

Kester Schlenz

LEG LOS,
ALTER
SACK!



Da geht noch was,
Männer

Mit Illustrationen von Til Mette

GOLDMANN



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

»Meine Herren, ich bitte Sie!

Wenn Sie in den besten Jahren, also so zwischen 40 und 50, oder schon drüber sind: Lassen Sie sich nicht hängen. Das Leben geht weiter. Auch für alte Säcke. Ich habe da einiges an Methoden gegen die Versackung ausprobiert. Lesen Sie selbst und legen Sie los!« Kester Schlenz

Auch wer die Jugendjahre im engeren Sinn schon hinter sich hat: bloß nicht aufgeben! Kester Schlenz, Mit-Sack und Leidensgenosse, hat ausprobiert, wie man sich der vorzeitigen Versackung entgegenstemmen kann. Sport, Meditation, Wellness, Kosmetik, Aktivurlaube, Benimmkurse, Hausmänner-Seminare. Nichts war tabu. Lesen Sie seine schonungslosen Erfahrungsberichte, und Sie werden feststellen: Da geht noch was!“

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 ist Redakteur beim *Stern*. Schlenz ist verheiratet und hat zwei Söhne.

www.kester-schlenz.de

Illustrator

Til Mette, erfolgreicher Cartoonist, Gewinner des deutschen Karikaturpreises 2009, arbeitet seit 1995 wöchentlich exklusiv für den *Stern*. Er wurde mit dem »Deutschen Cartoonpreis 2013« ausgezeichnet.

Von Kester Schlenz außerdem im Programm

Alter Sack, was nun? (📖 auch als E-Book erhältlich)

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

Kalender für Alte Säcke

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

Mensch, Papa!

Bleib locker, Papa!

Gute Nacht, Papa!

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

Papas Schwangerschaftskalender

Kester Schlenz

LEG LOS,
ALTER
SACK!



Da geht noch was,
Männer

Mit Illustrationen von Til Mette

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte
Papier *Profibulk* von Sappi liefert IGEPa.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2014

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2011 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

unter Verwendung einer Illustration von Til Mette

Layoutentwurf: Anja Laukemper

Satz: Barbara Rabus, Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

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

KW - Herstellung: IH

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-442-17455-3

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

9 Einleitung

Bewegen, Dranbleiben, Fitwerden

14 Penisparaden und Badekappen-Schabracken

Meine Erlebnisse im Schwimmbad

22 Nottoiletten und Bärenlocken

Ich und die Outdoor-Welt

32 Are you talking to me?

Als ich versuchte, Kampfsport zu erlernen

38 Bicycle Race 1

Mit dem Fahrradnavi durchs Unterholz

44 Jogger dir einen!

Laufen lernen

52 »Sackrileg«

Was man alten Säcken niemals antun darf

55 Den Holzfäller in sich entdecken

Ich sägte selbst

63 Der Arnold in mir
Meine Odyssee durch die Muckibuden

75 Schonende Sportarten
für alte Säcke

Schöner werden

78 Im Reich der Sinne
Besuch im Nivea-Wellness-Tempel

82 Ich rieche gern
Mein großer Parfümtest

90 Schöner, fremder Mann
Männerkosmetik beinhart getestet

99 Parfüms für alte Säcke,
die noch nicht auf dem Markt sind

Sackstarker Aktivurlaub

102 Bicycle Race 2
Der Prostatasattel, die Müritz und ich

106 Hecheln, ächzen. Immer nur hoch!
Actionwandern auf La Palma

- 112 »Da, ein Bär! Boah, ist der groß!«**
Mit dem Wohnmobil durch Kanada
- 122 So weit die Füße tragen**
Der Wildnistrail in der Eifel
- 130 Urwald satt**
Sackstark: das Elbsandsteingebirge
- 134 Der Sinn des Segelns**
Ein Gastkapitel von Skipper Jan Jepsen

Sack-Optimierung für den Partner

- 150 Nix ist schwerer, als nix zu denken**
Wie ich Meditieren lernte
- 154 Heim und Herd**
Wie ich mit Kumpels in einem Crashkurs
zum Hausmann ausgebildet wurde
- 159 Besser schenken für alte Säcke**
Das Problem »Einpacken und richtig Einkaufen« –
und mögliche Lösungen
- 167 Das Anti-Rüpel-Training**
Besuch eines »Gentleman«-Kurses
- 177 Die ehrliche To-do-Liste**

