

KESTER SCHLENZ  
Mensch, Opa!

**mosaik**

### **Buch**

Vor 30 Jahren schilderte Kester Schlenz in »Mensch, Papa! Vater werden – das letzte Abenteuer« seine Erlebnisse und Erkenntnisse im Babyalltag mit unschlagbarem Witz und schonungsloser Offenheit. Nun hat ihn sein ältester Sohn zum Großvater gemacht, und auch in diese Rolle stürzt sich Schlenz mit Begeisterung, Offenheit und viel Humor. Ein amüsanter und mitreißendes Lesevergnügen, ein nachdenklicher und versöhnlicher Blick auf die Generationen, die Eltern und Großeltern einander näherbringt.

### **Autor**

**Kester Schlenz** war bis vor Kurzem noch Redakteur und Ressortleiter beim Magazin *Stern*. Jetzt ist er Rentner, lehnt diese Bezeichnung aber für sich ab, weil sie ihm zu sehr nach »alter Knacker« klingt. Schlenz ist Autor zahlreicher Sachbücher, darunter die Bestseller »Mensch, Papa! Vater werden – das letzte Abenteuer« und »Alter Sack, was nun?«. Außerdem schreibt er mit seinem Kumpel Jan Jepsen erfolgreiche Krimis.

### **Außerdem von Kester Schlenz im Programm**

Mensch, Papa!

Papas Schwangerschaftskalender

Alter Sack, was nun?

Mutti baut ab

Ich bin bekloppt ... und ich bin nicht der Einzige

Ich komm da nicht mehr mit

**KESTER SCHLENZ**

MENSCH,  
**OPA!**

**Großvater werden –  
endlich wieder Abenteuer**

**mosaik**

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und

Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe November 2025

Copyright © 2025: Mosaik Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

[produktsicherheit@penguinrandomhouse.de](mailto:produktsicherheit@penguinrandomhouse.de)

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Dagmar Rosenberger

Umschlag: Sabine Kwauka

Umschlagmotive: Cover: mauritius images / Photo Alto,

Buchrückseite: privat

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

CH · CSch

ISBN 978-3-442-39457-9

[www.mosaik-verlag.de](http://www.mosaik-verlag.de)

*Für Jonna und Feline*

# Inhalt

Vorwort	9
1. Das Ultraschallbild	13
2. Ein paar aufmunternde Worte über das Altern	20
3. Vorsicht: Freilaufender Opa!	26
4. Gute Gebrauchtwagen	32
5. Eine Reise in die Vergangenheit	36
6. Der Vorname	39
7. Der Opa – eine zoologische Einordnung	42
8. Jonna ist da!	45
9. Die ersten Tage	48
10. Schlummer-Otter und geruchsneutrale Windeleimer	51
11. Keine Fotos, bitte!	56
12. Sonnenschein und Terrorzweig	59
13. Breaking News	62
14. Der Kreis des Lebens	64
15. Enkel sind Weichspüler	66

16.	Hinein ins Nachtleben	69
17.	Opakalypse now!	73
18.	Die Freuden der Aufopferung	77
19.	Spreizhosen-Blues	80
20.	Die nächste Steffi Graf?	82
21.	Die Taufe	85
22.	Sicherheitsfragen	87
23.	Jonna zeigt Zähne	91
24.	Jonna und der Hooligan	93
25.	Häuptling Knitterface	95
26.	Das Christkind	97
27.	Jonna und die Musik	99
28.	Und: Action!	101
29.	Hilfe, Opa singt!	104
30.	Ist jemand da?	109
31.	Opa auf Reisen	111
32.	Jonna allein zu Haus!	116
33.	Der aufrechte Gang	121
34.	Der alte Mann und das »Hao«	123
35.	Konkurrenz: Die Tagesmutter	125
36.	(Groß-)Elternabende	127
37.	Jonna dreht Experimentalfilme	132
38.	Herzliche Grüße	134
39.	Im Hier und Jetzt	136
40.	Etwas zum Thema Kino	138
41.	Ignoranten überall	142
42.	Spielzeug-Klischees	144

