

Johannes Flöck  
Wenn Happy und Birthday  
getrennte Wege gehen



Preis €(D) 14,95 | €(A) 15,40 | SFR 23,50

ISBN: 978-3-651-00004-9

Sachbuch, 384 Seiten, Klappenbroschur

Scherz Verlag



## **AAS – Anonyme Anfangs-Schwierigkeiten**

Ich: »Hallo! Also, ich bin der Johannes ...«

Die Leser: »Hallo, Johannes!«

Ich: »Ja ... äh ... und ... ich bin über vierzig!«

Zustimmendes Gemurmel. Die Leser nicken allgemeinverständnis- und mitleidsvoll. Es geht ihnen selbst ja auch nicht besser.

Ich: »Puh, gut, dass das raus ist! Das ist schon irgendwie 'ne Erleichterung jetzt. Mein Problem ist nur ... na ja ...«

Ein besonders mutiger Leser: »Raus damit!«

Ich: »Ich plane da diesen Selbsthilferatgeber in Lexikonform. Ich will anderen Männern in meiner Situation mit meinen eigenen Gedanken, Erfahrungen und Ängsten Mut machen ... und auch positive Lösungsansätze für die größte Midlife-Crisis erarbeiten ...«

Die Leser: »Geile Idee. Wo ist das Problem, Alter?«

Ich: »Na ja. Ich weiß irgendwie nicht, wie ich anfangen soll ...«

Die Leser blicken sich ratlos an. Einige schütteln deprimiert den Kopf. Plötzlich meldet sich eine der wenigen Leserinnen zu Wort.

Die Leserin: »Wenn du nicht weißt, wie du anfangen sollst, dann lass den ersten Begriff im Lexikon doch einfach weg.«

Alle lachen sie aus. Wieso liest die eigentlich einen Selbsthilferatgeber für Männer? Denkt wohl, sie wär was Besseres, die eingebildete Ziege! Aber sie hat natürlich recht. Also direkt weiter zum nächsten Eintrag:

## **Ab die Post!**

So! Du bist also 40, warst es mal, oder wirst es irgendwann sein. Dafür kannst du nichts, das geht vielen Männern so. Ganz genau, mein Freund, du bist nicht alleine, und wenn dir DAS klar wird, dann wird die große Last auf deinen Schultern schon mal ein bisschen umverteilt. Immerhin konfrontierst du dich mit deinen Ängsten, sonst hättest du dir ja nicht dieses Buch gekauft, ausgeliehen oder im Buchhandel aufgeschlagen, während du gewartet hast, dass es draußen aufhört zu regnen. Das ist der erste Schritt gegen das Verdrängen. Es kann natürlich auch sein, dass du dieses Buch geschenkt bekommen hast. Sei nicht sauer, das war sicher nicht böse gemeint. Niemand will dir unterstellen, dass du mit dem Älterwerden nicht richtig klarkommst, es war wohl einfach nur viel zu verlockend, auf der immer sehr schwierigen Geburtstagsgeschenksuche nach einem Buch zu greifen, auf dem die Worte »Happy« und »Birthday« schon draufstehen. Also mach dir keine Sorgen, denn wie in diesem Buch an einigen Stellen beschrieben kann auch in unserem Alter noch richtig die Post abgehen!

Ein bisschen Sorgen würde ich mir höchstens dann machen, wenn deine Eltern dir das Buch geschenkt haben und du erst zwölf bist. Aber tröste dich, vielleicht bist du ja adoptiert.



## **Abbitte**

Warum soll man denn immer erst nachher um Verzeihung winseln? In diesem Buch ist das anders! Hier wird vorher schon fett Abbitte geleistet! (Aber hauptsächlich deswegen, weil es alphabetisch so wunderbar passt.)

Also: Lieber Leser! Ich bitte tausendmal um Vergebung,

dass ich dich mit deinem Alter konfrontiere. Ich selbst kann das auch überhaupt nicht ab! Kennst du diese Typen, immer mit diesem Spruch: »Rate mal, wie alt der Johannes ist! (...) Nee, komm, rate mal! (...) Nee, falsch, der is schon über 40! (...) Hätt'ste nich gedacht, was?« Natürlich hätte man das gedacht. Nur nicht gesagt. Nicht jeder ist so ein unsensibler Vollpfosten wie du!

Und bitte, bitte, bitte entschuldige, lieber Leser, dass ich dich nicht nur ständig an dein Alter erinnere, sondern dass ich zudem noch konstruktive Lösungsvorschläge anbiete, wie du damit umgehen kannst, ohne deine Würde zu verlieren. Ich fühle mich ja auch immer sofort total entmündigt, wenn mir jemand »gute« Ratschläge gibt, zum Beispiel wie ich jünger aussehen könnte. »Trag doch mal die Haare so 'n bisschen pfiffiger, Johannes!« Ja, vielen Dank, du Arsch. Ich wünschte, ich hätte auch so 'ne Halbglatze wie du, damit sich das Problem von alleine löst. Aber keine Sorge, lieber Leser, ich werde dir nicht sagen, wie du dich zu kleiden, zu stylen oder sonst wie zu pimpfen hast, sondern nur, wie du damit umgehen solltest, wenn es jemand bei dir macht.

Und dann bettle ich noch auf Knien um Gnade dafür, dass ich dieses Thema Vierzig nicht immer so hundertprozentig bierernst nehme. Ich weiß, es ist eigentlich ein zum Heulen ernstes Thema, aber wenn wir eins in unserem Alter gelernt haben, dann das, dass das Leben viel zu kurz ist, um sich ständig über alles zu grämen oder in dauerhaftes Selbstmitleid zu versinken. Stelle dich also vor deinen Spiegel und lache der fetten Vierzig mutig ins Gesicht! Man fühlt sich ein bisschen blöde dabei (vor allem, wenn gerade in diesem Augenblick die Freundin reinplatzt), aber es hilft!





## **Baby**

In unserem Alter – das ist einer der Vorteile – wird man auch entspannter, gerade im Umgang mit Babys. Wenn du jetzt Vater wirst, macht es dir nicht mehr so viel aus, nachts aufzustehen, egal, ob es die eigenen Babys sind oder nicht, da du sowieso öfter mal auf die Toilette musst.

Gut, wenn du deine Frau/Freundin immer noch »Baby« nennst, kann das zu Missverständnissen führen:

Du: »Ja, wo ist denn mein Baby?«

Sie: »Hier mein Schatz.«

Du: »Dich meine ich nicht. Wo ist die Süße?«

Sie: »\$=\$°^#\*:-((«



## **Backpfeife**

Gerade in der jetzigen Zeit und in unserem fortgeschrittenen Alter, da eine Koch-Show die andere jagt, ist es trotzdem keine Schande, wenn du nicht backen kannst!





## **Bauch**

Der Bauch des Mannes ist Ansichtssache. Sowohl für den Eigentümer als auch für den Betrachter. Viele der Vierzigjährigen sehen mit Bauch besser aus als andere, die ein Sixpack ungeschickt fallenlassen. Wichtig bei diesem Thema ist ein selbstbewusstes Auftreten in Verbindung mit einem entwaffnenden Argument. Warum oder warum nicht Bauch? Das ist hier die Frage und sollte von dem Bauchgefühl entschieden werden.

### **Für einen Bauch spricht:**

- 1.) »Ich bin nicht dick! Ich wurde geboren, als Fleisch billig war!« (Konrad Stöckel, Comedian)
- 2.) »Ich habe lieber immer alles im Haus.«
- 3.) »Meine Bauchmuskeln können nur in einem Feinkosttempel leben.«
- 4.) »Ich habe schwere Knochen.«

### **Für keinen Bauch spricht:**

- 1.) »Mein Vater war ein schlechter Jäger!«
- 2.) »Ich habe eine Ess-Störung, ich lispele. Ich kann essen, was ich will: Die Hälfte spucke ich wieder aus.«
- 3.) »Dünne leben länger!« (Optisch gesehen)
- 4.) »Meine Frau macht Diät!«



## **Bar**

Vorsicht bei Bars, in denen sie Cocktails mit Sonnenschirmchen servieren. Wie oft habe ich es erlebt, dass man nach zwei Cocktails denkt, es wäre lustig, sich diese Schirmchen hinters Ohr zu klemmen. Ist es nicht! Vor allem nicht in unserem Alter.

Vorsicht auch bei Bars mit Namen wie »Bar-rakuda«, »Bar-on« oder »Bar-ack Obama«, mit unaussprechlichen Getränkenamen und stierenden Blicken der im Schnitt 15 Jahre jüngeren Gäste.

Und wenn es sich einfach nicht umgehen lässt, zahle stets »bar« und gib beim ersten Mal ein großzügiges Trinkgeld.

Und ganz im Ernst: Zwischendurch mal ein stilles Wasser ist nicht uncool. Das kann dir das Leben retten. Okay, hört sich irgendwie doch uncool an. Aber falls dich einer deiner Kumpels blöd anmacht, zeig ihm zu deiner Ehrenrettung einfach, wie man richtig Tequila trinkt:

- 1.) Salz auf den Handrücken streuen.
- 2.) Salz durch die Nase wie Schnupftabak reinziehen.
- 3.) Tequila exen.
- 4.) Mit zurückgelehntem Kopf die Zitrone ins offene Augeträufeln.

Dann ist Ruhe im Saal!



## **Beipackzettel**

Skatspielen war früher, kommt vielleicht wieder später im Leben. Im Moment ist das Beipackzettel-Quartett angesagt. Wir reden doch jetzt schon vermehrt über Krankheiten und lesen Beipackzettel. Daraus kann man in der Kneipe beim Bier ein nettes, aufschlussreiches und unterhaltsames Spiel

entwickeln: das Überbieten der Nebenwirkungen, die auf  
deinem Beipackzettel aufgeführt werden.

»Angstzustände, Bewusstseinstrübung, Beeinträchtigung  
der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, Müdig-  
keit, Lethargie, Schwindel (nicht Schwindeln), Unruhe, Ver-  
stimmungen (auch Stimmungsschwankungen, die von Ner-  
vosität bis hin zur Depression führen können), psychische  
Abhängigkeit, Reizbarkeit, Zittern, Koordinationsstörun-  
gen, Sehbeeinträchtigungen, vorübergehende Halluzinatio-  
nen, Desorientierung, Schlaflosigkeit, Schweißausbrüche,  
Hautrötungen, Euphorie« und, und, und Wiederholungen.



### **Bequemlichkeit**

Hierzu nur zwei passende Zitate. Nicht, weil ich zu bequem  
bin, sondern weil damit alles gesagt ist:

»Jung sein ist schön, alt sein ist bequem.« (Marie von Eb-  
ner-Eschenbach)

»Bequem sein ist schön, besonders im Alter, Junge!« (Jo-  
hannes Flöck)



### **Beschleunigungsgesellschaft**

Schneller, höher, weiter und am liebsten sofort!

Wir haben das Warten verlernt. Zudem gilt Langeweile  
als schrecklich uncool. Viele haben mittlerweile, gerade in  
unserem Alter, Angst vor Langeweile oder Leerlauf. Und  
Müßiggang ist ein Tabu.

Wenn wir heute irgendwo gezwungen sind zu warten, be-  
kommen viele von uns Schweißausbrüche, mancher sogar  
Schmerzen.

Deswegen sehen wir oft so krank aus, im Wartezimmer.

Wenn du früher mal krank warst, hast du dich ins Bett gelegt, ein bisschen Fernsehen geguckt und vielleicht mal ein Buch gelesen, bis du wieder fit warst.

Heute: Computer ans Bett, stundenlang rumgegoogelt, die schlimmste Krankheit, die du finden konntest, rausgesucht, all deinen Freunden auf Facebook mitgeteilt und dank deiner Selbstdiagnose zwei Tage später vom Notarzt abgeholt. (Schmerzen im Arm: Früher ein sicheres Zeichen für einen drohenden Herzinfarkt. Heute normal, kommt nämlich von der dauernden Mausbedienung, wenn man nächtelang nachgoogelt, wo denn die Schmerzen im Arm herkommen könnten. Sehnenscheidenentzündung: Eigentlich müsste ein Tennisarm mittlerweile Mausarm heißen, damit man mit seiner Abhängkrankheit nicht auch noch so scheiße sportlich tun kann.)

Wenn man heute gezwungen ist, an einer roten Ampel zu stehen, ist das für viele schon zu viel, also, was macht man? Handy raus. Früher hast du einfach in der Nase gebohrt. Vielleicht sogar danach ein Knetmännchen gebastelt. Das war das Hobby der Ampelsteh-Männer, da wusste man(n), was man hat.

Obwohl es früher ja hieß: Ich weiß, dass ich nichts weiß ...

Heute weiß ich, dass mein Handy weiß, dass ich nichts weiß.

Handys sind jetzt Smartphones. Viele entwickeln heute eine innigere Liebe zum Objekt als zum Subjekt. Sie sehen ihr Handy als eine Art Fernbedienung für ihr Leben.

Wir wollen auch alles immer schneller essen, Fastfood ist ein gutes Beispiel, dann wieder ganz schnell abnehmen mit der Speed-Diät.

Nur eins wollen wir verlangsamen: das Altern.

Das ist nicht nur ein Problem unserer Generation, selbst meine Mutter macht mit ihren Freundinnen »Power-Walking«! Eigentlich ist es eher »Standing-to-go« (bis alle Damen schick gestylt am verabredeten Treffpunkt erscheinen). Das Einzige, was Walking von einem gemütlichen Spaziergang unterscheidet, sind diese beiden Skistöcke, die man wütend vor sich in die Straße hackt. Das wirkt modern, das wirkt energetisch, das sieht aus wie Fitness. Doch meist führt der Fitnessparcour direkt vom Sammelpunkt am Parkplatz zum nächstgelegenen Konditor und dann gibt's Torte-to-go satt. Ab- und zunehmen gleichzeitig, das ist das 21. Jahrhundert!

Wir werden manipuliert. Zur permanenten Selbstkorrektur. Auch unsere Aufmerksamkeit ist in den letzten Jahrzehnten rapide zurückgegangen. Alles wegen der Medien und vor allem wegen der Werbung.

Die Freiheit nehm ich mir!

Besonders die Freiheit, alles verkehrt zu machen. Denn je größer die Auswahl, umso schwieriger die Entscheidung. Heute gehen wir keinen Kaffee mehr trinken, heute trinken wir Kaffee im Gehen. Wir leben in der To-Go-Gesellschaft. Coffee to go, wash and go, sogar Kinder spielen schon Le-go.

Was soll man dagegen machen?

Das ist heute die Frage: Should I stay or should I go?



## **Bestätigung**

Wirst du in letzter Zeit noch oft gelobt? Macht man dir noch häufig Komplimente?

Ausgenommen die von den Menschen in der Fußgängerzone, die den Wachturm mit den Worten »Jesus liebt Dich« an den Mann bringen wollen.



## **AAS – Anonyme Anfangs-Schwierigkeiten**

Ich: »Hallo! Also, ich bin der Johannes ...«

Die Leser: »Hallo, Johannes!«

Ich: »Ja ... äh ... und ... ich bin über vierzig!«

Zustimmendes Gemurmel. Die Leser nicken allgemeinverständnis- und mitleidsvoll. Es geht ihnen selbst ja auch nicht besser.

Ich: »Puh, gut, dass das raus ist! Das ist schon irgendwie 'ne Erleichterung jetzt. Mein Problem ist nur ... na ja ...«

Ein besonders mutiger Leser: »Raus damit!«

Ich: »Ich plane da diesen Selbsthilferatgeber in Lexikonform. Ich will anderen Männern in meiner Situation mit meinen eigenen Gedanken, Erfahrungen und Ängsten Mut machen ... und auch positive Lösungsansätze für die größte Midlife-Crisis erarbeiten ...«

Die Leser: »Geile Idee. Wo ist das Problem, Alter?«

Ich: »Na ja. Ich weiß irgendwie nicht, wie ich anfangen soll ...«

Die Leser blicken sich ratlos an. Einige schütteln deprimiert den Kopf. Plötzlich meldet sich eine der wenigen Leserinnen zu Wort.

Die Leserin: »Wenn du nicht weißt, wie du anfangen sollst, dann lass den ersten Begriff im Lexikon doch einfach weg.«

Alle lachen sie aus. Wieso liest die eigentlich einen Selbsthilferatgeber für Männer? Denkt wohl, sie wär was Besseres, die eingebildete Ziege! Aber sie hat natürlich recht. Also direkt weiter zum nächsten Eintrag:

Auch in einer Beziehung müssen wir uns die Bestätigung in unserem Alter meist hart erarbeiten. Ich meine nicht unbedingt sexuell – obwohl auch da meine Freundin vor kurzem meinte: »Oh, Johannes, das war diesmal toll!« DIESMAL??? – Nee, ganz im Ernst: Nur Fliegen ist schöner! Hört sich für jeden Außenstehenden nach einem Kompliment an, doch ich weiß, sie hat Flugangst.

Und immer häufiger hört man nach einer Aufforderung den leiser werdenden Halbsatz: »... oder bist du schon zu alt dafür?« Ein Satz, der vom Gegenüber meistens halb weggenuschelt wird, bei uns aber voll ins Schwarze trifft und die innere Stimme lauter werden lässt. (Hat sie vielleicht recht, bin ich wirklich schon sooooo alt?) Am schönsten sind die kleinen, aber feinen Variationen, die ich schon oft gehört habe: »... oder sind WIR da schon zu alt für?« *Wir* steht in diesem Fall ausschließlich für *ich*.

»Schaffst du's noch, oder ist DER FEINE HERR jetzt zu alt dafür?« Ja, mittlerweile bin ich auch manchmal der feine Herr anstatt die »kleine Sau«!

Letztens präsentierte ich mich mit frisch gewaschenen Klamotten und einem breiten Grinsen meiner Freundin. Was sagte sie?

»Was ist? Soll ich dich jetzt loben? Komm, mach nicht so ein Buhai!«

Dabei habe ich mich doch ganz alleine angezogen.

Wo bleibt da die Bestätigung? Sie hatte bestimmt ein Black-out.