Phantasie & Kreativität

- 182 Nicht immer nur Bücher und CDs**
Verrückte Geschenke im Test
- 188 Opa, erzähl uns was!**
Ich schenke Ihnen eine Geschichte
- 199 Der Wald und ich**
Es begann mit einem Tannenbaum
- 203 Method Acting zum Fest**
Als ich einmal ein Weihnachtsmann war
- 208 Kukidentos und Klimakteria: Fifty Man 2**
Ein alter Superheld ist wieder unterwegs
- 214 Smalltalk**
Ein Muss für alte Säcke
- 220 »Sachsen« – eine Utopie**
Ein Bundesland, nur für Säcke und Säckinnen

Einleitung

Liebe Mitsäcke,

ich darf Sie doch so nennen, oder? Denn eines ist doch klar: Das Älterwerden lässt sich nur mit Humor und einer gehörigen Portion Selbstironie ertragen. Das war in kurzen Worten auch die Botschaft meines Buches »Alter Sack, was nun? – Das Überlebensbuch für Männer«. Zu meiner großen Freude wurde es ein Bestseller. Offenbar ging es vielen Herren wie mir: so um die 50, noch ganz gut dabei, aber irgendwie am Greinen und Jammern, dass das Beste ja nun vorbei sei und man sich wie ein alter Sack fühlt. Nee, muss man nicht, sollte man nicht. Okay, morgens im Spiegel beim Rasieren blickt einen diese faltige Hackfresse mit den Ringen um die Augen an. Der Zahn der Zeit, er nagt. Kann man nicht leugnen. Aber noch isses nicht vorbei, Männer. Meine Kernaussage im »Alten Sack« lautet: Wir sind zwar nicht mehr jung, aber wir können es immer noch krachen lassen, wenn auch im Schongang. Und in diesem Buch will ich sagen, wie. »Leg los, alter Sack!« soll nun zeigen, wie man sich der allmählichen Versackung entgegenstemmen kann. Ich habe es selber ausprobiert.

Im Rahmen meiner langjährigen journalistischen Arbeit und bei den knallharten (zum Teil verdeckten) Recherchen für dieses Buch habe ich so einiges in Sachen Sack-Optimierung ausprobiert.



Sport- und Fitnessprogramme, Aktivurlaube mit Bärenbegegnungen, Beautyanwendungen, einen Kettensägekurs, Männerkosmetik, einen Hausmänner- und einen Benimmkurs, Meditation, Kampfsport und Krafttraining. Und stets fragte ich mich: Ist das was für alte Säcke? Bringt uns das weiter?



Ich behandle weiterhin die Tabuthemen »Wie beschenke ich Frauen richtig?« und »Wie mache ich ordentlich Smalltalk?«, und einmal bin ich sogar ein Weihnachtsmann sowie ein Christbaum-Öko-Gärtner gewesen.

Und in einem Gastkapitel erzählt mein guter Freund, der Schriftsteller Jan Jepsen, warum Segeln der ideale Sport für Männer in den besten Jahren ist, und beschimpft mich schamlos, dass ich zu feige und bequem zum Segeln sei. Das stimmt so nicht, also nicht ganz. Es gibt gute Gründe, aber was soll's? Ich habe das nicht zensiert. Da bin ich locker. Jeder soll seine Meinung sagen dürfen. Man muss auch Kritik einstecken können. Ich bitte Sie aber, dieses Kapitel eines von zahllosen Seereisen verwirrten, von Skorbut gezeichneten, faselnden Zausels mit der nötigen Vorsicht und Distanz zu lesen.

