

Bernd Stelter

Wer
abnimmt,
hat
mehr
Platz
im Leben



Inhalt

Cover

Titel

Impressum

TEIL 1

Silvester 2003

Erst mal muss man investieren

Der Willi

Warum tun Männer so was?

Unsere erste Laufstunde

Gute Gründe

Diätenerhöhung

Die zweite Minute

Holland

Mann braucht Vorbilder

Einmal rund um den Campingplatz

Die Ausrüstung

Berlin, Berlin

Der Profi-Hotelübernachter

Tourneemensch

Der Mann und die Wechseljahre

Der Fortschritt

Endlich die Pulsuhr

Und wieder Holland

Sie verlassen die aerobe Zone

Und so weiter und so weiter ...

Der Wendepunkt

TEIL 2

Was alles anders werden muss

Die Lehren aus der Weight-Watchers-Phase

»Du musst nur wissen, wann«

Der Besuch bei Graciano

Mein Tagesablauf

Der Plan
Wohlfühlwochen Herbst 2008
Welcher Sport?
Die besondere Auszeit
Sport ohne Laufen
Helden bergen in Heldenbergen
Fröhliche Weihnacht überall
Karneval
Wette gewonnen
Irgendwann muss man wach werden
Die Fünfzig-Prozent-Argumente
Uns passt nichts mehr
Der Mann und die vernünftige Ernährung - ein
Widerspruch?
Anne und Annika
Ausdauertraining oder Krafttraining? Leider beides
Das Geheimnis des zweiten Gedankens
Da kriegst du dein Fett weg
Wer abnimmt, hat mehr Platz im Leben
Danke
Tafelteil

Bernd Stelter

Wer abnimmt, hat mehr Platz im Leben

BASTEI ENTERTAINMENT 

BASTEI ENTERTAINMENT

Vollständige E-Book-Ausgabe
des in der Bastei Lübbe AG erschienenen Werkes

Bastei Entertainment in der Bastei Lübbe AG

Dieser Titel ist auch als Hörbuch bei Lübbe Audio lieferbar

Originalausgabe
Copyright © 2011 by Bastei Lübbe AG, Köln
E-Book-Produktion: Dörlemann Satz, Lemförde

ISBN 978-3-8387-0418-0

www.bastei-entertainment.de

www.lesejury.de

TEIL 1

Silvester 2003

Am 31. Dezember 2003, um 21:45 Uhr, begann ich fünfzig zu werden, einhundertundzehn Tage vor meinem Geburtstag, im Alter von dreiundvierzig Jahren.

Na ja, fünfzig, das ist ein besonderer Schritt. Fünfzig wird man nicht von heute auf morgen. So was will vorbereitet sein. Da steht man plötzlich in der Mitte des Lebens, da muss die nach dieser Mitte benannte Krise realisiert, in Angriff genommen und schließlich bewältigt werden. Und dass die Krise kommt, das ist so sicher wie der Bauchansatz beim Mann über vierzig.

Wir saßen mit ein paar Nachbarn am deutschen Rhein in einem italienischen Restaurant, wo uns ein marokkanischer Kellner Leckereien servierte, während wir die Themen besprachen, die man am Silvesterabend so bespricht: »Dinner for One gesehen?«

»Ja klar!«

»Dass der Butler aber auch nie schlau draus wird, der müsste das doch kennen vom letzten Jahr.«

»Same procedure as last year, Miss Sophie?«

»Wie heißen noch mal die Gäste, die alle schon tot sind?«

»Ääh ... Mr. Winterbottom, Mr. Pommeroy, Admiral von Schneider ... und wie hieß der vierte?«

»Keine Ahnung.«

Nun, Herbert ist fünfundvierzig. Da muss er sich keine Gedanken machen. Da ist das normal. Ich kenne keinen Mann über vierzig, der, ohne lange nachzudenken, weiß, dass der vierte Gast Sir Toby ist. Ich habe es bei

dreihundertvierundzwanzig Partys ausprobiert. Kein Mann über vierzig weiß es, aber die Ehefrau, die weiß es sofort.

Woran mag das liegen? Keine Ahnung. Ich kenne Ehemänner über vierzig, die sogar den Namen der Ehefrau nicht im ersten Versuch herausfinden. Nach meinen bisherigen Erfahrungen brauchen sie sich den Namen dann auch nicht mehr zu merken. Auf der Scheidungsurkunde steht er schwarz auf weiß!

