf Jahren.» Umbrüche gab es natürlich auch vorher schon, aber damals empfand man sie eher als Aufbrüche. Diesmal ist es ernster: «Ich fühle mich ein wenig wie mit sechzehn», sagt sie. Immerhin geht sie in ihrer neuen Pubertät mit den Umbrüchen anders um. Nicht mehr so naiv wie mit sechzehn.

Endlich Halbzeit

Der 40. Geburtstag markiert eine Grenze. Wir sind nicht mehr ganz jung – und noch nicht wirklich alt. Das merken wir schon, wenn wir nach dem Aufstehen das Radio einschalten. Der Beatles-Kanal mit den Oldies ist nichts für uns. Zu lahm. Aber auch die aufgekratzte Morning-Show

nicht: zu schnell, zu laut, zu doof. Im Zweifelsfall hören wir die CD von «Pettersson und Findus», weil unser Kind darauf besteht. Es geht weiter beim Joggen. Vorher muss ich mich neuerdings warmmachen. Ich will ja nicht nach hundert Metern mit einer Zerrung humpelnd umkehren – vor allem nicht, wenn die Nachbarn auf dem Balkon frühstücken. Nordic Walking kommt allerdings nicht in Frage. Ist doch was für Rentner. Im Moment ziehe ich mir noch einen hellblauen Stützverband übers Knie. Sieht erbärmlich aus, soll aber gegen Gelenkschmerzen helfen. Das hat mein Orthopäde gesagt, der ein paar Jahre jünger ist als ich. Wie übrigens alle anderen auch: zum Beispiel die Grundschullehrerin meiner Tochter und die Tagesthemen-Sprecherin und der Bankberater, der mit Anfang dreißig angeblich genau weiß, was für mein Portfolio gut sein soll. Immerhin habe ich eins. Bei der Arbeit dasselbe Bild: Mein Chef ist auch jünger als ich. Sieht zum Glück aber älter aus.

Wir können langsam nicht mehr so tun, als ob wir zum Nachwuchs gehören, als ob wir später mal alles besser machen werden als unsere Eltern. Als ob noch alles vor uns liegt. Nachts liegen wir im Bett und denken nach – über uns, unsere Zukunft und unseren Partner: Sind wir auch in zehn Jahren noch ein Paar? Können wir uns als Eltern in einem Alltag einrichten, mit dem ganzen Organisationskram und den schwindenden Möglichkeiten? Oder wenn die Kernfamilie, wie bei vielen Vierzigern, auseinandergebrochen ist: Wie oft kannst du eigentlich neu anfangen – mit ganzem Herzen, so angstfrei und lustvoll wie mit fünfundzwanzig? Unschöne Gedanken sind das. Man muss schon aufpassen, danach noch einschlafen zu können.

Dann machen wir eben Kassensturz, schließlich ist jetzt genau der richtige Moment dafür: Halbzeit. Spätestens ab vierzig wird bei den um 1970 Geborenen nämlich rückwärts gezählt, rein statistisch. Frauen aus unseren Jahrgängen werden 81,2 Jahre alt, Männer 78,3. Mit exakt 39,15 respektive 40,6 Jahren beginnt also für uns die zweite Hälfte. Unsere um 1940 geborenen Eltern, die laut Statistik eine Lebenserwartung von knapp 67 Jahren haben, erreichten die Halbzeit schon mit 34,3 Jahren. Und die um 1910 geborenen Großeltern hatten mit 26,5 Halbzeit. Eigentlich sollten wir dankbar sein.

Stattdessen kriegen wir Torschlusspanik. Das gab es natürlich schon immer, aber eben früher: Unsere Eltern hatten sie mit dreißig. Heute beginnt sie mit vierzig. Dann fragen wir uns: War es das jetzt? Kann ich noch fünfundzwanzig oder dreißig oder fünfunddreißig der 41,2 Jahre, die mir bleiben, so weiterleben? Moment mal, was ist mir eigentlich wirklich wichtig im Leben? Von solchen Fragen handelt dieses Buch. Es ist die Besichtigung eines Lebensabschnitts – ein Abschnitt, der es in sich hat.

«Ich muss zugeben, dass ich zum ersten Mal mehr über einen Geburtstag nachdenke», sagt Carla. «Es ist Halbzeit. Und jetzt, mit vierzig, ist mir mehr denn je bewusst, was für ein Leben ich bislang führen durfte. Die Höhepunkte, in privater und beruflicher Hinsicht. Natürlich auch die Tiefen, die gehören genauso dazu. Zum ersten Mal habe ich über das Alter nachgedacht.» Seitdem achtet Carla in der Stadt auch auf ältere Menschen. Seitdem sucht sie nach Indizien, dass sie in der zweiten Lebenshälfte angekommen ist. Seitdem stellt sie sich neue, andere Fragen: Was kann

ich noch schaffen? Wie gestalte ich die nächsten zehn Jahre? Meine Kinder werden größer, unabhängiger – was verändert sich dadurch? Wie wird unser Verhältnis sein? Und was wird dann für mich wichtig? «Um den Vierzigsten habe ich alles in Frage gestellt: Beziehung, Beruf, Freunde, Alltag. Ich bin noch nicht fertig damit, aber ich weiß: Ich werde etwas ändern.»

Die perfekte Mischung

Dabei sind wir hin- und hergerissen. Zum einen denken wir, wenn wir nachts mal wieder nicht einschlafen können: Was soll denn so toll daran sein, älter zu werden? Beim Joggen komme ich an meine Bestzeiten nicht mehr ran, bei Partys halte ich nicht mehr lange durch, und im Bett ist auch schon mal mehr gelaufen. Studentinnen siezen mich, wenn sie mich nach dem Weg fragen. Allein der Gedanke, sie auf einen Kaffee einzuladen, verbietet sich dann von selbst. Der letzte neue Musikstil ist auch schon komplett an mir vorbeigegangen! Aufsichtsratsvorsitzender eines DAX-Unternehmens werde ich ohnehin nicht mehr. Also, was bringt das?

Aber in unseren guten Momenten, wenn wir mit geschlossenen Augen in der Morgensonne sitzen, denken wir: Einiges habe ich ja doch schon auf die Beine gestellt. Was denn? Vielleicht ein Kind (auch wenn es gerade in der Pubertät ist und extrem nervt), eine Weltreise, eine Magisterarbeit (auch wenn ich heute nur noch die Hälfte kapiere), den Umzug in eine neue Stadt, das erste gute Ge-

schäft. Dann denken wir an die Erfahrungen, die wir schon gemacht haben. Wir haben Trennungen überlebt und Jobwechsel. Immerhin wissen wir in solchen Momenten, dass uns so leicht nichts mehr umhauen wird. Und wenn doch, stehen wir eben wieder auf. Haben wir schließlich ein paar Mal schon getan. Das gibt uns eine gewisse Gelassenheit, die man eben nur mit vierzig hat.

Beides zusammen, die Souveränität und die Aufbruchsstimmung, kann eine unschlagbare Mischung sein. Weil wir uns darüber ärgern, dass manche Lebensoptionen allmählich wegfallen, entwickeln wir neue Energien. Wir wollen es noch einmal wissen. Gerade um den Vierzigsten herum probieren viele von uns nochmal etwas Neues aus. Es ist unsere zweite Pubertät. Wir drehen an den Stellschrauben unseres Lebens, kaufen uns ein Wohnmobil oder radeln um die Welt. Wir ziehen aufs Land oder starten eine zweite Karriere als Gartenbauarchitektin. Wir trennen uns oder kommen wieder zusammen. Unsere Erfahrung hilft uns dabei, alles nicht so naiv anzugehen wie mit zwanzig. Wir haben zwar nicht mehr so viel Elan wie früher, aber dafür sparen wir uns manchen Umweg. So können wir noch mit vierzig zum Erfolgsmodell werden.

Die Zeit dazu hätten wir. Denn wenn das Leben ein sechswöchiger Sommerurlaub ist, haben wir noch gut drei Wochen vor uns. Wir kennen schon den schnellsten Weg zum Strand und wissen, wo es die leckersten Brötchen gibt. Wir haben noch einige Ausflüge in die Umgebung vor und freuen uns schon aufs Baden am nächsten Tag. Und das Ende des Urlaubs? Das ist nun wirklich noch in weiter Ferne.

Hilfe, mein Körper macht sich selbständig

Angefangen hatte alles mit einem Nasenhaarschneider. Mein Freund Tobias hat ihn mir geschenkt. Nein, er hat ihn zu einem Mittagessen mit Freunden angeschleppt, dieser Mistkerl. Die fanden das alle sehr witzig. Ich auch, denn was sollte ich mit einem Nasenhaarschneider! Nasen- und Ohrenhaare haben doch nur alte Männer. Immerhin war eine Beleuchtung eingebaut, und Batterien waren auch dabei. Konnte man also als Reisetaschenlampe benutzen.

Das Ding lag ein paar Monate im Schrank, natürlich noch verpackt. Bis ich im Spiegel mein erstes Haar entdeckte. Es waren genauer gesagt zwei, die aus dem rechten Nasenloch hervorlugten. Erst versuchte ich, sie mit dem Finger wieder zurückzudrücken, aber das half nicht. Also ignorierte ich die Nasenhaare und ging ins Büro, als ob nichts gewesen wäre. Am nächsten Morgen nach dem Rasieren – der gleiche Anblick. Schlimmer: Es kam noch ein weiteres aus dem anderen Nasenloch. Das ließ sich beim besten Willen nicht mehr ignorieren.

Also nahm ich meine Nagelschere und wollte meine Nase wieder in den Originalzustand versetzen. Wer das mal versucht hat, weiß, wie schwer es ist, die kleinen Mistdinge

zu erwischen. So stocherte ich mit der Nagelschere. Bei jedem Blick in den Spiegel hatte ich allerdings den Eindruck, dass ein neues zum Vorschein gekommen war. Ich wurde immer nervöser und schnitt wie wild herum. So lange, bis es blutete. Mit einem Tupfer und dem Mickey-Mouse-Pflaster meiner Tochter (ein anderes hatte ich gerade nicht zur Hand) versorgte ich meine Nase notdürftig und ging ins Büro.

Als die Kollegen wissen wollten, wie ich zu meinem lustigen Pflaster gekommen sei, erzählte ich was von «Beim-Rasieren-übel-geschnitten-das-wird-schon!». Aber es wurde nicht. Nach ein paar Tagen konnte ich das Pflaster wieder abnehmen, doch der Anblick war immer noch wenig erfreulich: Sie waren zwar etwas kürzer als vorher, aber Haare bleiben Haare. Ich wollte mich nicht geschlagen geben – und suchte wieder meine Nagelschere.

Im Badezimmerschrank stieß ich auf den originalverpackten «Nasenhaarschneider Modell CE5253». Einmal angeschaltet, machte er ähnliche Geräusche wie ein Vibrator. Immerhin lag er gut in der Hand, mein nagelneuer Nasenhaar-Vibrator, und die Beleuchtung funktionierte auch tadellos. Ganz ohne Aufwand ließen sich mit ihm alle Zeichen des Alterns in meiner Nase vernichten. Seither benutze ich ihn alle zwei Wochen. Aber das erzähle ich natürlich nicht meiner Freundin – und schon gar nicht Tobias.

Seit den Nasenhaaren hat sich mein Blick in den Spiegel verändert. Ich schaue jetzt genauer hin und frage mich: Wer ist der Mann mit den unverkennbar grauen Haaren um

die (immerhin hundertprozentig haarlosen) Ohren? Mein erstes graues hat mir meine damalige Freundin mit einer Mischung aus Spott und Genugtuung in einem Bilderrahmen überreicht. Das ist schon ein paar Jahre her. Damals war ich Mitte zwanzig und habe noch alles abgestritten. Inzwischen funktioniert Leugnen nicht mehr: Über den Ohren zieht sich ein grauer Schleier entlang.

Weil Färben natürlich nicht in Frage kommt, sage ich mir dann: Sind ja nur ein paar graue Haare. Bei gutem Licht sieht das immer noch straßenkötterbraun aus. Oder: Das gibt meinem Gesicht wenigstens Charakter. Oder: Auch George Clooney hat graue Haare, und offenbar geht es ihm ganz gut damit. Männer tendieren dazu, sich einzureden, sie sähen mit grauen Haaren aus wie George Clooney, der angeblich ein Sexsymbol ist. Ähnlich wie Frauen sich einreden, ihre Figur habe etwas Rubenshaftes. Aber das beruhigt mich immer weniger, besonders wenn eine junge Frau mit einem Leberfleck im Dekolleté penetrant über Immobilienpreise reden will, statt zu flirten.

Am deutlichsten sieht man Vierzigern das Alter eben auf dem Kopf an. Das liegt an den verdammten Lufteinlagerungen. Sie bewirken, dass unsere Haare grau und grauer werden. Wie bei meiner Freundin Julia. Vor ein paar Jahren ist mir nur ein einziges, langes graues Haar in ihrem dunklen, dichten Haar aufgefallen, dann kamen ein paar an der Schläfe dazu und jetzt auch noch ein Büschel hinten. Sie sieht immer noch umwerfend aus, aber eben anders. Zudem breiten sich in unserem Alter Geheimrats-ecken besorgniserregend aus. Wie Geschwüre. Wir ahnen dabei: Diesen Kampf können wir nicht gewinnen. Die An-

zahl der Haarwurzeln verringert sich nämlich mit jedem Lebensjahr – bei Männern manchmal schon ab zwanzig. Da aber am Haarausfall auch die Hormone schuld sind, nimmt er gerade um vierzig deutlich zu. So fühlen sich viele Vierziger langsam von ihren Haaren im Stich gelassen. Dann kämmen sie sich den Scheitel mit etwas Haarwachs nach vorne oder zur Seite, sobald sich eine kahle Stelle abzeichnet.

Was soll's. Ein paar graue Haare und ein Ansatz von Geheimratsecken. Ansonsten taucht im Spiegel gar nicht so viel Neues auf. Gut, es gibt ein paar Falten rund um die Augen und ein extrem langes Haar mitten in den Augenbrauen, mein Waigel-Haar. Aber das habe ich schon, seit ich dreißig bin. Ich muss wohl noch näher ran. Auch im Schminkspiegel meiner Mutter nichts Dramatisches: ein paar größere Poren auf der Nase, aber weit entfernt von einer Säufernase. Darüber der Abdruck meiner Nickelbrille. Darunter einige trockene Hautstellen, die ein wenig stumpf aussehen. Ein ganz normales Gesicht eines Manns mit vierzig eben. Ich war ganz zufrieden mit dem Bild im Spiegel. Jedenfalls hatte ich nicht viel mehr erwartet.

Aber dann fiel mir ein, dass Altern auch weiter unten beginnen könnte, an Hüften, Bauch und Knie – und dazwischen. Das wollte ich genauer wissen und ging zum Arzt. Dort wollte ich in Erfahrung bringen, wie alt mein Körper wirklich ist. Und was wäre dafür besser geeignet als eine Inspektion, ein Gesundheits-Check? Als Nächstes musste ich mich mit einem Pappspatel in der Hand über die Klobrille beugen. Ich hatte das Gefühl, dabei um Jahre zu altern.