Herzlich, Ihr

ALTER SACK

Kester Schlenz

Bewegen Dranbleiben Fitwerden



Penisparaden und Badekappen- Schabracken

MEINE ERLEBNISSE IM SCHWIMMBAD

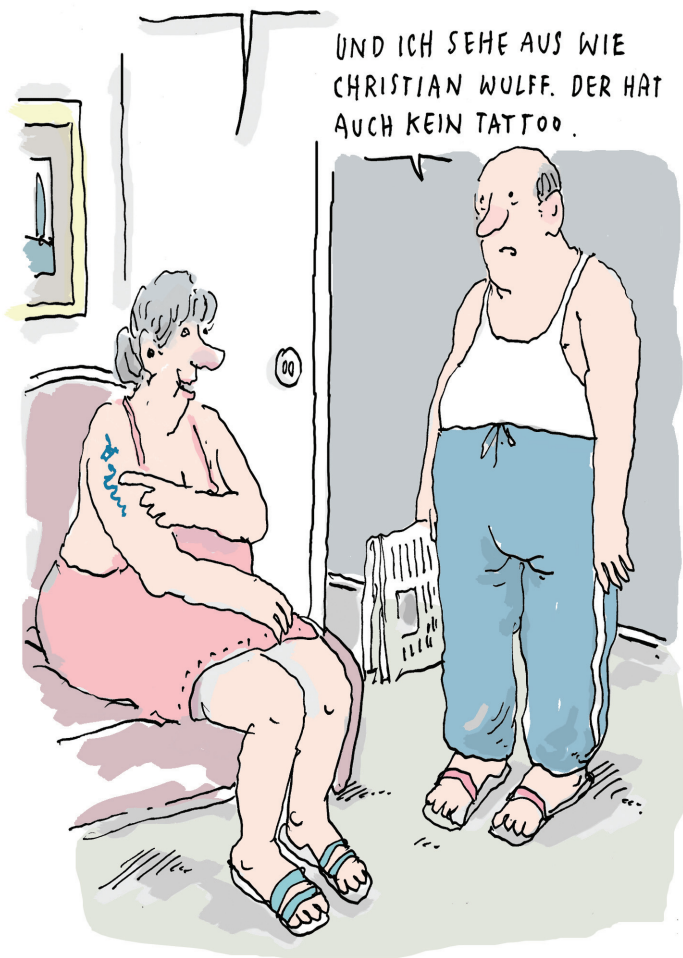
Eigentlich hasse ich Schwimmbäder. Wie das dort schon riecht; diese Mischung aus Chlor, Frittenduft und menschlichen Ausdünstungen. Alles ist nass und feucht und warm. Und dann dieser Lärm, diese entnervende Kakophonie aus Schreien, Prusten, Platschen und Gurgeln. Jugendliche machen Arschbomben. Es spritzt! Und überall um einen herum fleischige Menschen in zu knappen Badesachen. Man sieht mehr in Sachen Körper, als man möchte. Gute Güte, sind viele Deutsche tätowiert, und das oft auch noch schlecht.

Dennoch möchte ich in diesem Kapitel das Schwimmen lobpreisen und Ihnen sehr heftig ans Herz legen, denn es ist der perfekte Alter-Sack-Sport. Definitiv!

Man muss sich daran gewöhnen, also an die Umstände, unter denen man diesen sehr nützlichen und wirksamen Sport auszuüben hat. Denn wer von uns hat schon zu Hause einen Pool? Nein, man muss leider öffentliche Schwimmhallen, Erlebnis- oder Freibäder auf-

ICH HABE JETZT EIN TATTOO,
WIE UNSERE FRÜHERE FIRST LADY.

UND ICH SEHE AUS WIE
CHRISTIAN WULFF. DER HAT
AUCH KEIN TATTOO.