Also, Herbert saß mir grübelnd gegenüber. Er ist zwei Jahre älter als ich, fünf Jahre fitter, von Beruf Steuerprüfer, aber ein netter Kerl. Herbert hatte auch keine Ahnung vom fehlenden vierten Gast. Seine Frau Hildegard wusste die Lösung natürlich sofort: »Sir Toby!«

Es hatte wieder funktioniert.

Und dann stellte Herbert die Frage, die irgendjemand am Silvesterabend immer stellt: »Was nehmt ihr euch vor für das kommende Jahr?«

Mal ehrlich, die Pläne fürs neue Jahr, die man an Silvester vollmundig – und meist auch volltrunken – verkündet, das sind doch meistens die guten Vorsätze, an denen man schon in den vergangenen Jahren gnadenlos gescheitert ist. Woran liegt das eigentlich? Die meisten guten Vorsätze haben die Halbwertszeit von Pulverschnee in der Hölle. Mit den guten Vorsätzen ist es doch ungefähr so wie mit einer Selbsthilfegruppe für Schulschwänzer: Es gibt jede Menge Anmeldungen – aber keine Sau geht hin.

Ich antwortete daher: »Ich höre wieder auf zu rauchen, wie jedes Jahr.« Ich wollte nicht aufrüsten, was meine guten Vorsätze angeht. Weniger Verbissenheit, mehr Gelassenheit. Ich kann prima aufhören zu rauchen. Ich habe es schon zimal geschafft.

Manchmal frage ich mich, warum es überhaupt noch Raucher gibt? Ich meine, die gesundheitlichen Risiken sind doch bekannt. Schließlich gibt es mittlerweile Warnhinweise auf den Schachteln, zum Beispiel »Nichtraucher sterben gesünder!«. Außerdem ist es fast

überall verboten. Klar, es gibt einige Rebellen, für die ist Rauchen das letzte Stückchen Freiheit. Für die sind Nichtraucher quasi die Steigerung von »Sitzpinkler«. Trotzdem: Rauchen ist ungesund, Rauchen ist teuer; das Einzige, wozu Rauchen gut ist, ist gegen Beine! Ich sagte also: »Ich höre wieder auf zu rauchen, wie jedes Jahr.«

»Ist doch Blödsinn! Nimm dir doch mal was vor, was du schaffst. Fang an zu joggen.«

Ich antwortete: »Genau, wo wir gerade von Blödsinn reden ...«

Ich kannte natürlich die Geschichte. Herbert hatte mit einigen Nachbarn den Verein »Adonis e. V.« gegründet, wobei das »e.V.« natürlich nicht bedeutete, dass sein Verein irgendwo eingetragen war, aber er war erfolgreich. Die Jungs trabten regelmäßig in eng anliegenden Jogging Tights am Rhein entlang, und das positive Ergebnis war nicht zu leugnen. Herbert hatte bestimmt acht oder neun Kilo weniger als letztes Jahr Silvester.

»Das schaffst du auch! Du musst nur langsam anfangen. Zwei Minuten laufen und eine Minute gehen, das Ganze zehnmal hintereinander, das macht eine halbe Stunde. Nach ein, zwei Wochen wirst du merken, dass dir das Pensum zu langweilig wird, dann steigerst du die Laufminuten. Ich würde mal sagen, Ende des Jahres kannst du fünfundvierzig Minuten am Stück laufen. Und das bringt ja nicht nur was für deine Gesundheit. Wenn du so richtig ans Laufen kommst, da werden Endorphine ausgeschüttet, da kriegst du Glücksgefühle, da willst du gar nicht mehr aufhören zu laufen.«

Wieso sollte ich einem Menschen glauben, der nicht einmal in der Lage war, die Gästeliste des neunzigsten Geburtstags von Miss Sophie fehlerfrei zu rezitieren?

Natürlich ist das ein Klassiker unter den guten Vorsätzen: Sport treiben, abnehmen, Gewicht verlieren. Es ist doch immer das Gleiche um diese Zeit: Zu Weihnachten ist man nicht nur reich beschenkt worden, man hat auch

reichlich Hüftgold angesetzt. Tannenbaumsyndrom. Und jetzt drückt nicht nur der Hosenbund, sondern auch das schlechte Gewissen.

Das Essen war großartig. Als Hauptgericht gab es Fisch in Safransauce, an den Rest kann ich mich nicht mehr erinnern. Auf jeden Fall war es viel – zu viel. In den nächsten Tagen sollte ich besser nicht auf die Waage steigen.

