

Sabine Bode

Älterwerden ist voll sexy,
man stöhnt mehr



GOLDMANN

Buch

Die Comedy-Autorin und Stand-up-Komikerin Sabine Bode liefert witzige und schräge Geschichten über das Älterwerden und damit ein Stück überdrehte Trostlektüre für alle Frauen ab 50, die mitten im Leben stehen, obwohl sie sich viel lieber setzen möchten.

Unverblümt und treffsicher nimmt sie die Werbung, Familie und Freunde sowie den eigenen Körper aufs Korn und gibt entlastende Hinweise darauf, was frau ab 50 einfach nicht mehr muss. Dabei hat sie nicht die Mediengeschöpfe im Blick, die »sich verdammt gut gehalten haben«, sondern das echte Mittelalter-Weib, also normale Frauen, die sich zwischen Stringtanga und Gesundheitsschuh bewegen und das Leben souverän meistern.

Älterwerden ist voll sexy, man stöhnt mehr macht eines klar: MITTELALTER ROCKS! Und zaubert der Leserin damit ein herzliches Lachen ins Gesicht. Ganz ohne Botox, ohne Cremes, nur mit viel Humor!

Sabine Bode

Älterwerden ist voll sexy, man stöhnt mehr

Das ultimative Lesekonfetti
für Postjugendliche ab 50

GOLDMANN

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

18. Auflage

Originalausgabe Dezember 2019

Copyright © 2019 by Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München, unter

Verwendung eines Fotos von FinePic®, München

MP · Herstellung: kw

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-15991-8

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Auf ein Wort ... oder auch zwei oder drei	11
Es geht abwärts: Der Tag, an dem ich alt wurde	15
Spieglein, Spieglein: Brief von Mutter Natur	21
Zwei Dinkel-Dinger, bitte: Trendnamen-Terror	29
Goodbye, Fernseh-Deutschland: Wer guckt denn so was?	35
Stäbchenprobe: Wenn ein Q-tip dir den letzten Kick gibt	49
<i>Fit ohne Fun</i> oder: »Ich komm gleich nach«, ruft meine Hüfte	53
Stangentanz und Selleriepeeling: Grauen-Zeitschriften ..	67
Ich weiß es nicht, aber ich weiß, wo's steht: Internet, ich feier dich!	77
Altersgeilzeit: Mumien-Dating für Anfänger	87
Mach mal langsam: Tiefenentspannung für Teilzeitneurotiker	99
Nomen aus <i>Das Omen</i> : Vornamen-Horror	107
Wie sag ich's meinem Partner: Trennkost mal anders	115

Ding-Dong, Abendbrot: Kochen für Deppen	119
Für immer 39: Wie die Werbung uns Frauen verarscht ...	127
Is was, Doc? My Home Is My Wartezimmer	133
Not Crazy Like A Fool: Mama Cool war gestern	147
Paradiesgarten der Peinlichkeiten: Wellnesshölle	155
Drei Probleme kaufen, zwei bezahlen: Warum die Defizitorientierung auf dem Buchmarkt nervt!	161
Lies weiter, du Lauch: Vong Jugendsprache und anderer Verbal-Folter.	167
Schlupflider und andere Protestsongs: Typberatung für Postjugendliche	177
Ein Königreich für ein Klo: Blasenschwäche-Blues	183
Panik in der Disco: Ich bin nicht alt, ich bin retro!	193
Nachwort: Alter, was willst du von mir?	203
Anhang: Serviceteil mit Survivaltipps fürs Mittelalter ...	207
Dank	219
Bildnachweis	221
Und hier noch ein Blick ins nächste Buch	223

Für M.

Nur weil du nicht mehr da bist, heißt das nicht,
dass du nicht mehr da bist.



Auf ein Wort ... oder auch zwei oder drei

Liebe Leserinnen und Frauenverstehwoller,

wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, gehören Sie sicher auch zu denjenigen, die sich viel zu jung für dieses Älterwerden finden und sich gelegentlich fragen: »Kann man den Rest des Lebens eigentlich eintupfern?«

Eine komische Zeit, dieses Mittelalter-Ding. Wir können von uns sagen, dass unsere Jugend verdamp lang hair ist, und wir kaufen auf einmal Schuhe, weil sie bequem sind. Wäre das Leben eine Woche, wäre jetzt Donnerstag. Das Gute daran: Das Wochenende kommt noch!