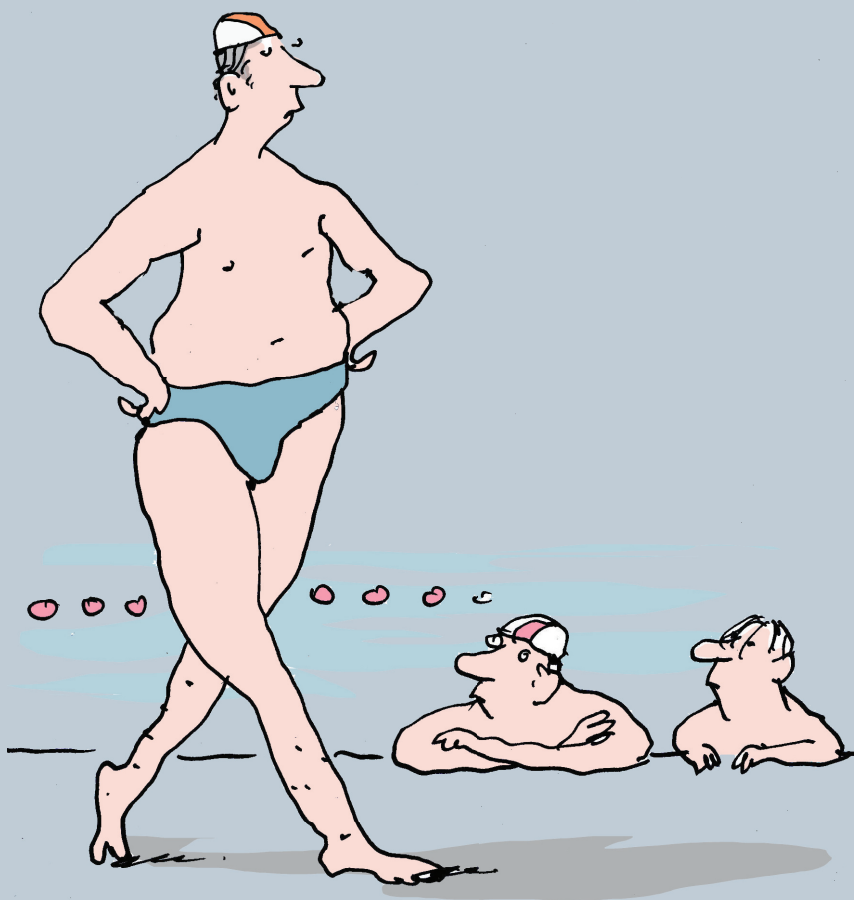


suchen. Und obwohl ich dies alles abgrundtief hasse, bin ich für mich – und für Sie, der Sie womöglich noch nicht regelmäßig schwimmen –, bin ich dahin gegangen, wo es wehtut. Ich härtete mich ab – um schließlich wie ein etwas bräsiger Barsch in aller Ruhe beinahe profihaft meine Bahnen zu schwimmen. Und das kam so:

Bis ich 16 Jahre alt war, konnte ich nicht schwimmen. Dann lernte ich es leidlich in der Schule, blieb aber ein wasserscheuer Sack. Vor allem mochte ich es nicht, meine Birne unter Wasser zu halten. Dieses doofe Gefühl in der Nase, die gereizten Augen – nee, nix für mich. Dieser Zustand hielt bis zu meinem 52. Lebensjahr an. Wenn andere schwammen, planschte ich oder paddelte hundegleich zehn Meter, bis ich mich irgendwo erschöpft festklammerte. Meine Frau und meine Söhne – alles gute Schwimmer – verspotteten mich milde.

Ich, der respektierte Gatte und Vater, wurde in Schwimmbädern behandelt wie Opi in der Rehagruppe.

Das tat weh, aber die Wasserscheu war stärker. Dann kam ein Bandscheibenvorfall im Nacken, eine Operation, viel Krankengymnastik und die immer wiederkehrende Aufforderung, in Rücken- und Schulterbereich »Muskeln aufzubauen«, am besten durch regelmäßiges Schwimmen. Ich erklärte allen Therapeuten, dass Schwimmen bei mir hektisches Zappeln mit überstrecktem Hals sei, um bloß nicht mit der Rübe unter Wasser zu geraten. Daraufhin riet mir natürlich jeder der orthopädisch Gebildeten vom Schwimmen ab. Das sei ja nun wirklich kontraproduktiv. Aber ich hatte es weiter im Nacken, war oft verspannt und steif, wo ich es nicht sein wollte. Muckibuden waren keine Alternative (siehe das entsprechende Kapitel über



meine Odyssee in Sachen Krafttraining), und so haderte ich mit mir und dem fehlenden Muskelaufbau. Tja, und dann, als wieder einmal ein massiger Masseur schwärmte, wie verdammt klasse die Schwimmmerei nacken- und rükkentechnisch sei, und ich zu Hause davon erzählte, sagte meine Frau: »Verdammt, ich bring es dir bei, das richtige Schwimmen! Gleich heute.« Und widerwillig, aber irgendwie tief drinnen doch motiviert, ging ich mit meiner Gattin Gesa in ein Freizeitbad. Ich traf all das an, was ich oben beschrieb. Hatte ich schon erwähnt, dass ich dieses ganze Aus- und Angeziehe und die engen Garderobenschränke und die von anderen Gästen eingenassten Schlüsselbänder *auch* eklig finde? Egal. Gesa war eine perfekte Lehrerin. Wir ignorierten das Treiben um uns herum, suchten uns eine etwas ruhigere Ecke und begannen mit dem Unterricht: Schwimmbrille auf, Kopf unter Wasser, ausatmen, Kopf wieder hoch, einatmen – und vor allem ruhig bleiben und nicht zappeln wie ein Molch. Es hat etwas gedauert, aber nach ein paar Übungseinheiten schwamm ich – in meinen Augen – schon so stark wie einst Mark Spitz bei der Olympiade. Gesa meinte dazu nur, ich könne mich ja jetzt immerhin schon selbstständig über Wasser halten. Und das sei ein echter Fortschritt.