Ich meine, ist es ein Wunder? Wer den ganzen Tag nichts anderes macht, als vor dem schönen neuen Flachbildschirm zu sitzen, der darf sich nicht wundern, wenn sein Hintern irgendwann auch ein 16:9-Format hat! Und da hilft nur eins: mehr Bewegung, mehr Sport. Vielleicht hatte Herbert doch recht.

Ich weiß noch sehr genau, es war Mitternacht, es war der Moment, als die Raketen den Himmel über dem Rhein taghell erleuchteten. Ich stand auf der Terrasse des italienischen Restaurants mit dem marokkanischen Kellner, und mich traf die Erleuchtung: Im neuen Jahr würde ich anfangen zu laufen. Ich hatte keine Ahnung, wie das gehen sollte mit einem Lebendgewicht von hundertzwanzig Kilo, aber ich würde es tun. Das stand fest.

Erst mal muss man investieren

Anne war ziemlich überrascht, als ich am dritten oder vierten Januar, also inzwischen zweifelsohne stocknüchtern, erklärte, dass ich es ernst meinte. Und ich war ziemlich überrascht, als sie erklärte: »Dann laufe ich natürlich mit.«

Wir hatten auch schon einen Termin ausgemacht: Aschermittwoch. Vielleicht denken Sie jetzt, da geht die Drückebergerei doch schon los. Nein, dieser Termin war mit Bedacht gewählt.

Im Januar und Februar, wenn die Menschen in Köln bunte Mützen auf ihrem Haupt platzieren, bin ich als »Redner« im Karneval unterwegs. Mir war sofort klar, dass ich meine Laufambitionen bis Rosenmontag nicht in die Tat umsetzen konnte. Ich würde mir beim Laufen, schwitzend wie ein Walross in einer finnischen Sauna, ganz sicher eine Monstergrippe holen, was meinen Hausarzt zu dem Ratschlag verleiten würde: »Jetzt machen wir erst mal zwei Wochen Pause, und dann sehen wir weiter.« Zwei Wochen Pause oder wie man in Karnevalsrednerkreisen sagt: »Pleite!« Das konnte ich mir einfach nicht leisten.

Aber genauso klar war mir, dass ich trotz allem schon jetzt mit den Vorbereitungen für meine Läuferkarriere beginnen musste, um meine guten Vorsätze von Silvester nicht schon im Keim zu ersticken.

Denn mein innerer Schweinehund ist ein gewaltiger Brocken. Er ist schwarz, hat die steil aufgerichteten Ohren eines Schäferhundes, die bullige Statur einer Bulldogge und den gefährlichen Blick eines Dobermanns. Gegen

meinen inneren Schweinehund ist Godzilla ein Schoßhündchen. Und er ist wachsam. Er nutzt jede Gelegenheit, er liegt auf der Lauer, und er wird meine schwachen Momente finden. Es ist nicht einfach, ihn zu überlisten.

Nun kannte ich mich damals schon ziemlich genau, ich war ja schon fast dreiundvierzig Jahre mit mir zusammen. Ich wusste, ich gehöre zu jenem Typ Mann, dem größere Investitionen helfen, die abstrusesten Entschlüsse zu verwirklichen.

Als ich noch ein kleiner dicker Junge war, hatten mich die diversen Geburtstagsfeiern im Kreise der lieben Verwandten eins gelehrt: Drei Stückchen Erdbeertorte mit Sahne, später Kartoffelsalat mit mindestens zwei Würstchen, das war schon o.k. Meine Eltern hatten schließlich für viel Geld ein Geschenk gekauft, und das musste sich im Laufe der Feier amortisieren.

Gut, joggen würde ganz sicher anstrengender sein als drei Stückchen Erdbeertorte, aber das Prinzip war das gleiche.

Jetzt ging es nicht mehr um Geschenke bei Kindergeburtstagen. Es ging um eine noch zu begründende Passion. Aber wieder stand fest: Wenn ich schon viel Geld investiert habe, dann rolle ich auch die Erdbeertorte von innen auf, egal, wie schlecht mir davon wird. Ich würde es durchziehen.

Am Anfang meiner neuen Passion für den Laufsport musste ich also investieren.

Der Willi

Eines schönen Februarnachmittags fuhr ich zum Laden von Willi Kenzenich. Er ist der anerkannte Laufpapst meiner Heimatstadt.