43.	Bitte lächeln!	146
44.	Ferien bei Oma und Opa	148
45.	Ab auf die Insel!	153
46.	Eine Liebeserklärung	156
47.	Anfang und Ende	158
48.	Meins!	160
49.	Drängen wir uns auf?	162
50.	Es geht nichts über eine gute Geschichte	165
51.	Zwischen Euphorie und Erschöpfung	175
52.	Opa braucht nix, sagt die Werbung	177
53.	Enkel sind die beste Medizin!	180
54.	Aus Kauderwelsch wird Deutsch	186
55.	Hey, Puppe!	189
56.	Bloß nicht belehren	191
57.	Notruf!	196
58.	In der Erwartungsfalle	199
59.	Erste Hilfe am Kind	202
60.	Der Anti-Opa	207
61.	Was man als Opa alles erleben kann	210
62.	Neusprech	213
63.	Wut!	216
64.	Enkel-Workout	221
65.	Wohin mit den Kids?	224
66.	Mobilmachung	228
67.	Opas Arbeitszeugnis	231
68.	Fortsetzung folgt!	233

# Vorwort

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

vor 30 Jahren schrieb ich mein Buch *Mensch, Papa! Vater werden – das letzte Abenteuer*, in dem ich meine Begeisterung über das Eltern-Sein in schonungsloser Offenheit schilderte. Es war die Zeit, in der man den »neuen Mann« proklamierte und feierte. Ich wollte so einer sein und hab deshalb nix ausgelassen: Auch nicht Sex in der Schwangerschaft und danach. Ängste, Zweifel, Überforderung und Jubel – all das fand Einzug in das Buch, das erfreulicherweise zu einem jahrelangen Bestseller wurde. Wenn ich heute da reinschaue, bin ich fast erschrocken über meine Offenheit. Offenheit bekommen Sie auf den folgenden Seiten auch, Intimes eher nicht. Da gibt es nämlich nicht mehr so richtig viel zu erzählen.

Ich bin 67 Jahre alt und die heißen Bettgeschichten sind bei mir jetzt eher solche: Warum wache ich neuerdings immer um fünf Uhr morgens auf? Warum ist mir die Decke entweder zu warm oder zu kalt? Warum sacke ich schon bei der

Tagesschau gern seitlich weg, liege dann aber um 23 Uhr im Bett mit tellergroßen Augen wach?

Aber keine Sorge – mit diesen geriatrischen Petitessen verschone ich Sie. Es geht in diesem Buch um etwas ganz Anderes, Wundervolles, Hinreißendes: unser erstes Enkelkind und das neue, spannende und auch fordernde Dasein als Großeltern. Ich war schon ein begeisterter Vater, aber Opa zu sein ist für mich die Krönung. Das gibt noch mal einen richtigen Schub für einen alten Sack wie mich.

Und es schließt sich ein Kreis. Als ich »Mensch, Papa« schrieb, war ich 33 Jahre alt. Ich schilderte darin unter anderem, wie ich vor der Geburt unseres ersten Kindes ins Grübeln kam. War der Typ, den ich da morgens im Spiegel sah, wirklich reif genug, Vater zu werden? War ich nicht eigentlich selbst noch ein großer Kindskopf? Voller Selbstzweifel und noch nicht ganz sicher, welche Rolle ich in meinem eigenen Leben spielen sollte und wollte.

Dann kam Henri auf die Welt. Es war wunderbar, unser Kind und uns als Eltern zu erleben. Und als er dann das erste Mal »Papa« zu mir sagte, wurde mir klar, dass das viel mehr als nur ein Wort war. Es war eine Antwort auf die Frage, wer ich sein wollte. Eine Aufgabe, eine Standortbestimmung. Eine großartige, sinnstiftende Jobbeschreibung. Ich war endlich angekommen. Vater sein – das sollte ich und das wollte ich. Da waren keine Selbstzweifel mehr. Ich hatte eine Aufgabe im Team mit meiner geliebten Frau Gesa. Zwei Jahre später wurde Hannes geboren. Wir waren nun zu viert, und der Job wurde immer besser!

