



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

## **Buch**

Dies ist ein Mutmachbuch für alle alten Säcke!

Stellen Sie auch hin und wieder fest, dass Ihre Hose zu eng wird oder Sie schnell außer Atem geraten? Regen Sie sich über Formulierungen auf wie »in Ihrem Alter«? Nur Mut – Sie sind nicht allein. Und vor allem: Das Leben ist noch nicht vorbei! Der Leidensgenosse Kester Schlenz lässt kein Thema aus: Sex im Mittel-Alter, Fitness-Probleme, Tränensäcke, nörgelnde Kinder, Männer und Mode, junge Rotzlöfchel im Job, die wachsende Wampe, die erste Vorsorgeuntersuchung, die »Fiftytät« als Wiederholung der Pubertät oder der ewige Kampf mit dem inneren Schweinehund. Alles Probleme, aber unterm Strich bleibt die Erkenntnis: »Wir sind zwar nicht mehr jung, aber wir können es immer noch krachen lassen – wenn auch im Schongang!«

## **Autor**

Kester Schlenz, geboren 1958, ist Autor der Bestseller »Alter Sack, was nun?« sowie »Leg los, alter Sack!«. Daneben schrieb er zahlreiche erfolgreiche Vater- und Kinderbücher. Er studierte Sprachwissenschaften und Psychologie und arbeitet im Kulturressort beim *Stern*. Schlenz ist verheiratet und hat zwei Söhne.

[www.kester-schlenz.de](http://www.kester-schlenz.de)

## **Illustrator**

Til Mette, erfolgreicher Cartoonist, Gewinner des deutschen Karikaturpreises 2009, arbeitet seit 1995 wöchentlich exklusiv für den *Stern*.

## **Von Kester Schlenz außerdem im Programm**

Leg los, alter Sack! (📖 auch als E-Book erhältlich)

Mensch, Papa!

Bleib locker, Papa!

Gute Nacht, Papa!

Bekenntnisse eines Säuglings (📖 auch als E-Book erhältlich)

Papas Schwangerschaftskalender

Guter Sex wär auch nicht schlecht (📖 auch als E-Book erhältlich)

Der kleine Phrasendrescher (📖 auch als E-Book erhältlich)

Kester Schlenz

# ALTER SACK, WAS NUN?



Das Überlebensbuch  
für Männer

Mit Illustrationen von Til Mette

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich

3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe November 2013

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2009 Verlag Mosaik bei Goldmann, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

unter Verwendung einer Illustration von Til Mette

Autorenfoto/Umschlagrückseite: © Michael Holz

Layoutentwurf: Anja Laukemper

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: Těšinská tiskárna, a. s., Český Těšín

KW/AB · Herstellung: IH

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-442-17233-7

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

## 10 Einleitung

Fünzig werden – Oh, Mann!

## 16 Ich bin quasi ein Modo

Falten, Hamsterbacken, Doppelkinn,  
Rettungsringe – Hilfe, ich altere



## 22 Restlaufzeit

Wie viele und was für Jahre bleiben mir noch?

## 26 »Du musst einfach mehr chillen«

Als alter Sack zur Ruhe kommen

## 37 Die große Hafenrundfahrt

Die erste Vorsorgeuntersuchung

## 43 Ein guter Witz für alte Säcke

## 44 Wenn »die Alten« peinlich werden

Erwachsene Kinder – eine Herausforderung der besonderen Art



**48 »Sei unser Glutsbruder«**  
Grillen mit theoretischem Unterbau –  
die Lösung für Kochlegastheniker

**55 Viagra oder »Du, ich könnt schon wieder«**  
Sex in den besten Jahren

**62 Harley oder Porsche?**  
Alte Säcke und alte Träume



**68 Urlaub – aber richtig!**  
Uns kann man nix recht  
machen? Stimmt ja gar nicht ...



**74 Was man bis fünfzig alles geschafft haben sollte**  
Die »echte« Liste

**80 Flexibel bleiben – aber nicht um jeden Preis**  
Über Toilettengänge

**85 Und noch ein Witz für nette  
Essensrunden**

**87 Rotzlöffel im Job**  
Junge Aufsteiger und alte Säcke

**91 Schöner werden wir nicht mehr**  
Ein alter Sack muss auch zu sich stehen



**95 Was Gutes ins Glas**  
Whisky – das perfekte  
»Alter-Sack-Getränk«

**98 Fifty Man**  
Als ich einmal ein Superheld war

**103 Das Bauchgefühl**  
Ein Gastkapitel von Stephan Bartels



**114 Dog Days**  
Auf den Hund kommen



**123 Wenn alte Säcke mit sich selber sprechen**  
Verdammt bekannte Sätze, nicht wahr?

**129 Der Bringer: Bildung**  
Alles, was der alte Sack lesen muss

**133 Grandfather Flash**  
Es kommt ja doch noch was



**141 Wir lassen bitten**  
Ein paar offene Worte an die Typen von der Werbung  
und der Kulturindustrie

**147 Einfach mal die Fresse halten**  
Ein reifer Mann muss schweigen lernen

## **150 Das Theater**

Eine Herausforderung für den alten Sack

## **155 Schimpfwörter ...**

... sowie Erwidierungen und Abkanzelsprüche für Leute, die jünger sind als man selbst

## **157 Spielen Sie Luftgitarre?**

Mehr Musik von früher her!!!