Ich würde mir gerne mal ausmalen, welche Gedanken Willi ereilten, als er mich sein Mekka aller Läufer und Walker betreten sah. Wahrscheinlich gab es verschiedene Möglichkeiten:

1. Der hat die Midlife-Crisis und / oder eine neue, vermutlich jüngere Freundin.
2. Meine Güte, das sind sicher zweieinhalb Zentner. Den schickt sein Arzt, oder Herbert hat an Silvester im alkoholisierten Zustand wieder einen Tipp gegeben.
3. Die einzige Funktionskleidung, die dem passt, ist von Roncalli - und die führen wir nicht.
4. Der hat gerade sechs Wochen Karneval hinter sich, der kann sich verdammt teure Schuhe leisten.

Ich weiß es nicht, aber ich hoffe mal, es war die fünfte Alternative:

5. Willi Kenzenich ist Laufpapst, haben alle gesagt, und jeder Papst ist auch Missionar.

Jedenfalls kam Willi Kenzenich mir fröhlich entgegen und erkundigte sich nach meinen Wünschen: »Na, Jung, wat es loss?«

Ich lächelte ihn stolz an und berichtete: »Ich möchte anfangen zu joggen, und ich brauche eine Ausrüstung dafür. Das einzig Sportliche in meinem Kleiderschrank ist

ein Trikot der deutschen Nationalmannschaft von der WM 1990 mit der Rückennummer von Andi Brehme, und das sitzt mittlerweile ziemlich körperbetont.«

Willi war keinesfalls überrascht oder entsetzt oder entrüstet, oder er war es vielleicht doch, ließ es sich aber nicht anmerken. Ich glaube aber eher, er war einfach mit Feuereifer bei der Sache. Er reichte mir ein paar unglaublich hässliche lila-weiße Laufschuhe, die bestenfalls den einen Vorteil hatten, dass kein noch so aggressiver Straßenköter einen Läufer beißen würde, der in diesen Tretern unterwegs ist, es sei denn, die Töle ist zwölf Jahre alt und farbenblind. Ich wollte gerade etwas sagen, wie »Ich bin angehender Läufer und kein Gangster-Rapper« oder »Wenn ich hässliche Schuhe tragen wollte, könnte ich ja gleich Golf spielen«, aber Willi sah wohl die Fassungslosigkeit in meinem Blick und entschuldigte sich sofort: »Dat is nur wejen der Größe. Passen die?«

So ein Laufpapst hat nun mal einen Blick für Schuhgrößen. Die Dinger saßen wie angegossen, und das Lila harmonierte wirklich perfekt mit meiner beigefarbenen Cordhose und dem grünen Polohemd. Nachdenklich betrachtete Willi die Straßenschuhe, in denen ich gekommen war, und sagte dann: »Jung, dann lauf mal hier längs!«

Er wies mir einen Weg durch die achtundfünfzig Quadratmeter seines Ladens, und diesmal war ich keinesfalls überrascht oder entsetzt oder entrüstet, oder ich war es vielleicht doch, aber jetzt ließ ich es mir nicht anmerken. Mein Feuereifer hielt sich zwar durchaus in engen Grenzen – das Feuer, das in mir brannte, hatte etwas von einem verlöschenden Teelicht –, trotzdem machte ich mich auf den beschwerlichen Weg. Ich walzte durch den Laden. Die Ständer mit den Nordic-Walking-Stöcken vibrierten, Trinkflaschen fielen aus dem Regal.

Willi legte sich währenddessen flach auf den Fußboden. Er sah ein bisschen so aus wie der Indianer in den alten

Western, der sein Ohr auf die Eisenbahnschiene legt, um nach wenigen Sekunden mit grüblerischer Miene den Typ der Dampflokomotive zu verkünden, dazu den genauen Zeitpunkt ihres Eintreffens, die Anzahl der Passagiere und die Blutgruppe des Lokführers.

Willi hatte allerdings nicht das Ohr auf den Boden, sondern die Augen auf meine Füße geheftet. Als ich vier Mal das Schaufenster erreicht und den Rückweg absolviert hatte, rief er, um eine zweite Meinung einzuholen, seine Ehefrau. Sie legte sich neben ihren Mann.