Über 30 Jahre später betrachtete ich morgens wieder diesen Typen im Spiegel. Er war älter geworden. Die Jahre mit allem, was war, hatten ihre Spuren hinterlassen. Meist waren es gute Jahre gewesen. Aber jetzt war ich raus aus dem Job beim Magazin *Stern* und frischgebackener Rentner. Wieder stellte sich die Sinnfrage: Was will ich noch? Wer will ich sein in diesem letzten Lebensdrittel? Was ist für mich sinnstiftend?

Und wieder gab ein Kind mir die Antwort: unsere Enkelin. Als sie, ungefähr im gleichen Alter wie unser Sohn Henri damals, zum ersten Mal »Opa« zu mir sagte, war alles klar, und die Grübeleien hatten ein Ende: Es gab einen neuen Job zu erledigen!

Ich erkannte schnell: Ich bin lieber ein Opa mit Aufgaben als einfach nur ein alter Knacker. Enkel sind ein Jungbrunnen für alle Älteren. Die Kleinen zu begleiten, zu stützen, zu schützen, sich von ihnen unterhalten zu lassen und sie zu unterhalten – all das ist großartig, faszinierend und sinnstiftend.

Für mich ist es jetzt Zeit, zurückzublicken, zu bilanzieren. Und es ist zugleich Zeit, nach vorn zu schauen. Ich gehe in diesem Buch auf eine Reise in die Vergangenheit, in die Gegenwart und in die Zukunft. Und ich würde Sie gern auf diese Reise mitnehmen.

Vielleicht werden Sie selbst bald Großeltern oder hoffen darauf. Vielleicht sind Sie es auch schon. Wenn dem so ist, dann haben wir wahrscheinlich etwas gemeinsam: Wir gehören der Generation der Baby Boomer an und damit den geburtenstärksten Jahrgängen, die die Bundesrepublik je erlebt hat. Zwischen 1955 und 1970 wurden so viele Kinder geboren wie niemals zuvor und auch nie wieder danach. Wir sind die

Generation der vielen. Der zu vielen, wie wir als Kinder und Jugendliche oft erfahren mussten. Wir kannten Kurzschuljahre, etliche Parallelklassen, Unterricht in eilig errichteten Pavillons, überfüllte Hörsäle an den Unis und Warnungen vor der drohenden Arbeitslosigkeit. Irgendwie kamen die meisten von uns dann aber doch in der Berufswelt unter und haben es ganz gut hingekriegt, wie Studien belegen.

Und nun sind wir fast alt. Ist so. Das kann man nicht ändern. Ist aber auch nicht schlimm, denn: Wir sind heute anders alt, als unsere Eltern und Großeltern es waren. Wir sind fitter, aufgeschlossener (hoffentlich), mobiler und wollen noch mehr vom Leben, als zu Hause vor dem Fernseher zu sitzen, im beigen Einheitslook unsere Runden durch den Park zu drehen und Prospekte von Seniorenresidenzen durchzublättern. Auch von diesem »Heute-anders-alt-Sein« wird in diesem Buch die Rede sein. Wir Boomer mischen noch mit. Wir haben zu tun – als aktive Großeltern und als Menschen, die zwar bereits etwas verwittert sind, aber noch eine Menge toller Sachen vor sich haben. Ich sage Ihnen: Da geht noch was. Packen wir's an!

