



# Leseprobe

Kester Schlenz

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

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 5,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 19. April 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

---

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

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.

Ein großartiges Buch im praktischen Mini-Format.



**Autor**

**Kester Schlenz**

---

**Kester Schlenz**, geboren 1958, ist Autor zahlreicher erfolgreicher Väter- und Kinderbücher. Er studierte Sprachwissenschaften und Psychologie und ist Redakteur beim »Stern«. Schlenz ist verheiratet und hat zwei Kinder.

**Til Mette**, erfolgreicher Cartoonist, Gewinner des deutschen Karikaturpreises 2009, arbeitet seit 1995

Kester Schlenz

# ALTER SACK, WAS NUN?



Das Überlebensbuch für Männer

Mit Illustrationen von Til Mette

GOLDMANN

# 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

## **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 erschlaffen, 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

**»WIE WÄR'S ZUR ABWECHSLUNG MAL MIT EIN WENIG DANKBARKEIT«, SAGTE MIR ZU DIESEM PROBLEMFELD EIN GUTER FREUND, DER NOCH ÄLTER IST ALS ICH.**

»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 Vollklatzche – 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. Man hat einiges hinter sich und hoffentlich noch einiges vor sich. Aber die Weisheit ist da. Vor allem, wenn es um Sachen geht, über die man sich früher geärgert hat.

**WEISST DU, EINER DER UNTERSCHÄTZTEN VORTEILE DES ALTERS IST, DASS MAN SICH IN KRISENSITUATIONEN SOZUSAGEN INNERLICH ›UMDREHEN‹ UND ZURÜCKSCHAUEN KANN. MAN KANN SICH FRAGEN: HEY, WIE OFT IN DEINEM LEBEN WARST DU SCHON IN EINER SOLCHEN ODER EINER ÄHNLICHEN SITUATION?**

Was hast du damals gedacht und gemacht? Was hast du dir alles ausgemalt, und wie wichtig hast du das damals alles genommen? Und was war dann wirklich vier Wochen später los?

# »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 »fickerig«. 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

Okay, Sie haben es wirklich nötig. Gehen wir mal die wichtigsten Sachen durch, die ich ausprobiert habe:

## 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