Irgendwann stand Willi wieder auf und sagte: »Was meinst du? Ich würde sagen: Linkshänder, starker Pronierer, Hühnerauge rechts und Plattfüße.«

Sie nickte. »Rollt links stärker über den großen Onkel ab.«

»Ja, sischer. Weil dat linke Bein och wat kürzer is.«

»Jenau.«

Ich stand völlig verdattert da. Mein Kopf war so rot, im Vergleich zu mir hätte Uli Hoeneß wie ein Albino ausgesehen. Ich schwitzte, hechelte und hätte mich am liebsten zu Willis Frau gelegt. Ich verstand kein Wort.

Laufpapst Willi verließ wortlos den Verkaufsraum. Ich machte mir schon Vorwürfe und rechnete damit, innerhalb der nächsten Minute des Ladens verwiesen oder zumindest nach meiner Privathaftpflicht gefragt zu werden. Doch dann kam er auch schon wieder zurück und präsentierte einen blauen Schuhkarton, entnahm diesem einen Schuh und verkündete stolz: »Dat isser. Probier mal!«

Er hielt einen weißen Laufschuh mit dunkelblauen Applikationen in der Hand, einen Schuh einer Marke, von der ich noch nie zuvor gehört hatte.

»Dat is en Brooks Adrenalin 6. Zieh an, geh raus, un lauf mal die Straße rauf und runter!«

Ich war jetzt schon vier Mal bis zum Schaufenster und zurück gelaufen. Meine Kondition befand sich deutlich am oberen Rand ihres Grenzbereichs, aber ich wollte mir nun,

so kurz vor dem Erfolg, natürlich keine Blöße geben. Ich verließ den Laden und lief den Bürgersteig entlang. Was heißt hier, ich lief? Ich schwebte! Ob der Schuh so klasse war oder ob das schon die Endorphine waren, wusste ich natürlich nicht. Fast hätte ich eine ältere Dame umgerannt, die aus dem Metzgerladen kam. Ich hatte sie nicht gesehen, weil mein Blick so fest auf meine neuen Schuhe getackert war. Trotzdem erreichte ich unfallfrei Willis Laden, wo der Inhaber strahlend meine Bestätigung entgegennahm: »Ja, dat isser!«

Es gab also tatsächlich Laufschuhe für Walrösser. Das Modell hieß aber nicht »Antje«, sondern »Brooks Adrenalin 6«. Na ja, Anne hatte mir mal erklärt, warum fast alle Frauen einen Schuhtick haben: »Wenn ich gerade ein paar Pfund zu viel auf den Rippen habe, dann passe ich nicht in das Kleid Größe 40, von 38 ganz zu schweigen, und 42 kaufe ich nun mal nicht. Aber Schuhe, die passen immer.«

Schuhe passen immer, also war Laufschuhe kaufen gar kein Problem. Ich habe Schuhgröße 46, bei Laufschuhen muss man aus irgendeinem Grund anderthalb Nummern dazurechnen, macht 47 ½. O.k., die hatte Willi anscheinend da, aber jetzt brauchte ich noch die passenden Klamotten dazu. Lange Laufhosen nennt man Tights, weil das englisch ist und weil sich das verdammt schnell anhört.

»Jetzt müssen wir mal gucken, ob wir ne Hose in Größe SE dahaben.«

Ich entgegnete: »Bist du bekloppt, ich habe mindestens XXL!«

Aber Willi war sich sicher: »Nee, SE ist schon richtig. Dat es ene Abkürzung. SE heißt Small Elephant!«

Er lachte, ich lachte auch. Ich hatte mir zwar kurz die Alternative durch den Kopf gehen lassen, ihm einfach eins aufs Maul zu geben, dann aber diese Option wegen Willis augenfälligem Fitnessvorteil verworfen.

Er gab mir eine schwarze Hose und ein orangefarbenes langärmeliges Laufhemd, und ich verschwand in der

Umkleidekabine. Es dauerte ziemlich lange, bis ich meinen massigen Hintern und die beiden Stempel darunter in den Tights hatte, aber es dauert ja auch ziemlich lange, bis man eine Presswurst hergestellt hat.

Das orangefarbene Laufhemd spannte ein kleines bisschen über der Körpermitte, aber mit einem bisschen guten Willen konnte man das als leicht tailliert durchgehen lassen. Der Verkäufer bei meinem Herrenausstatter würde jetzt sicher triumphieren: »Passt genau, Herr Stelter, das trägt man jetzt so.« Abgesehen davon hat ein neonorangefarbenes Laufshirt den nicht zu unterschätzenden Vorteil, dass man beim Laufen wahrscheinlich nicht angefahren wird. Und in meinem Fall wäre das gut, nicht nur für mich, auch für das Auto.