Herzlich

Ihr Kester Schlenz



# 1. DAS ULTRASCHALLBILD

**M**eine Frau und ich befanden uns schon seit einigen Jahren im Zustand akuter Enkelreife. Unsere Jungs waren längst zu erwachsenen, selbstständigen Männern herangewachsen. Zu unserem großen Glück! Sie besuchten uns ab und an und wir verstanden uns prima. Aber so gebraucht wie früher wurden wir nicht mehr. Tja, und was nun? Ich würde in Kürze Rentner sein und so viel freie Zeit haben wie noch nie. Wir fühlten uns fit und von uns aus konnte es losgehen mit dem Nachwuchs beim Nachwuchs. Unser Sohn Henri hatte seine wunderbare Partnerin Steffi geheiratet. Und ja – die beiden dachten an Kinder. Wir stellten uns schon in bunten Farben vor, wie es wohl sein würde als Oma und Opa. Und was wir alles mit unserem Enkelkind Tolles machen und wie sehr wir den jungen Eltern helfen würden. Ich war schon jetzt begeistert. Von unserem künftigen Enkel – und von mir als Opa. Opa Kester. Großvater Schlenz. Väterchen Kessi. Hauptdarsteller in dem Film: »Der Mann, den sie Stammvater nannten.«

Aber bisher war das nur ein frommer Wunsch gewesen.

Henri, unser Ältester, ist Pastor geworden. Deshalb rief ich ihm immer wieder zu: »Sohn – halte dich an die Heilige Schrift. Dort steht geschrieben: Seid fruchtbar und mehret euch«!

»Schon gut, Papa. Keinen Druck, bitte«, kam es mit freundlichem Lächeln und leichtem Kopfschütteln von Henri zurück.

Also hieß es: Warten auf Godot.

Nein, Godot sollte unser künftiger Enkel natürlich nicht heißen. Auch wenn ich mir ohne die Ermächtigung der künftigen Eltern schon Gedanken darüber machte, wie das künftige Kind wohl gerufen werden könnte. Ich schlug schon mal *Achim* vor. Dann hätte es eine eigene Autobahnausfahrt. Meine Frau attestierte mir fehlenden Ernst in dieser Sache. »*Ernst*«, antwortete ich, »auch schön.«

Wo war ich? Ach ja, beim Warten. Das sollte zum Glück nicht mehr lange dauern. Denn eines Tages war es tatsächlich so weit. Hier die packende Reportage vom Verkündigungstag:

Henri und Steffi besuchen uns mal wieder. Wir sitzen gemütlich auf der Terrasse, und irgendwann reichen die beiden uns einen Stapel mit Urlaubsfotos. »Schaut mal, so nett hatten wir es in Lissabon.« Wir arbeiten uns aufrichtig interessiert durch die Fotosammlung. Allein schon, weil wir auch mal in dieser wunderbaren portugiesischen Metropole waren, in der ich mich u. a. an diesen leckeren Natas überfressen hatte.

Dann stutzen wir beim Angucken. Was ist denn das da am Ende für ein komisches Foto? So undeutlich und in Schwarz-Weiß? Ah – ein Ultraschallfoto. Warum denn das? Ich neige gelegentlich zu akuter Begriffsstutzigkeit. Aber meine Frau ka-

piert es natürlich sofort: Steffi ist schwanger und das schwarz-weiße Klümpchen da in der Mitte unser Enkelkind.

Hammer! Glücksgefühle! Umarmungen! Alkoholfreier Sekt!

»Jubel im Lager der Turmspringer!«, rufe ich. Gesa stellt derweil die wichtigen Fragen: »Welche Woche? Wie geht es dir? Wann ist der errechnete Geburtstermin?«

Aber auch sie ist unfassbar glücklich. Wir sind wirklich total aus dem Häuschen. Dankbar und voller Vorfreude. Henri und Steffi freuen sich über unsere Begeisterung, verabschieden sich dann bald, und Gesa und ich sitzen noch draußen zusammen und schwelgen in Zukunftsvorstellungen.

Irgendwann geht Gesa in den Garten, um den allabendlichen, ungleichen Kampf mit den unverwüstlichen Nacktschnecken aufzunehmen, die in großen Horden aus ihren Verstecken kriechen und es auf unseren Salat abgesehen haben.