Wir sind jetzt in dem Alter, in dem wir endlich das Geld haben, uns die Klamotten zu kaufen, die wir wollen – nur leider passen sie entweder nicht mehr oder die Werbeindustrie sagt uns, dass wir uns ab jetzt nur noch in dem Segment Komfortsohle, Stretchbund und praktische Kurzhaarfrisur bewegen sollen. Pöh! Nicht mit mir. Ich habe mir vorgenommen: Ich werde eine richtige Alterswilde! Warum? Nun: Mit 20 hatte ich Angst, weil ich auf die 30 zugehe. Mit 30, weil ich auf die 40 zugehe. Mit Ende 40 habe ich auch Angst, ich habe nur vergessen, wovor eigentlich! Kann es sein, dass Älterwerden doch nicht so schlimm ist, es einem aber die ganze Zeit bloß keiner gesagt hat? Ich für meinen Teil kann ohne Schamesröte im Gesicht bei *H&M* Unterwäsche ohne Bon umtauschen,

weil ich keine Hemmungen habe, so lange laut und bedrohlich zu reden, bis der wandelnde Kleiderbügel hinterm Tresen kleinlaut das Bargeld rausrückt. Ich habe keine Lust mehr auf Pflichtveranstaltungen, dumme Leute und ein gelogenes »Danke, es hat gut geschmeckt«.

David Bowie hatte Recht: Das Älterwerden ist ein erstaunlicher Prozess, der einen zu der Person werden lässt, die man sein ganzes Leben eigentlich schon sein wollte.

Dumm nur, dass die Phase, in der Frauen das meiste Selbstbewusstsein haben, gleichzeitig eine Altersspanne ist, in der sie in der Öffentlichkeit immer unsichtbarer werden. Frauen »um die 40« (also ab ca. 49) kommen in den Medien nur vor, wenn sie sich »verdammst gut gehalten haben« (Nena, Ina Müller, Anke Engelke), gerade daran scheitern, sich verdammst gut zu halten (»Roooooobert, mach mir doch mal einen Termin beim Frisööör!«) oder ein Mann sind (»Hola Chica! Nehme achte mal viere und stinke nie wieder wie eine altersschwache Iltis!«). Karriere macht man nur, wenn man entweder jung, unverbraucht und dumm genug ist, das Kleingedruckte im Castingvertrag zu ignorieren, oder wenn man mit über 90 noch munter am Barren baumelt und im Internet steilgeht. Dazwischen herrscht offenbar so viel gähnende Leere wie im Hirn eines Traumschiff-Drehbuchautors.

Zeit, mal was für das echte Mittelalter-Weib zu tun: Hier sind Geschichten für normale Frauen jenseits von Botox und Biobaumwoll-Bomber, die allenfalls in Lachtränen ausbrechen, wenn sie fast täglich feststellen müssen: »Moment mal, letzte Woche hat's doch noch gepasst!« Die kein Blatt vor den Mund nehmen und sich keinen Kartoffelsack über den Kopf ziehen wollen, nur weil sie jetzt zur angeblich uninteressanten Zielgruppe der Ü-49-Jährigen zählen.

Trosthäppchen (mit dick Butter drauf!) für Petras, Marions und Claudias, die mitten im Leben stehen, obwohl sie sich eigentlich viel lieber setzen würden. Und für Männer, die Frauen verstehen wollen. (Aber vergesst es, Männer. Wenn ihr Frauen verstehen wollt, geht zu *dm* und nehmt euch, obwohl ihr nix Bestimmtes braucht, einfach schon mal den großen Einkaufswagen.)