Wir fanden noch eine Jacke mit heraustrennbaren Ärmeln, die also auch als Weste fungieren konnte. So stand ich am Schluss meines ersten »Jogging-Einkaufsbummels« vor dem Spiegel, und ich musste mir selber eingestehen: »Im Stand sehe ich verdammt schnell aus.«

Warum tun Männer so was?

Das ist sie doch, nicht wahr? Das ist die Frage, die Sie sich gerade stellen: Warum macht der Typ das? Der wiegt hundertzwanzig Kilo, macht im Fernsehsessel eine gute Figur, da hat er auch Erfahrung, das macht er seit Jahren. Und jetzt plötzlich kriegt der einen Koller und will ums Verrecken ein neuer Dieter Baumann werden.

Damals konnte ich mir das auch nicht erklären. Heute weiß ich es, ich habe mich schlau gemacht.

Auch der Mann kriegt seine Wechseljahre, er glaubt das aber nicht. Der Mann sagt, nee, Wechseljahre, das ist ein Frauenthema. Ich will das nicht, ich brauch das nicht, ich krieg das nicht.

Frauen haben damit gar kein Problem. Die kennen das Prozedere: Wechseljahre, Menopause, Hitzewallungen. Alles klar, da werden die Mädels schon im Konfirmandenunterricht drauf vorbereitet, und wenn es irgendwann so weit ist, dann ist es halt so weit. Frauen wissen auch, dass die Kinder irgendwann aus dem Haus gehen. Sie unterstützen den Nachwuchs dabei, wenn der sich abnabelt, und helfen ihm auf diese Weise, erwachsen zu werden.

Väter tun das nicht. Der berühmte Satz »Schatz, wir waren doch auch mal jung« wird fast immer nur von Müttern ausgesprochen. Gut, es gibt eine Ausnahme: Wenn der sechzehnjährige Sohn hackenbreit von der Silvesterparty kommt, dann setzt auch beim Vater ein rudimentärer Rest von Erinnerung ein. Da lächelt er milde und sagt: »Geh ins Bett, und schlaf deinen Rausch aus.«

Ich glaube, es gibt eine sehr einfache Möglichkeit, Männer zu verstehen. Der Mann lebt in einer Sitcom. Sitcom, das ist diese lustige Fernsehsendung, die jeden Freitag auf RTL kommt. Egal, ob sie nun amerikanischer Herkunft ist – das erkennt man daran, dass an den unmöglichsten Stellen Lacher vom Band kommen –, oder ob sie in Hürth-Kalscheuren gedreht wird, egal, ob der Protagonist nun Moderator einer Heimwerkersendung, Kassierer im Supermarkt oder Schuhverkäufer ist, eins haben all diese Sitcoms gemeinsam: Die Zeit vergeht nicht. Sie steht.

Wissen Sie, warum Frau Beimer in der Lindenstraße noch nie Muttertag gefeiert hat? Weil die Lindenstraße immer donnerstags spielt. Und jetzt versuchen wir, den Mann zu verstehen. Für ihn ist immer Donnerstag, die Tochter ist immer acht, und er ist immer potent bis zum Abwinken, zumindest sieht er das so.

Wenn die Tochter zum ersten Mal einen jungen Verehrer mit nach Hause bringt, dann kann der Mann nicht verständnisvoll sein. Für ihn gibt es nur eine einzige Möglichkeit: Er ist beleidigt. Er fängt Liebesbriefe ab, um von einem Grafologen die Handschrift dieses jugendlichen Rivalen auf charakterliche Defizite überprüfen zu lassen. Er zerstückt Mofareifen mit dem Küchenmesser, er entfernt Maibäume von der Hauswand, bevor die Tochter nach dem Aufwachen derer ansichtig werden kann. Er kann nicht anders, er hat das so gelernt. Er hat schon als Sechsjähriger zu seiner Mama gesagt: »Der Papa hatte es gut, der konnte dich nehmen, ich muss mir eine Wildfremde suchen.«

So überschreitet der Mann irgendwann die magische Grenze, hinter der das Alter mit einer »Vier« beginnt. Macht nichts, denkt sich der Mann. Es ändert sich nichts, es ist Donnerstag.

