

MAXIM LEO & JOCHEN GUTSCH

# ES IST NUR EINE PHASE, HASE

EIN TROSTBUCH FÜR  
ALTERSPUBERTIERENDE



## Über das Buch

Pubertät ist schlimm. Klar. Aber nicht so schlimm wie: Alterspubertät! Das Alterspubertier ist ein angegrautes, bequemes, oft kurzsichtiges Wesen, das die Ruhe liebt, das Wandern, das Wort »früher« und bestuhlte Pop-Konzerte. Männliche Alterspubertiere zwingen ihren runden Ü45-Körper in Neoprenanzüge und beginnen einen Kitesurf-Lehrgang. Andere laufen Marathon. Das weibliche Alterspubertier flüchtet sich gern in die Spiritualität und »will sich neu entdecken«. Oder Marmelade einkochen. Klingt scheußlich? Ist es auch. Aber eben auch sehr, sehr lustig ... Ein kleiner Trost: Alterspubertiere sind die größte Bevölkerungsgruppe in Europa. Du bist nicht allein.

## Über die Autoren

Jochen Gutsch ist Reporter beim *Spiegel* und Kolumnist der *Berliner Zeitung*. Er erhielt den Theodor-Wolff-Preis und den Henri-Nannen-Preis. Er veröffentlichte den Roman *Cindy liebt mich nicht* (mit Juan Moreno), der für das Kino verfilmt wurde. 2011 erschien sein mit Maxim Leo verfasster Bestseller *Sprechende Männer*.

Maxim Leo ist Kolumnist der *Berliner Zeitung*. Für seine Familiengeschichte *Haltet euer Herz bereit* wurde er mit dem Europäischen Buchpreis ausgezeichnet. Er schreibt Tatort-Drehbücher und eine Krimireihe.

# Inhalt

Im Auftrag des Herrn	7
Müde, gereizt und enttäuscht vom Feminismus	13
Fünzig	19
Boys don't cry	27
Ein Stückchen frische Hüfte	31
Oben atmungsaktiv, unten wasserdicht	37
Als wir unter anderem mal einen Dampfgarer kauften	43
Wurststellen-Mann	49
Schlafen und Träumen	57
Im leeren Nest	63
Kleine Hafentrundfahrt	69
<b><i>Im Körper des Alterspubertiers</i></b>	<b>75</b>
<i>Die Prostata</i>	77
<i>Das Kopfhaar</i>	80
<i>Die Laune</i>	83
<i>Die Hitzewallungen</i>	86
<i>Das Fett</i>	89
<i>Das Gehirn</i>	91

Falscher Jude versus Springendes Zebra	95
Herbst in der Hose	99
Die neue weibliche Fruchtbarkeit	107
Tagebuch eines Trinkers	113
Let's go crazy	121
Relaxen, kuscheln, vögeln	127
Folge deinem Herzen	133
Nur alte Leute hier!	139

## Im Auftrag des Herrn

Müsste ich einen Moment benennen, in dem ich zum Alterspubertier wurde, den »point of no return« sozusagen, dann waren es die zwei Sekunden, in denen mein Augenarzt sagte: »Tja, Sie brauchen eine Lesebrille.«

Zuvor hatte ich versucht, die Sache zu ignorieren und im Alltag mit Tricks über die Runden zu kommen. Im Restaurant schaute ich angestrengt in die Speisekarte, die Buchstaben verschwammen zu einem unleserlichen Brei, also sagte ich zu meiner Frau: »Liebling, ich nehme einfach das Gleiche wie du.« Hatte ich Glück, stand ihr der Sinn nach Wiener Schnitzel. Hatte ich Pech, löffelte ich Kürbis-Ingwer-Suppe oder lutschte an einer Portion Soja mit Gemüse herum.

Saß ich allein im Restaurant, war die Situation kniffliger. Zuerst fragte ich nach dem Tagesgericht oder der Empfehlung. Sagte mir beides nicht zu, musste ich improvisieren. Ich tippte zum Beispiel auf die Speisekarte und fragte den Kellner: »Hier, schauen Sie mal, würden Sie sagen, das ist eher eine Vorspeise oder eine Hauptspeise?«

Oft habe ich mir gewünscht, dass es in Restaurants spezielle Speisekarten für Alterspubertiere gibt. Sie sind groß wie Woh-

nungstüren und werden von studentischen Hilfskräften an den Tisch gekarrt. Die Buchstaben sind auf ein Seitenformat von DIN A1 hochgezoomt. Warum habe immer nur ich so gute, praktische Ideen?