Falls Sie noch unsicher sind, ob Sie bereits in jener Altersphase angekommen sind, in der Sie dieses Buch dringend brauchen, machen Sie doch den Schnelltest: Wenn mindestens drei der folgenden Sätze auf Sie zutreffen, ist dieses Buch für Sie:

- ✓ Sie sind in der Lage, Straßenkarten zu lesen.
- ✓ Sie summen Lieder mit, die auf WDR 4 laufen.
- ✓ In der *Gala* kennen Sie keine Promis mehr unter 40.
- ✓ Sie haben nur noch drei Ziele im Leben, und vier davon wissen Sie nicht mehr.
- ✓ Das Vorglühen ist bereits die Party.
- ✓ Sie brauchen keinen Kassettenrekorder mit einem Tape der *Einstürzenden Neubauten* auf der Schulter zu tragen, um im Bus einen Platz zu bekommen.
- ✓ Sie führen lange Gespräche über gutes Olivenöl.
- ✓ Sie sagen den Satz »Zwei Doppelte bitte« nur noch zu Ihrem Apotheker.
- ✓ Sie haben zu Hause sehr viel Platz – außer im Medizinschrank.

- ✓ Sie haben in Ihrer Clutch mindestens drei klein gefaltete Einkaufstaschen von *Rossmann*.
- ✓ Sie haben Ihren Instagram-Account nur, um Ihre Kinder zu kontrollieren.
- ✓ Sie haben kaum noch Wünsche, dafür aber ganz viele Symptome.
- ✓ Sie kennen noch Wörter wie Telefonkette, Testbild und Matrizendrucker.
- ✓ Sie haben einen Ordner, auf dem ein Etikett klebt mit »Andere Krankheiten«.
- ✓ Sie kennen keine »Freundschaft plus«, sondern eine »Ehe minus«.

Wenn Ihnen das Buch nicht gefällt, können Sie's ja immer noch als Sitzgelegenheit fürs Hormonyoga nehmen. Oder aus den herausgerissenen Seiten eine nachhaltige Inkontinenzeinlage basteln. Wenn ich Ihnen an dieser Stelle aber schon mal eine Lebensweisheit to go, quasi ein Wandtattoo für Plastikverweigerer oder auch eine hochphilosophische Glückskeks-Weisheit mitgeben darf, um Sie auf die nun folgenden verqueren Lebensansichten einer fast (Fast! Bitte! Da lege ich Wert drauf!) 50-Jährigen einzustimmen, bitte schön:

Die Jugend kommt nie zurück. Das Alter aber auch nicht.

Es geht abwärts: Der Tag, an dem ich alt wurde

Du weißt, dass du älter wirst, wenn du dich ungefragt in die Gespräche anderer Leute einmischst.

Ich hatte mich schon lange gefragt: Wann genau tauscht man eigentlich seine 501 gegen Polyesterhosen in Marineblau ein? Wann geht man nur noch in Schuhgeschäfte, die nach Papageien oder Hunden mit traurigen Augen und langen Ohren benannt sind? Ab wann redet man andere Menschen mit »junger Mann«, »junge Frau« oder auch »Hörensema« an? Ist es ein schleichender Prozess oder macht es »Bäm« und man ist 'ne alte Schachtel? Nein. Bei mir nicht. Einmal dachte ich, es wäre so weit, das war der Tag, an dem ich an einem sonnigen Tag auf der Bank am Spielplatz saß und auf mein Handydisplay schaute, aber gar nicht das Display sah, sondern meine eigene Fratze, und das in dem ungünstigsten aller Winkel, der schonungslos zeigte, wie das Kinn in drei Stufen nahtlos in einen reptilienförmigen Hals übergeht. Ich sage mal so: Das war schon so'n Vorläufer. Einen ähnlichen Effekt hat es übrigens, wenn man beim Duschen mal zufällig auf die reflektierende Rückseite des Brausekopfs guckt und zu schreien beginnt wie Janet Leigh hinterm Duschvorhang.

Der Moment der Momente war jedoch ein anderer: Es war im Fahrstuhl bei *Kaufpark*. Fahrstuhlfahrten sind ja an sich eine kuriose Sache. Sobald die Tür zugeht, ist man mit allen

anderen Mitfahrern eine Schicksalsgemeinschaft auf Zeit. Auf sehr kurze Zeit. Lothar Matthäus nennt so was vermutlich »Ehe«. Aber in dieser Zeit offenbaren sich menschliche Dramen. Menschen beginnen, mit anderen Menschen flüsternd zu reden, weil sie sich in ihrer Intimsphäre bedroht sehen wie die Typen aus dem Dschungelcamp, die nicht wissen, dass die Mikros auch die leisesten Satzketzen übertragen, auch »Boah, war das ein geiler Morgenschiss!«.