Kurz überlegten wir, ob ich mich einer Gruppe Vorschulkinder anschließen sollte, die in der Nähe gerade für ihr »Seepferdchen« trainierten. Ich war echt scharf auf das Abzeichen, aber wir machten dann doch lieber allein weiter.

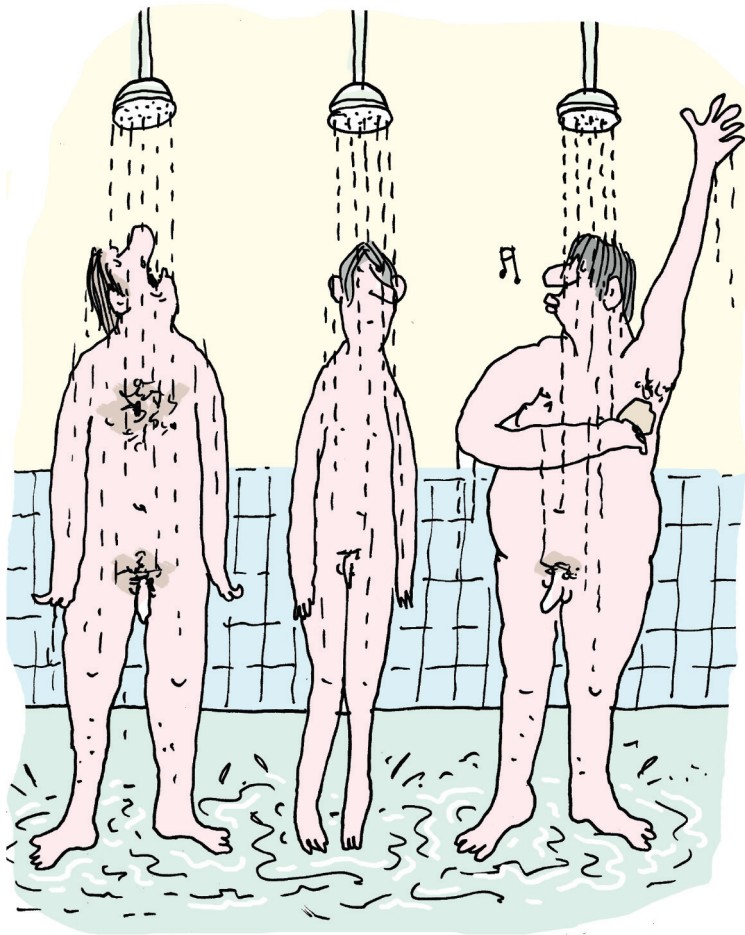
Und es funktionierte. Eisenhart ging ich jede Woche an zwei Tagen vor oder nach der Arbeit schwimmen, und nach zwei Monaten zog ich 20 Bahnen durch, als ob ich nie etwas anderes gemacht hätte.

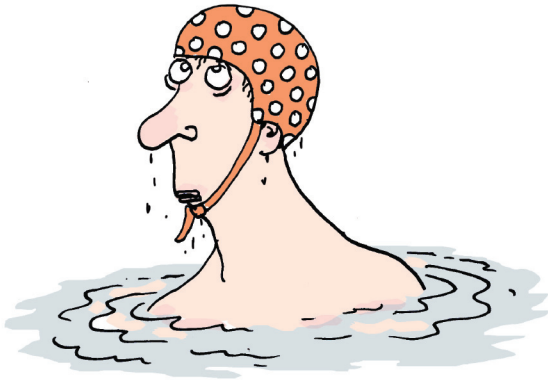
Aus einem wasserscheuen Sack war ein veritabler Bahnschwimmer geworden. Und ich will Ihnen, liebe Mitsäcke, dringend ans Herz legen, es mir nachzutun. Mediziner, Physiotherapeuten, Psychotherapeuten – alle empfehlen Schwimmen.