Ich bleibe allein sitzen und halte das Ultraschallbild in meiner Hand. So, jetzt ist es also amtlich: Ich werde Opa. Was für ein krasses Wort. Wenn ich das früher hörte, dachte ich immer sofort an alte Knacker mit Krückstock, Kaninchenzüchter, morsche Hüftgelenke, Kreuzworträtsel-Heavy-User oder einarmige, alte Zausel, die auf Familienfesten greinten: »Was wolltet wir in Russland?« Und jetzt werde ich selbst einer! Opa Kester.

Der Wahnsinn! Ich kriege ein Kind. Also Gesa und ich. Okay – eigentlich ja Steffi und Henri. Na ja, genau genommen würde Steffi das Kind auf die Welt bringen.

Aber es steht fest: Ein Enkelkind ist unterwegs. Noch ein paar Monate, und dann ist es so weit. Ich freute mich wie Bolle! Und Gesa auch. Sie freut sich aber stiller und muss

nicht dauernd »Sensation: Enkel unterwegs!« in den Garten reinbrüllen.

Aber es ist nun mal so: Ich war und bin ein begeisterter Vater. Den Job mache ich bis heute überaus gern. Aber seit unsere beiden Jungs erwachsen sind, können wir als Eltern bestimmte Dinge leider nicht mehr mit ihnen tun: knuddeln, durchkitzeln, Bücher vorlesen oder Monster sein. All diese elterlichen Kernkompetenzen werden nicht mehr abgerufen. Und dabei habe ich sie so gern eingesetzt, vor allem den kreativen Unsinn! Gesa kann davon ein Lied singen. So manches Mal fragte sie sich früher: Warum habe ich auf einmal drei Kinder? Warum hat mein Mann ein Kissen auf dem Kopf und fragt: »Hat jemand mein Kissen gesehen?« Nur, um die Jungs zum Lachen zu bringen.

Aber dieser Gag kommt bei berufstätigen Söhnen irgendwann nicht mehr ganz so gut an. Dann steht man mit seinem Kissen auf dem Kopf im Flur und die beiden gehen mit einem nachsichtigen Lächeln vorbei und tätscheln einem aufmunternd die Schulter. »Schon gut, Papa.« Sie lassen sich auch nicht mehr durchkitzeln und nur noch begrenzt knuddeln. Aber bald würde das alles wieder gehen! Ich sagte also: Ich bin bald ein Opa. Und das ist auch gut so!

Denn: Die ganze Republik wird in Kürze voller Opas und Omas sein. Bis 2030 gehen die bereits erwähnten geburtenstarken Jahrgänge millionenfach in Rente und übernehmen dann agil und hoch motiviert den systemrelevanten Großelternjob.

Das Magazin *Spiegel* widmete im letzten Jahr den Großeltern sogar eine Titelgeschichte (»Die Superkraft der Groß-

eltern«) und lieferte beeindruckende Zahlen vom Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA). Demnach gab es im Jahr 2020 etwa 20 Millionen Großeltern im Land. Das ist knapp die Hälfte der Menschen zwischen 46 und 90 Jahren. Und fast 14 Millionen davon haben mindestens ein Enkelkind unter 13 Jahren. Großeltern kümmern sich nach den Daten des DZA im Schnitt 456 Stunden im Jahr um ihre Enkel. Das wären dann zusammengerechnet rund 2,7 Milliarden Stunden. Müsste man die bezahlen, müsste man dafür 34 Milliarden Euro auf den Tisch legen!