So war das auch bei meiner Abwärtsfahrt, von der ich hier berichten will und die eine beklemmende metaphorische Komponente beinhaltete.

Ich weiß noch genau (und wer jetzt diesen Satz heimlich mit »als ich mein erstes Sahnebonbon bekam« ergänzt: Willkommen in der Leidensgemeinschaft!), es war ein ganz normaler Donnerstag. Wer regelmäßig *Aktenzeichen XY ungelöst* guckt, der weiß, dass solche Satzanfänge stets Katastrophen nach sich ziehen: Ich war einkaufen und teilte den Lift zum Parkhaus mit so einem Mutter-Tochter-Gespann, bei dem man auf den ersten Blick nicht weiß, wer Mutter und wer Tochter ist, da die Jüngere von beiden eine Mutter-Beimer-Gedenkfrisur und die Ältere das schlimmste Vermächtnis der Achtzigerjahre auf dem Kopf trug, nämlich einen asymmetrischen Schnitt. Links kurz, rechts lang, das Seitwärts-Pendant zu Vokuhila: Likurela. Eine Frisur, die das ganze Dilemma des Ruhrgebietsbewohners symbolisiert: Auf der einen Seite friedlich gebürstete Schrebergartenidylle, aber auf einmal, zack, kurz umgedreht, lauert auf der anderen Straßenseite das Grauen in Form von »Moni's Steéh-Caffè« oder »Salong Kamm in and find out«. Dazu trägt sie den misstrauischen Gesichtsausdruck von Else Stratmann, einen Shopper von *Reisenthel* und ein spackes T-Shirt mit den Aufschriftsfragmenten »... eep calm and

let Beate handle i...«, das wohl zeigen soll: »Guck ma, ich bin echt noch fetzig drauf für mein Alter!« (und außerdem ignoriere ich ständig Waschanleitungen.) Kurz, normalerweise ist das nicht die Sorte Mensch, mit der ich sofort ins Gespräch komme. Aber wie schon gesagt, im Fahrstuhl gelten andere Regeln. Sobald die Lifttüren zuschnappten, fing das Paar an, geheimnisvoll zu flüstern. Was nichts nützte, denn nur allzu deutlich gelangten auf diesen 1,5 verkehrslärmfreien Quadratmetern die Worte »Das letzte Mal, als ich die Kiwi-Sahnetorte gemacht habe, hat sie irgendwie sauer geschmeckt. Weiß auch nicht, was ich da falsch gemacht habe« an mein Ohr. Worauf ich nicht an mich halten konnte zu erwidern: »Ja, is ja auch klar. Rohe Kiwi enthalten das Enzym Actinidain, welches das Milcheiweiß spaltet und so einen bitteren Geschmack erzeugt. Deswegen sollte man Kiwis auch nie in Joghurt oder Quark rühren. Weiß man doch, oder?«

Es hätte jetzt viele Antwortmöglichkeiten gegeben: »Oh, danke für den Tipp, dann nehme ich das nächste Mal Wassermelonen!« oder auch »Was Sie nicht sagen! Wieder was gelernt!«, von mir aus auch »Wer hat SIE denn eigentlich gefragt?«.

Aber nein. Frau Beate und ihre Tochter entschieden sich für die Variante »Wir sind jetzt mal peinlich berührt«, garniert mit einem fragenden Blick, der wissen wollte: »Wer ist diese fremde weiße Frau, die sich ungefragt in unsere Gespräche einmischt? Eine Reisigsammlerin? Fahrendes Volk? Eine Muhme, die diskret unter ihrem Lodenmantel für ein paar Louis d'Or gute Ratschläge feilbietet wie einst Landstreicher Konrad seinen Spezialkleber?«

Ich überlegte, wo mein Fauxpas lag. Ich meine, andere kaufen sich den neuesten Band »Unnützes Wissen«. Bei mir gibt's

das gratis. Man hilft doch, wo man kann. Ich habe gar nicht überlegt. Wie diese Menschen, die auf dem Waldweg ERST furzen und sich DANN umdrehen, ob es jemand gehört hat.