Das hat bis dahin auch ganz gut geklappt. Der Mann bleibt automatisch gesund, das ist nun mal so unter vierzig,

die Avancen der Liebhaber der Töchter halten sich noch in Grenzen. Potenzschwierigkeiten gehören ins Reich der Fabeln oder in die Fernsehwerbung. Donnerstag!

Nun kommt der vierzigste Geburtstag. Da leidet der Mann natürlich. Warum vierzig? Und warum ausgerechnet ich? Brad Pitt bleibt auch immer neununddreißig. Erste Herbstdepressionen schleichen sich in seinen Jahresablauf, aber er kann sie besiegen, er kann sich am eigenen Schopf wieder rausziehen, schließlich verändert sich nichts, es mag Herbst werden, aber es bleibt Donnerstag.

Klingt komisch? Mag sein, aber so sieht er das, der Kerl unter den Männern. Wenn er in der Zeitung liest, dass irgendein Hinterbänkler im Bundestag Fahrtüchtigkeitsprüfungen für Siebzigjährige vorschlägt, dann hat er alle Vierzigjährigen auf seiner Seite. Behauptet derselbe Volksvertreter, dass Männer über vierzig automatisch die eine oder andere Dioptrie zulegen und deshalb zu einem obligatorischen Sehtest antreten sollten, dann ist das eine blinde Nuss, der soll doch nicht von sich auf andere schließen. Der Mann sieht noch ganz genauso scharf wie an jedem Donnerstag vor zwanzig Jahren.

Es finden ungeheure Veränderungen im Körper des Mannes statt. Zur Ehrenrettung meiner Spezies darf ich nun sagen: »Er kriegt das mit. Der Mann über vierzig merkt das. Er merkt, da stimmt irgendwas nicht mehr.« Wobei man dazusagen muss, der Körper gibt sich auch wirklich Mühe, damit er das mitkriegt.

Der Mann vernimmt den klingelnden Wecker, schwingt seine Beine behände aus den Federn und bemerkt sodann: »Verdammt Mist, die Knie tun schon wieder weh! Das war doch gestern auch schon so.« Ab vierzig ist man nicht mehr automatisch gesund.

Und was der Körper nicht schafft, schafft die Familie. Der Mann hört morgens beim Frühstück: »Schatz, mit der neuen Brille siehst du fürchterlich aus.«

»Aber, ich hab doch gar keine neue Brille.«

»Nein, du nicht. Aber ich.«

Es hat dann nicht mehr lange gedauert, und ich brauchte wirklich eine Brille. Ich hatte immer hundertfünfundzwanzig Prozent Sehkraft auf beiden Augen, und ganz plötzlich verschwammen beim Lesen die Buchstaben. Brille. Es fiel mir nicht leicht, das zu akzeptieren. Frauen tun sich da leichter. Vermutlich ist bei Frauen die Neugier letztendlich doch größer als die Eitelkeit.

Oder abends beim Abendbrot, da hört er sich Gespräche zwischen Ehefrau und Tochter an: »Mama, kannst du mir eine Taschenlampe leihen?«

»Natürlich, Schatz! Aber wofür brauchst du eine Taschenlampe?«

»Wir gehen heute Abend in den Stadtpark, mit den Jungs rumknutschen«

»Na, das haben wir früher auch im Dunkeln geschafft.«

»Ja, so sieht Papa auch aus!«

Der Mann kriegt das mit. Der Mann ist durchaus sensibel. Da hat sich etwas verändert.

Ein Darwinist würde nun sagen: »Na ja, der Mann wird halt alt, aber das macht ja nichts. Die Nachkommenschaft ist produziert, die Arbeit ist getan, andere sind stärker, jetzt ist er über.« Sie werden verstehen, dass meine Argumentation in eine andere Richtung geht.

Im Gehirn des Mannes befindet sich ganz unten der sogenannte Hypothalamus. Das ist eine Art Stromzähler, und der zählt, wie viel von diesem seltsamen Testosteron sich da so rumtreibt im Mann. Und wenn der Hypothalamus meint, das wäre zu wenig, dann macht der sofort Meldung an die Hirnanhangdrüse. Und diese alte Petze tratscht das dann sofort an die Hoden weiter. Man kann auch sagen, die Drüse schickt Botenstoffe aus. Und dann geht es los.

Die Botenstoffe werden losgeschickt wie immer, aber die alten Hoden haben schon vierzig Jahre auf dem Buckel, und