Letztlich war es dann ein Foto, das meinen Lesebrillen-Widerstand brach. »Guck mal, kennst du den?«, fragte meine Frau und hielt mir eines Morgens ihr Handy vor das Gesicht. Das Foto zeigte einen Mann, der mir erstaunlich ähnlich sah, am Tisch saß und Zeitung las. Aber las er überhaupt? Oder versuchte er – seine Nase berührte fast das Papier –, die Buchstaben einzuatmen?

Am nächsten Tag ging ich zum Augenarzt.

Am übernächsten zum Optiker.

Heute habe ich eine Lesebrille, sie ist nicht direkt hässlich, aber sobald ich sie aufsetze, saugt sie die letzte Jugendlichkeit aus meinem Gesicht. Ich sitze am Tisch, lese die Zeitung, und spricht mich jemand an, schiebe ich die Lesebrille Richtung Nasenspitze und schiele über die Brillengläser hinweg wie über einen Gartenzaun. Allein in dieser winzigen Geste steckt alle Opahaftigkeit der Welt.

Meine Frau ist genervt, weil ich sie jetzt mehrmals in der Woche frage: »Hast du meine Brille gesehen?«

»Welche?«, antwortet sie.

Ich sollte erwähnen, dass ich auch kurzsichtig bin. Ich habe also zwei Brillen. Eine ist immer weg. Es ist rätselhaft. Manche Alterspubertiere nehmen ihre Lesebrille deshalb präventiv in

Haft und binden sie sich mit Hilfe eines Brillenbandes um den Hals, wie einen Kampfhund an den Baum.

Gestern verschwanden dann meine beiden Brillen gleichzeitig. Sie arbeiteten im Team. Sie wollten mich verhöhnen, fertig machen. Halb blind tastete ich mich durch die Wohnung, robbte auf den Knien über den Teppich, schnüffelte schließlich wie ein Brillenspürhund unter dem Bett und um das Klo herum und fluchte vor mich hin. Verfluchte die Brillen, mein Leben, mein Alter. Ja, das tat ich, gottverdammte Scheiße noch mal!

Dann klingelte es an der Tür. Als ich öffnete, stand ein älterer Herr in einem weißen Bademantel vor mir. An den Füßen trug er weiße Badelatschen. Ich hatte den Mann, da war ich mir sicher, nie zuvor gesehen. Gleichzeitig kam er mir aber auch total bekannt vor.

»Guten Tag«, sagte der Mann und hielt mir zwei Brillen entgegen. Meine Brillen! Dann ging er an mir vorbei in meine Wohnung und setzte sich auf meine Couch.

Er tat das mit einer solchen Autorität, dass ich einfach die Wohnungstür schloss und hinterhertrottete.

»So«, sagte der Mann und legte die Füße auf den Couchtisch, »du hast dich beschwert. Was kann ich für dich tun?«

»Ich habe mich beschwert ...?«, fragte ich.

Der Mann zog ein weißes Notizbuch aus der weißen Bademanteltasche. »Exakt ... achtundzwanzigmal in den vergangenen drei Wochen. Weil deine Haare weniger werden, dein Bauch wächst, du bald fünfzig wirst. Du beschwerst dich, dass du keine

Abenteuer mehr erlebst, du klagst über deine pubertierenden Kinder, deine mittelharte Morgenlatte, die moderne Popmusik, dein Sexleben, die Lesebrille ... Soll ich weiter aufzählen? Dazu das Gefluce. Gottverdammte, gottverfickte, gottwasauchimmer. Ich kann's nicht mehr hören!«

»Sie sind ... Gott?«, fragte ich.

»Darauf kannst du einen lassen«, sagte Gott. »Also, was ist los?«

»Ich bin in der Alterspubertät.«

»Na und? Ich auch«, sagte Gott.

»Sie auch?«, fragte ich.

»Ja, eine wunderbare Zeit. Ich bin angekommen in der Lebensmitte, habe mir was aufgebaut: die Erde. Ich bin gelassener als früher, klüger, muss nicht mehr jeden Quatsch mitmachen. Mein Sohn ist auch endlich raus aus der Pubertät. Herrlich! Und ich arbeite nicht mehr so viel. Freitags stelle ich das Handy aus. Oder mache die Rufumleitung zum Papst rein.«

Gott kramte in seiner ausgebeulten Bademanteltasche und holte einen rauchenden, absolut göttlich duftenden Joint hervor, an dem er nun genüsslich sog. Wie gerne, dachte ich noch, würde ich auch mal wieder ... als Gott mir schon den Joint hielt.

»Ich bin achtundvierzig Jahre alt«, sagte ich und spürte, wie der göttliche Stoff durch mein Gehirn schoss wie eine Leuchtrakete. »Und ich vermisse meine Jugend.«

»Echt? Ich bin siebenhundertdreihundsechzig Milliarden Jahre