Der Job von uns Best Agern ist also klar: Kinder hüten, wickeln, füttern, zur Kita (wenn vorhanden), Schule, zum Sport oder den wenigen verbliebenen Kinderärzten fahren. Die Eltern der Kleinen müssen ja Überstunden machen, um unsere Rente zu erwirtschaften, und brauchen am Wochenende deshalb etwas Ruhe. Dann sind wir da: die Alten, das (oft schon etwas schmerzende) Rückgrat des Landes, das neue soziale Netz. Mag es auch mürbe aussehen – es wird halten. Mehr als 40 Prozent aller Großeltern betreuen heute hierzulande ihre Enkelkinder, wenn die Eltern arbeiten, oder helfen aus, wenn es in den jungen Familien finanzielle Engpässe gibt.

Ich beschloss, den Titel »Opa« also mit Stolz und Würde zu tragen. Als Ehrenbezeichnung. Freunde von uns wollen sich dagegen auf keinen Fall so nennen lassen und suchen krampfhaft nach Alternativen. Etwa in anderen Sprachen. »Morfar« heißt Opa auf Schwedisch. Das erinnert mich aber an einen Bösewicht aus »Herr der Ringe«. »Dziadek« ist die polnische Bezeichnung. Klingt für mich nach einem Rückenleiden (»Herr Schlenz, Sie haben Dziadek. Nehmen Sie Ibuprofen.«).

»Bunicul« ist Opa auf Rumänisch. Will ich etwa wie ein Vampir gerufen werden? Dann schon lieber die niedliche türkische Variante: »Dede«.

Aber ich will das eigentlich alles nicht. Ich will einfach nur Opa heißen. Gern auch Großvater. Das gefällt mir: größer als der Vater. Möge unser Jung sich im täglichen Klein-Klein abrackern – ich werde so was wie der Bundespräsident sein. Eine Respektsperson. Ein verwittertes, aber den Elementen trotzendes Monument, dem Lebenserfahrung aus den Felspalten tropft.

Meine Frau sieht mir gerade beim Schreiben über die Schulter und sagt: »Aha, Monument, Respektsperson. Sieh da ... darf ich dich daran erinnern, dass unser Ältester bereits eine Großvater-Stellenbeschreibung formuliert hat?«

Hm. Ich erinnere mich. Er sagte: »Papa, du bist dann der Quatsch-Opa, ja? Du musst all den Unsinn, den du mit uns veranstaltet hast, auch mit unserem Kind machen: du als blindes Monster, irrer Hund, doofer Zombie, riesiges Gesicht und Nasen-Klauer. Aber dann die Nase auch wiedergeben, ja?«

Ich sagte ihm umgehend alles zu. Mit Gesa besprachen er und seine Frau dann die geplanten echten Hilfen, also so richtige Organisationssachen, wie damals die Regierung mit der Bundeswehr in der Pandemie.

Ich sollte vor allem für das Unterhaltungsprogramm da sein. Abwarten. Ich habe den Ehrgeiz, auch andere Wege zu gehen und die Großvaterrolle vollumfänglich auszufüllen. Was in diesem Buch bewiesen wird. Aber eines muss ich vorab klarstellen: Unterhaltung ist keine Kirsche auf der Sahne, sondern essenziell wichtig. Menschen zum Lachen zu bringen –

kleine und große –, das muss aus meiner Sicht hierzulande intensiviert und mehr wertgeschätzt werden.

Ach, übrigens – was ich Sie noch fragen wollte, liebe Leserinnen und Leser: Hat jemand mein Kissen gesehen?



## 2. EIN PAAR AUFMUNTERNDE WORTE ÜBER DAS ALTERN

Es passt eigentlich alles, denke ich. Ich werde nicht nur Opa. Ich bin mittlerweile ja auch im Ruhestand und werde deshalb reichlich Zeit für mein Enkelkind haben. Irgendwie trotzdem ein seltsames Gefühl, dass in meinem Portemonnaie neuerdings ein Rentenausweis steckt. Den bekommt man automatisch mit dem Rentenbescheid zugeschickt. Aber ich kriege das alles noch nicht so richtig zusammen: mich, mein Selbstbild und Begriffe wie »Rente«, »Pensionär« oder »Seniorentarif«. Da wächst bisher inhaltlich noch nicht zusammen, was zusammgehört. Opa will ich gern sein, da bin ich euphorisch. Aber musste ich parallel auch noch Rentner werden? Ich habe Sorge, dass ich nun zum alten Sack mutiere, der nix mehr zu melden hat und andere mit seinem Gelaber von früher nervt.