Man hat deutlich gemerkt, dass die verbleibende Zeit vom Erdgeschoss bis zum Parkdeck 2 für die beiden quälend lang wurde. Angestrengt schauten sie auf ihre Einkäufe. Und versuchten Gespräche anzufangen, in die ich mich möglichst nicht einmischen konnte. Leider ohne Erfolg. Selbst schuld, denn sie hätten ja sagen können: »Hast du Tante Elsbeth zum Geburtstag gratuliert?«, »Hast du auch die Treuepunkte mitgenommen?« oder »Mist, jetzt fährt der erst nach oben«. Wäre alles kein Problem gewesen. Hätte ich ignoriert wie Bushido den Frauentag. Aber nein. Sie wollten es ja nicht anders. Mutti nahm die Müslipackung aus dem Wagen und las den Schriftzug ab »Hafer Heaven. Weniger süß«, gefolgt von einem »Na, dann haben wir ja wenigstens auch mal was Gesundes gekauft«. Ich scharrte mit den Hufen, Rauch stieg aus meinen Nüstern, ich atmete noch mal schnell tief durch und informierte dann unverbindlich: »Ha, gesund! Weniger süß, was soll das eigentlich heißen? Weniger süß als was? Als ein Containerschiff voller *Nutella*? Wussten Sie, dass ein Müsli mit der Aufschrift ›30 Prozent weniger Zucker‹ immer noch auf knapp 30 Würfelzucker pro Packung kommt? Weil's so schön billig ist!«

Die beiden wandten sich demonstrativ von mir ab und starrten konzentriert auf das Schild im Aufzug, als ob dessen Aufschrift »Im Notfall Ruhe bewahren und folgende Schritte unternehmen: Brand melden, in Sicherheit bringen und Löschversuch unternehmen« so interessant wäre. Zumal das »In Sicherheit bringen« in einem geschlossenen Aufzug wenig Sinn macht. Aber vielleicht war diese Situation schon ein Notfall für die beiden? Ich erklärte also schnell weiter, be-

vor die noch die Notbremse zogen: »Auch die Nährwerttabellen auf modernen Produktpackungen sind ein Witz! Wussten Sie, dass hier nur der herkömmliche Haushaltszucker deklariert werden muss, während andere enthaltene Süßungsmittel, wie etwa Dextrose oder Gerstenmalzextrakt, für den Laien nicht als Zuckerschock erkennbar sind? Kurz, die Angaben sind oft so geschönt, dass man denken könnte, sie seien von VW höchstselbst auf die Packung gedruckt! Schlimmer noch die vermeintlich total gesunden Produkte in der Werbung! Warum sind die Frauen, die lustvoll in ›locker-leichte‹ Joghurtschnittchen beißen, alle so dürr, obwohl in so einem Fake-Sandwich kaum Joghurt drin ist, dafür aber jede Menge Palmfett und, ach ja, Zucker? Immerhin, der Babykeks von *Alete*, der Säuglinge ab dem 8. Monat ›zum Knabbern lernen‹ animieren sollte und dabei mehr Zucker enthielt als ein Butterkeks, wurde 2017 von der Verbraucherorganisation *foodwatch* als dreiste Werbeblöge des Jahres ausgezeichnet. Recht so! Wahrscheinlich gab es irgendwo auf der Packung auch den Hinweis ›Schadet nicht den Zähnen, vorausgesetzt, das Baby hat noch keine!‹ Wie kann es sein, meine Damen und Herren (Herren waren gar keine anwesend, aber mir schoss plötzlich so ein Redner-Gen durch die Adern), dass unsere Gesetzgebung es nicht schafft, eine Klarheit schaffende Lebensmittelampel einzuführen, der Aufdruck ›Serviervorschlag‹ jedoch Pflicht ist, damit kein Vollhohnk auf die Idee kommt, in einer Packung Kartoffelpüree nach dem abgebildeten Petersiliensträußchen und der halben Cocktailltomate zu suchen?«

Ich glaube, die beiden haben sich im Leben noch nie so dermaßen über ein aufblinkendes »-2« gefreut. Vorbei war der Himmelsritt. Die Tür ging erbarmungslos auf, als hätte ich nichts mehr zu sagen. Mit hochrotem Kopf und zusammen-