## **160 Sugardaddy lässt grüßen**

Junges Gemüse ist zu meiden

## **165 Worüber sich alte Säcke aufregen**

Die Shit-List

## **168 Fleischmützen**

Sag mir, wo die Haare sind. Wo sind Sie geblieben?

## **172 Rüstige Rentner**

Das Jopi-Heesters-Syndrom

## **177 Der innere Schweinehund**

Ein gefährlicher Mann namens Gilbert



## **184 Reiznoppen und Flutschi-Simulator**

Wie der Katalog eines Erotikanbieter dem gesetzten Herrn auch ohne aktiven Sex helfen kann

**189 Die grüne Cordhose**  
Alte Säcke und die Mode

**194 Pokerrunden**  
Zocken und Rituale



**198 Let there be Rock!**  
Was wir von den Stones und anderen Oldies  
lernen können

**202 Play it again**  
Der ideale Spieleabend

**206 Falls wir mal sabbernd im Rollstuhl sitzen ...**  
Ein ernstes Kapitel

**211 Werden Sie Gartenteichbesitzer**  
Am Wasser bauen



**215 »Jetzt kommen sie schon zum Sterben her«**  
Als alter Sack auf Piste

**219 Ich will hier nur so sitzen**  
Mut zum Sofa, Männer!



# 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



FÜNFZIG!

ist draußen. Von nun an geht's bergab. In Riesenschritten ins Rentenalter! Wampe kriegen. Falten. Die letzten Haare verlieren. Sex abgewöhnen. Rollstuhl. Breinahrung. Altersheim. Siechtum. Ich geb mir die Kugel!

Okay, eine Terz übertrieben.

**ABER ES IST JA WAS WAHRES DRAN. WIR MÄNNER HABEN PROBLEME DAMIT, FÜNFZIG ZU WERDEN. DAS IST ZWAR NOCH NICHT ALT, ABER ES HÖRT SICH SCHON MAL ALT AN.**

Und selbst, wenn wir das selber niedrig hängen und mehr oder weniger ignorieren wollen – dann lassen uns die anderen nicht. »Hey«, heißt es, »du nullst ja bald. Gib doch 'ne ordentliche Feier, was?« Wenn wir verneinen, heißt es sofort: »Also, nee ... da muss man was machen. Mann, Alter ... *fünfzig!*«

**ES GIBT KEIN ENTKOMMEN!**

Und selbst wenn wir unmissverständlich klarmachen, dass wir nicht feiern wollen und uns diesem ganzen

»Runder-Geburtstags-Terror«

nicht beugen wollen.

Selbst dann kriegen wir irgendwann mit, dass da Leute verschwörerisch tuscheln, sich heimlich treffen, Fotoalben plündern, irgendwas *vorbereiten*. Eine Zeitung, Lieder, Sketche, eine Überraschungsparty. Was auch immer.





## ES GIBT KEIN ENTKOMMEN!

Nein, es gibt da offenbar vielmehr ein ungeschriebenes Gesetz. Und das lautet:

## NIEMAND, DER FÜNFZIG WIRD, KANN SO TUN, ALS WÄRE NICHTS.

Man wird angequatscht, gefragt, wie man sich fühlt, ob man *Bilanz* gezogen hätte. Man wird gezwungen zu feiern, Gästelisten zu machen etc. – und muss deshalb dauernd daran denken, dass man »nullt«.

Und also denkt man dann darüber nach:

Zum Beispiel an früher.



Als wir Jugendliche waren und unsere Eltern fünfzig wurden, da kamen die uns doch vor wie Wesen aus einer anderen Welt. Der Welt der grauen Anzüge, öden Reden, Festschmäuse und Ehrennadeln in Silber. Fünfzigjährige waren gesetzte, ältere Herren mit Platte und Kegelclub. Und nun, nun sollen wir selber dazugehören?

## ABER NEIN!

Eines können wir zu unserer Beruhigung schon mal feststellen. Vor dreißig, vierzig Jahren fünfzig zu werden war etwas ganz anderes als heute. Heute ist man mit fünfzig praktisch ja erst knapp raus aus der Postadoleszenz. Man ist jung geblieben. Im Kopf zumindest. Denkt

man. Ist natürlich ein bisschen gelogen. Aber andererseits: Da ist ja auch was dran. Auch die Siebzigjährigen sind heute cooler und jünger als unsere Großeltern damals. Scheiß auf die werberelevante Zielgruppe.

## **WIR FÜNFZIGJÄHRIGEN SIND NOCH DA. LECKER WIE REIFE FRÜCHTE. UND MACHT NICHT AUCH ERFAHRUNG SEXY?**

Kommt darauf an.

Denn wie so oft im Leben gibt es häufig eine Diskrepanz zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung. Das eine ist, wie wir uns fühlen, was wir von uns erwarten, womit wir klarkommen müssen. Das andere ist, wie die anderen uns sehen. In diesem Spannungsfeld gibt es einige Dinge zu klären. Das wollen wir nun in den folgenden Kapiteln zusammen tun.



# 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?**

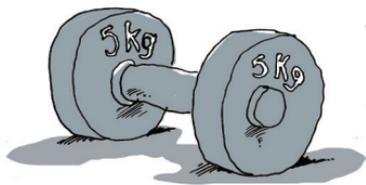
Nun ja, wie gesagt, dass wir verfallen, ist nicht zu ändern. Aber man kann diesen Verfall zumindest etwas hinauszögern. Je nach Aufwand ist das äußerst wirksam. Männer aus unserer Generation haben damit meist wenig Erfahrung. Kosmetik galt als schwul. Wellness war



DIE DENKT  
BESTIMMT, ICH  
BIN VOLL  
SCHWUL...

was für Weicheier. Das ist Unsinn. Feuchtigkeitscremes für's Gesicht können Wunder wirken. Dreimal die Woche eine halbe Stunde joggen hält fit. Noch häufiger schafft man das ja nicht.

Gehobene Mucki-Buden (Kieser etc.) sind auch was Gutes, wenn man die Disziplin entwickelt. Sonst zu Hause ein paar Liegestütze einschieben und immer schön die Treppe und nicht den Fahrstuhl nehmen. Sagen alle Fitnesstrainer und Jackie Chan auch.



**UND – JA – SELBST DER GANG ZUR KOSMETIKERIN SOLLTE KEIN TABU FÜR UNS GESETZTERE HERREN SEIN.**

Die Damen dort sind aufgeschlossen, es ist überhaupt nicht peinlich, sie reinigen unsere alten Gesichter, feilen unsere Nägel, glätten unsere Haut und massieren unsere Kopfhaut. Herrlich!

**MANCHER UNTER UNS SOLLTE RUHIG AUCH MAL ZUR FUSSPFLEGERIN GEHEN, HABE ICH MIR VON FRAUEN ERZÄHLEN LASSEN.**

Der Zustand so manchen Männerfußes sei erbärmlich. Fuß könne man das oft nicht mehr nennen – hornige Extremität wäre treffender. Auch hier sind Berührungängste im doppelten Sinne des Wortes überflüssig. Fußpfleger leben ja von eingewachsenen Nägeln, Hornhaut und rissigen Sohlen.

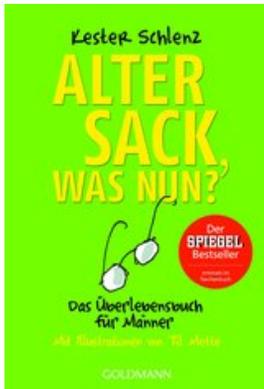


**UNANGENEHM WIRD ES ERST, WENN DIE DAME NACH SICHTUNG DER MAUKEN »EINEN MOMENT« SAGT, IN DER WERKSTATT VERSCHWINDET UND MIT EINER FLEX ZURÜCKKEHRT.**

**ANSONSTEN: IMMER SCHÖN DRAN DENKEN, DIE NASEN- UND OHRHAARE ZU ENTFERNEN.**

Die wachsen im Alter wie Gras und sehen wirklich doof aus! Ich habe einen Nasenhaarschneider. Das ist komisch, sich so ein brummendes Ding in den Zinken zu schieben. Aber es wirkt.





Kester Schlenz

### **Alter Sack, was nun?**

Das Überlebensbuch für Männer  
Mit Illustrationen von Til Mette

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-17233-7

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2013

### Der Survival-Guide für die Lebensmitte

Der Mann in den besten Jahren – ein alter Sack: Das Haar lichtet sich, die Mimikfalten werden ausdrucksvoller, ein Bäuchlein beginnt sich abzuzeichnen. Doch Kester Schlenz macht allen Leidensgenossen Mut. Sie sind nicht allein! Und vor allem: Das Leben ist noch nicht vorbei! In seinem Survivalguide für die Lebensmitte lässt er kein Thema aus: Sex im Mittel-Alter, Fitness-Probleme, Tränensäcke, nörgelnde Kinder, Männer und Mode, junge Rotzlöffel im Job, die wachsende Wampe, die erste Vorsorgeuntersuchung oder der ewige Kampf mit dem inneren Schweinehund.