Das Enkelkind wird sicher helfen: das blühende Leben als Verjüngungskur für den frischgebackenen Pensionär.

Und ich fange auch langsam an, mich mit dem fortschreitenden Alter abzufinden. Ich kann es ja nicht ändern. Nach

den Kategorien der WHO beginnt mit 65 Jahren das Alter. Ich meine hier nicht die Rockband, sondern die Weltgesundheitsorganisation. Also: Alt ist man angeblich ab Mitte 60. Früher ging man in diesem Alter erschöpft in den »Ruhestand«, trug Arthrose-Beige, guckte »Dalli, dalli« und den »Blauen Bock« und sagte Sachen wie »Die jungen Leute hören aber komische Musik, Mutti«.

Heute sieht das zum Glück ganz anders aus, und das tröstet mich. Deshalb will ich mir – und Ihnen, falls Sie in meinem Alter sind und ebenfalls damit hadern – mit diesem Buch nicht nur Lust auf Enkel, sondern auch Mut machen. Denn die WHO irrt. Übrigens auch die gleichnamige Band. Die sang in ihrem Song »My Generation« die Zeilen »I hope I die before I get old«. Nix da. Das aktive Leben ist als Senior oder Seniorin noch nicht vorbei, und die Restlaufzeit muss nicht in Funktionsjacken und in Schockstarre abgelebt werden. Mit 65 ist man heute zwar (bald) Rentner oder Rentnerin, aber das sind erst einmal nur Worte. Mehr nicht. Wenn wir es zulassen, stehen wir in diesem Alter noch mitten im Leben und besuchen Rockkonzerte, machen Abenteuerurlaub mit den Enkeln oder werden Kanzler. Zumindest sollte das so sein. Es liegt nur an uns.

Okay, die jungen Leute hören heute wirklich komische Musik. Aber Fakt ist: Wir sind noch ziemlich gut dabei! Das Alter ist ja keine festgefügte Kategorie, sondern vor allem ein soziales Konstrukt. Wir leben oft mit Zuschreibungen und Erwartungen, aber nicht mit Tatsachen. Man ist so alt, wie man sich fühlt. Diese Binse ist auch Wahrheit. Es ist doch so: Ab 40 beginnt das Altsein der Jungen. Ab 50 aber heutzutage das Jungsein der Alten.

Das Greisentum wartet zwar in nicht ganz so ferner Zukunft. Und später wird es vielleicht hart. Pflegenotstand, »Gebiff« und so. Aber was soll's? Lebend kommt da sowieso keiner raus, deshalb heißt es dranbleiben. »I'll sleep when I'm dead«, sang schon Jon Bon Jovi. Leben ist jetzt. Handeln wir danach. Und stellen wir uns eventuellen und tatsächlichen Problemen. Am besten gemeinsam statt gegeneinander. Angst vor der Zukunft haben viele, aber wir Älteren können vielleicht etwas entspannter sein, weil wir unser Leben nicht erst noch »bauen« müssen wie die Jungen. Zumindest diejenigen unter uns, die finanziell klarkommen. Und das sind leider beileibe nicht alle. Immer mehr Menschen sind von Altersarmut bedroht, aktuell jeder Sechste über 65-Jährige. Vor allem Frauen sind überdurchschnittlich betroffen. Über kurz oder lang werden wir in Deutschland eine armutsfeste Grundrente für alle brauchen, wie es sie in den Niederlanden schon gibt.

Ansonsten gilt es, Dinge rechtzeitig anzugehen, statt sie zu verdrängen. Vorsorgeuntersuchungen, Testament, Patientenverfügung – ist alles vernünftig. Also einfach durchziehen. Einmal geklärt, kann man das abhaken. Hörgerät? Gleichsichtbrille? E-Bike, wenn das Knie zickt? Na klar! Muss man sich nicht für schämen. Schämen sollte man sich nur, wenn man den Hintern nicht hochkriegt oder unbeholfen mit dem E-Bike ins Unterholz donnert. Ist mir im Urlaub auf dem Darß passiert. Ich war allerdings nicht der Täter, sondern das Opfer. Täterin war eine Seniorin, die vergessen hatte, dass ein E-Bike keine Rücktrittsbremse hat. Sie kam von links über eine Holzbrücke gerauscht, rief »Oh, nee. Oh, nee!«, schaffte geradeso

die Kurve und war im Begriff weiterzurasen. Aber auf dem Fahrradweg stand ich mit meinem Rad. »Wo ein Körper ist, kann kein anderer sein«, lehrt uns die Physik. Ich landete folgerichtig im Unterholz. Zum Glück blieben die ungebremste Rentnerin und der Schlenz nach dem Zusammenstoß unverletzt. Nur die Fahrräder haben gelitten. Man muss als Senior eben weiter an sich arbeiten und versuchen, auf der Höhe der Zeit zu bleiben. Viele Dinge fordern einen, nicht nur E-Bikes ohne Rücktrittsbremsen.

Die Paarbeziehung im Rentenalter ist zum Beispiel auch eine echte Herausforderung. Besonders für die, die nach dem klassischen – und in meiner Generation noch häufigen – Modell »Er ist irgendwo da draußen berufstätig und sie organisiert daheim Familie und Haushalt« gelebt haben (was ja genau genommen die Ausübung mehrere Berufe bedeutet). So manche dieser Frauen fragen sich nach dem Rentenbeginn des Gatten schon morgens um 11 Uhr genervt: »Warum wohnt der um diese Zeit jetzt auch hier?« Viele Männer hadern zudem mit dem Bedeutungsverlust. Wer sich vor allem durch seinen Job definiert hat, muss damit klarkommen, dass er nicht mehr als Funktionsträger in der Öffentlichkeit auftritt, sondern als Privatmensch ohne Einfluss. Ein Mann ohne Posten, der nun über die Hecke labernd seinen Nachbarn auf den Sack geht. Das mag Frauen auch so gehen, aber meist sind es die Männer, die neue Aufgaben brauchen. Da ist der Opa-Modus natürlich ideal als neuer »Job«. Hier eine kurze Stellenausschreibung:

---

## Junges Paar sucht Opa in Teilzeit

Sie sind schon etwas älter, aber noch nicht klapprig?

Sie sind aufgeschlossen, opferbereit und haben auch kein Problem damit, bei 200 Dezibel zu arbeiten? Sie sind tolerant gegenüber Körperausscheidungen aller Art und kleinen Leuten, die ständig Sachen runterschmeißen und randalieren, wenn sie nicht sofort bekommen, was sie wollen?

Dann sind Sie bei uns richtig!

### ***Fachliche Anforderungen:***

- abgeschlossenes Studium der Elternschaft
- Erfahrung im Umgang mit moderner Kinderzimmerausstattung (Schlummer-Otter, George-Orwell-Babyphone, geruchsverhindernder Windeleimer)
- gute Kenntnisse der Babysprache (Gestik, Schrei-Modulations-Analyse, Ein-Wort-Kontextualisierung)
- absolute Sicherheit beim Anbringen von Kindersitzen und Babyschalen für alle gängigen PKW-Arten (ohne zu fluchen)
- Experte für Breizubereitung, Apfelschälen und Brotrinden-Abschneiden

### ***Persönliche Anforderungen:***

- Hohe Bereitschaft, sich schnell und flexibel in die Bedürfnisse von Kleinkindern einzuarbeiten. Stichwort: JETZT!