Man fühlt sich wirklich besser, wird fitter und nicht fatter und kommt mit einem echt guten Gefühl nach Hause, wenn man eine halbe Stunde richtig krass durchs Becken gepflügt ist.

Allerdings – und hier schließe ich an meine obigen Ausführungen an – muss man halt einige Dinge um einen herum ausblenden. Aber – hey – irgendeinen Haken gibt's ja immer.

Also: Ignorieren Sie das gelegentliche Gedrängel und die Pimmelparaden in der Herrendusche. Das Gepruste und Gegrünze, wenn sich haarige, dicke Männer einschäumen und säubern. Halten Sie es einfach mannhaft aus, wenn das Wasser aus den Duschköpfen sandstrahlartig mit mörderischem Druck Ihren Rücken rötet. Und bleiben Sie cool, wenn Sie mit schrulligen Alten das Becken teilen. Ich tue das oft, weil sehr früh morgens die Hallenbäder den Rentnern gehören. Und das ist auch gut so. Die sind fit und lassen sich nicht unterkriegen. Aber einige von ihnen nerven schon. Da ist dieser alte Knacker mit der blöden Schwimmbrille, der wie ein welker Wels stoisch seine Bahnen zieht – egal, was um ihn herum passiert. Kreuzt man seine Bahn, weil man jemand anderem ausweichen muss, rammt der alte Knacker einen und pöbelt dann auch noch rum, das sei seine Bahn und so schwer sei das doch nicht zu kapieren. Ich schwimme deshalb immer ein-, zweimal extra in seine Bahn, um die zornesrote Birne des »Bahntorpedos« im grünlichen Wasser leuchten zu sehen.





Anstrengend können auch die »Badekappen-Schabracken« sein. So habe ich eine Gruppe agiler, älterer Damen getauft, deren Vorstellung vom Schwimmen so aussieht: Sie stehen in einem Kreis im Becken, unterhalten sich und bewegen dabei die Hände im Wasser. Manchmal gehen sie auch ein paar Schritte. Alle tragen gleißend hässliche Badekappen und gucken böse, wenn man zu nahe an sie heranschwimmt. Dabei blockieren sie das halbe Becken. Aber verdammt, ich rede ja schon wie der Bahntorpedo. Eigentlich ist es ja klasse – statt zu Hause allein zu hocken, stehen die rüstigen Rentnerinnen zusammen im warmen Wasser, unterhalten sich und haben ganz offensichtlich Spaß. Schwimm ich halt in Zukunft um die Damen herum. Vielleicht lächele ich sie ja sogar mal an. Oder – besser noch – ich stell mich dazu und mach beim Wasser-Wedeln mit. Das wird 'ne Sause!

Nottoiletten und Bärennglocken

ICH UND DIE OUTDOOR-WELT

Auch im Urlaub will ich als alter Sack nicht bequem werden, sondern Action machen, mich prüfen, an die Grenzen gehen (siehe auch die Kapitel über Aktivurlaube). Dazu muss man natürlich richtig ausgerüstet sein. Oft sind es ja die kleinen Dinge, die uns das Leben in der Wildnis erleichtern.

Für den *Stern* habe ich in diesem Zusammenhang einmal verschiedene Outdoor-Accessoires getestet, die im einschlägigen Versandhandel angeboten werden. Es war eine harte Prüfung. Ich musste bei diesem Test bis an die Grenzen des guten Geschmacks, ja sogar weit darüber hinaus gehen. Lesen Sie hier, was ich beim Testen erlebte:

OUTDOOR-TOILETTENARTIKEL

Stellen Sie sich vor: Man sitzt in einem Kajak, einem Fesselballon oder auf einem Hochsitz und muss mal. Nun mag es vergnügungssüchtigen Gemütern Freude bereiten, sich etwa aus großer Höhe zu erleichtern. Den meisten dürfte Derartiges schwerfallen. Die Outdoor-Industrie weiß hier Rat: Das Angebot an Take-away-Urinalen und Kotgefäßen ist reichhaltig: