





CHRISTINA POHL

# FUCKIN' FIFTY

WIE MAN IN DIE JAHRE KOMMT,  
OHNE PEINLICH ZU WERDEN



**PENGUIN** VERLAG

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2021

Copyright © 2021 by Penguin Verlag  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München,  
und SPIEGEL-Verlag Rudolf-Augstein GmbH & Co. KG,  
Hamburg, Ericusspitze 1, 20457 Hamburg  
Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München  
Covermotive: Shutterstock/© GoodStudio, © MaryCo  
Satz: GGP Media GmbH, Pößneck  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany  
ISBN 978-3-328-10776-7  
www.penguin-verlag.de

## Inhalt

Vorwort: Der Ofen ist aus	7
Was nun, Frau Pohl?	13
Lost in Alterssichtigkeit	18
Alter, färbt das ab?	24
Alle schreien	31
Gehweg-Nazi	39
White Russian auf dem Bierbike	47
Wo sind nur die coolen Leute hin?	54
Männer sind Schweine	61
Corona-Blues	68
Die Vermessung wesentlicher Sinnesorgane	75
Bumm, Bumm, Boomer	83
Sommerloch ohne Musik	89
Superwoman, Ken und ich auf dem Wakeboard	96
Die vorläufige Liste – eine Zwischenbilanz	103
Einsamkeit hat viele Namen	108
Die Spotify-Demenz	115
Joggin' Joe – Hooya!	124

Innere Faltenfreiheit	131
Präsenile Bettflucht	139
Der Cocktailparty-Effekt	146
Der weiße Mann auf dem Meer	153
Forever Young – der 18. Geburtstag	160
Schub-i-du	166
Christina Pohls persönliche Medizin-Hotline	173
Hippie 2.0	180
Die Zukunft liegt in Teppichfransen und Stromautos	186
Die endgültige Liste	195
Was ich mal mache, wenn ich wirklich alt bin	201
Dank	207

## Vorwort: Der Ofen ist aus

Meine Augen schließen sich wie von selbst. Ich habe es mir auf einem Stuhl im Wartezimmer meines Gynäkologen gemütlich gemacht. Nach einer durchzechten Nacht bin ich gerade noch pünktlich zum jährlichen Kontrolltermin erschienen.

Zumindest mein Körper ist zugegen, wenngleich nur seine ermattete Hülle. Der Geist hingegen schwingt noch selig das Tanzbein und bewegt sich erstaunlich agil zu wummernden Bässen. Hach, ich liebe die Musik, was für eine herrliche Nacht! Bumm, bumm, schwelg ...

»Frau Pohl, es tut uns so leid!«, vernehme ich plötzlich die Stimme des Gynäkologen im Türrahmen, »unsere Anmeldung hat Sie einfach vergessen.« Ich muss wohl eingeschlummert sein. Es ist sonst niemand mehr im Wartezimmer.

Ich schlurfe dem Arzt hinterher, lasse die Untersuchung über mich ergehen und freue mich schon auf mein Sofa und Netflix, da schaut er mich wissend an

und sagt: »Es ist so weit: Die Eierstöcke haben die Produktion befruchtungsfähiger Eier eingestellt. Das ist in der Regel bei allen Frauen mit fünfzig so. Danach kann man eigentlich die Uhr stellen.«

Eine Botschaft, die er schon öfter verkündet haben muss, denn er trägt sie flüssig vor, mit eingeübter Mediziner-Miene, Modell »Empathie«.

Regel, wieso Regel, wieso vorbei? Ich bin plötzlich hellwach, und der Kopf schmerzt. Wie bitte? Der Ofen ist aus?

Warum sagt einem vorher niemand, dass diese »Deadline 50« vorhersehbar ist? Warum bereitet einen niemand besser darauf vor, so dass fast jede Frau die Uhr danach stellen kann?

So, wie man Kinder aufklärt und ihnen die Sache mit dem Geschlechtsverkehr näherbringt. Es könnte sich vielleicht irgendjemand zuständig fühlen, Frauen, die auf die fünfzig zugehen, reinen Wein einzuschenken. So, wie die nette Tante die Nichte zur Seite nimmt und vorsichtig zu erklären versucht, wie ein Kondom funktioniert.

Ich könnte mir jemanden wie Gott vorstellen, nur in weiblicher Version, aber mit Bart. Eine unrasierte Göttin, die mir sagt: »Alles nicht so schlimm, wird schon!« und mich tröstet. Es pikst ein wenig, als sie mich in den Arm nimmt – in meiner Vorstellung.

Der Mann in Weiß erzählt inzwischen irgendwas von Scheidentrockenheit und dass ich jetzt DEFINITIV nicht mehr schwanger werde. Das will ich gar nicht

hören! Ich bin doch ein Teenager in den besten Jahren, gestern Nacht jedenfalls noch.

Scheidentrockenheit, wie brutal, was für ein grausames Wort, es will mir nicht über die feuchten Lippen kommen, ich kann jetzt nicht darüber reden. Ich nicke nur, versuche irgendwie unbeteiligt zu wirken.

Der Arzt schaut mich noch wissender an.

Okay, vielleicht muss er es auch so brutal aussprechen, um zu mir durchzudringen. Ein Doktor erkennt bestimmt sofort die Symptome einer Rock-'n'-Roll-Nacht. Vielleicht riecht er es auch.

Jetzt guckt er mich an, mit leicht geneigtem Haupt, als würde ihm eine Version von Steven Tyler von Aerosmith auf dem Patientenstuhl gegenüber sitzen, aber die von vor dem Facelifting.

Oh, Hilfe, es ist Mitleid! Dann grinst er ein wenig zu schief und sagt: »Wir sehen uns in einem Jahr wieder!«

In einem Jahr? Sehe ich dann aus wie Mick Jagger?

Panik macht sich in meinem über Nacht gealterten Körper breit. Ich habe plötzlich das Gefühl, eine wichtige Entwicklung verpasst zu haben: den Verfall meines Torsos samt Gebeinen und Schädel, der jetzt arrhythmisch brummt.

Den muss ich erfolgreich verdrängt haben in den letzten Jahren. Es ist aber auch verzwickt. Wie hätte ich denn von allein darauf kommen können? Wer hat an der Uhr gedreht?

Warum sagt einem niemand, dass mit fünfzig eine neue Zeitrechnung beginnt?

In der Regel wird wenig über den Verfall eines Körpers gesprochen. Das Altern ist auch wirklich im höchsten Maße unerfreulich, aber über andere beunruhigende Veränderungen im Leib wird doch auch öffentlich diskutiert. Bei YouTube gibt es jede Menge Aufklärungsvideos zur Pubertät, aber man sucht vergeblich nach einem Äquivalent zum Älterwerden.

»Aufklärung Alter«, googeln Sie das mal! Dann kommt eine ganze Seite zur Sexualerziehung bei Kindern. Dabei wäre das Thema Altern auch ein prima Volkshochschulkurs. Ich würde ihn »Das Alter – eine verdrängte Notlage« nennen.

Doch das Betagtwerden wird in der Regel totgeschwiegen. Also befand ich, es wäre doch ganz gut, darüber zu schreiben. Vielleicht bin ich nicht die Einzige in Not. Doch im nüchternen Zustand wurde mir klar, wie wenig ich über das Älterwerden weiß, wie lange ich es ignoriert habe. Im Ernst: Mir war nicht wirklich bewusst, dass ich älter werde.

Klar, so eine durchzechte Nacht tut mehr weh als früher. Es zwickt hier und da, aber ist mein Verfallsdatum wirklich so nahe? Echt jetzt?

Zur Beantwortung dieser vielen faltigen Fragen, die sich gefühlt so auch in mein Gesicht eingegraben haben, beschloss ich, eine Bestandsaufnahme zu machen. Welche Anzeichen gibt es zu beklagen, und wenn ja, wie viele? Ich fing an, die Antworten aufzuschreiben. Dann sprach eine Kollegin mich an, ob ich nicht Lust hätte, an

einer Midlife-Kolumne mitzuwirken. Wir bilden seitdem eine Viererbande, zwei Frauen, zwei Männer, die sich abwechselnd über diese schwierige Lebensphase in der »Alter! – Die Midlife-Kolumne« auf SPIEGEL.de Gedanken machen. Denn wie sich herausstellte, war ich nicht die Einzige, die sich plötzlich einer äußerst unangenehmen Wahrheit stellen musste.

Selbst die sonst realitätsnahen Kollegen beim SPIEGEL verhalten sich seltsam, wenn es um das Thema Altern geht. Für eine investigative Geschichte taugt es wohl nicht. Ich weiß nicht, ob sich jemand trauen würde, das vorzuschlagen. Stattdessen: Pssst!

Der Erste, der mich auf meine neue Kolumne anspricht, nimmt mich in der Kantine zur Seite. Mit gedämpfter Stimme sagt er: »Das ist toll, was du da schreibst, so mutig!«

Er schaut mich an, als hätte ich öffentlich eine Crack-Sucht offenbart oder wäre einmal nackt durch Deutschland gelaufen. Sein Blick ähnelt dem des Gynäkologen, es ist auch ein wenig aufgesetzte Anteilnahme darin. Dabei ist er drei Jahre älter als ich!

Die meisten Menschen über fünfzig wären gern unter dreißig. Doch eigentlich sind wir Babyboomer schon rein zahlenmäßig sehr mächtig. Wir könnten unser Alter ruhig öffentlich vor uns hertragen. Stattdessen habe auch ich lange so getan, als gäbe es diese unangenehme Erscheinung bei mir nicht.

Vielleicht sind auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, mit diesem Buch verschämt zur Kasse geschlichen, den

Titel unlesbar nach unten gedreht, als hätte man einen Hardcoreporno unter dem Arm, schnell den Strichcode mit der ISBN der Tresenkraft untergeschoben, damit sie ja nicht auf die Idee kommt, zu gucken, um welchen Titel es sich handelt.

Aus eigener Erfahrung kann ich nur sagen: Sobald es raus ist, lebt es sich leichter.

Also schreibe ich über das Älterwerden, mit dem niemand so richtig etwas zu tun haben möchte.

Übrigens: Seitdem ich die fünfzig überschritten habe, werde ich bevorzugt behandelt beim Gynäkologen und komme immer sofort dran. Vielleicht liegt es aber auch daran, dass ich jetzt das Komplettpaket Extra-Vorsorgeuntersuchungen, das ich aus lauter Angst vor dem frühzeitigen Ableben gebucht habe, selbst zahle.

## Was nun, Frau Pohl?

Bei großen und heiklen politischen Lagen wird ein hoher Würdenträger im Amt vor die Fernsehkameras gezerrt und einvernommen. »Was nun, Frau oder Herr XY?«, so heißen die Sendungen im öffentlich-rechtlichen Rundfunk. Dieses Format muss ich nun auch auf mich anwenden. »Frau Pohl, wie konnten Sie so lange Zeit die Realität von sich fernhalten?« Dieser Frage will ich mich jetzt stellen. Ich sitze ganz allein in meinem Studio, das mit einem ziemlich fiesen Verhörlicht ausgestattet ist.

Gestern noch habe ich Abi gemacht, heute habe ich Rücken. So fange ich an, meine unangenehme Lage zu beschreiben. So fühlt sich das Altern plötzlich an. Es kam buchstäblich über Nacht und schreit mich an. Ich fühle mich, als hätte ich den Reifeprozess nicht mitgemacht oder irgendwie verpeilt. Vielleicht habe ich aber auch einfach geschickt umschifft, was jetzt definitiv nicht mehr zu leugnen ist: Plötzlich bemerke ich, dass ich zu einer anderen Generation gehöre, als ich lange

glaubte. Mein geburtenstarker Jahrgang 1965 gehört wie alle zwischen 1955 und 1969 zu den Babyboomern. Ein guter Jahrgang, wie ich finde, aber wieso bin ich auf einmal in eine Altersgruppe gelangt, die abschätzig belächelt oder im Internet übel beschimpft wird? Wir seien konservativ und halsstarrig, legten arrogantes Verhalten an den Tag, und hätten etwas »Belehrendes«. Ich bin nur froh, dass ich nicht »Karen« heiße (»This is someone talking shit about a younger generation«).

Beim Segeln gibt es den Unterschied zwischen dem »wahren« und dem »scheinbaren« Wind. Je nachdem, wo man sich aufhält, ist der Wind ein anderer. Der wahre Wind ist der, den man an Land spürt, an einem festen Ort. Begibt man sich auf See, mischt sich dieser wahre Wind mit dem Fahrtwind des Bootes und es ist plötzlich der »scheinbare Wind«. Das kann man auch an Land auf einem Fahrrad nachahmen.

Es funktioniert ziemlich gut. Ich habe das mal ausprobiert: Wenn man etwa genauso schnell, wie der Wind weht, in seine Richtung fährt, dann spürt man den Wind »scheinbar« kaum. Obwohl die Wipfel der Bäume sich in ihm wiegen. Er hebt sich quasi auf.

So oder so ähnlich bin ich wohl mit dem Wind Of Change gerast, dass mir gar nicht auffiel, wie neben mir die Zeit verstrich. Benjamin-Button-mäßig muss ich unterbewusst darauf gehofft haben, dass der Prozess sich vielleicht sogar umkehren lässt, entgegen aller Naturgesetze. Wenn man nur schneller ist als die Zeit.

Ich bin über Jahrzehnte mit kaputten Jeans in Konzerte gegangen. Neben mir wurden die Leute älter und fin- gen an, Funktionskleidung zu tragen. Verdrängt.

Ich wundere mich immer noch, wenn ich in der Öffentlichkeit gesiezt werde. Sehe ich so alt aus? Ja, aber auch das habe ich erfolgreich ignoriert.

Ich war neulich bei meiner Hausärztin. In totaler Verwunderung, dass ich krank war, sagte ich: »Ich war doch nie richtig krank.« Die Ärztin schaute mich mit der Mediziner-Miene Typ »Wie sage ich es ihr am besten?« an und diagnostizierte trocken: »Das muss nicht immer so bleiben.« Beiseitegeschoben. Bis eben.

Jetzt muss ich wohl mal kurz stehen bleiben und dem wahren Wind ins Auge schauen. Aua, das tut weh, er bläst mit Orkanstärke! Ich mache die Augen zu.

Vielleicht will ich das doch nicht?

Oder kann ich mich mit dem Altern anfreunden? Dazu müsste ich es zumindest mögen. Ich könnte es (im Folgenden »Alter« genannt) aber auch in die Wüste schicken. Ich kann die Augen schließen oder mich der neuen Realität stellen, Alter!

Mein innerer Schweinehund und ich haben ausgemacht, dass ich in Zukunft die Anwesenheit von »Alter«, zumindest zeitweise, aushalten werde, egal wie hässlich es ist. »Alter« ist ein Kerl, das weiß ich ganz sicher. Ich kann mich nicht erinnern, ihn eingeladen zu haben. Er ist mir zugelaufen wie ein räudiger Hund, der drollig guckt, aber ein wenig müffelt. Vielleicht sollte ich ihn mir mal genauer anschauen?



## Szenen einer unausweichlichen Annäherung

### 1

»Alter« kommt jetzt jeden Tag vorbei, er ist ständig präsent. Der Hund kann plötzlich sprechen, als hätte er ein Elixier getrunken, das ihn menschlicher macht. Er säuselt sogar und macht mir Komplimente: »Du siehst heute wirklich hinreißend aus!«

Ach, gestern etwa nicht? Ich bin misstrauisch. Ist er wirklich so nett, was will der bloß von mir?

»Ich möchte dich gern zum Italiener entführen«, sagt er, lehnt sich lasziv am Türrahmen an und grinst, »der hat Tische draußen, das Wetter soll sich halten. Ich lade dich ein!«

Okay, essen gehen, das klingt ungefährlich. Dann schauen wir uns den Kerl mal genauer an.

Ich schnappe mir meine Jacke, in der in der Regel das Sturmgepäck verstaut ist: Geld, Handy und so weiter. Ich habe eine ähnliche Abneigung gegen Handtaschen wie Elke Heidenreich. Das Problem ist nur, dass meine Brille so groß ist, dass das dazugehörige Etui schwer aufträgt. Ob ich es deswegen vergesse, ich erinnere mich

nicht, es geht alles so schnell. Jetzt stehen wir auf der Straße.

Der Typ sieht irgendwie gut aus, denke ich. »Alter« schaut schelmisch und fragt: »Na, wie geht's uns heute?« »Und selbst?«, gebe ich schnippisch zurück und gehe betont schneller als er zum Restaurant. Er hat keine Mühe, mir zu folgen.

Der Kellner bringt die Karte. Mist, ich habe die Brille nicht dabei. Ohne die kann ich so gut wie nichts entziffern. Scheinheilig frage ich nach dem Tagesmenü. Das schreiben sie immer auf eine große Tafel. Der Kellner schleppt sie an unseren Tisch, drapiert sie auf einem Stuhl und liest mit einem schweren Giovanni-Trapattoni-Akzent vor, was heute gereicht wird. Fast alle Gerichte darauf sind teurer als auf der regulären Karte, aber ich bin ja eingeladen. »Hausgemachte Sepia-Ravioli mit Edelfischfüllung und Flusskrebssauce!«, verkünde ich meine Bestellung.

Das Essen ist köstlich, und niemand merkt, dass ich im Nahbereich ohne Brille nicht mehr gut gucken kann. Doch das kostet mich einiges heute. »Alter« hat nämlich sein Portemonnaie vergessen und zwinkert mir zu: »Sorry, du ahnst es, man wird vergesslich!«

## Lost in Alterssichtigkeit

Ich fluche und bin sehr wütend. Gerade versuche ich, eine französische Tankselbstbedienungssäule zu betätigen. Sie verspricht mir mit sonorer weiblicher Roboterstimme, dass sie auch Englisch kann, aber im nächsten Schritt hat sie das schon vergessen.

Ich bin mutig – ohne Brille – an das Pump-Ungetüm herangetreten. Das Display scheint mir groß genug. Mit meinen rudimentären Französischkenntnissen wähle ich Zapfsäule 1, als ich sehe, dass mein Mitreisender den Wagen dreht. Der französische Schlauch scheint nicht lang genug, um über das deutsche Auto bis zum Einfüllstutzen zu reichen. Da nähert sich ein Landsmann der Roboterstimme in einem Peugeot und parkt direkt vor Zapfsäule 1.

Der Automat spuckt einen Bon aus, den ich triumphierend an mich reiße. Darauf muss ja stehen, dass ich die Hoheit über eben diese Zapfsäule erlangt habe. Ich drücke ihn meinem Mitreisenden in die Hand und fuchtele cholerisch wie Louis de Funès mit meinen

Armen, fühle mich wie ein sehr kleiner Polizist beim Anweisen des Kreisverkehrs auf der Place Charles-de-Gaulle. Ich schaffe es, den Spritjagenden zu vergrämen. Mein Mitreisender erobert Zapfsäule 1 zurück. Doch sie will partout nicht einen Tropfen Sprit herausrücken. Er zeigt auf den Bon und liest vor, denn er kann die winzigen Lettern dechiffrieren: »Transaction annulée«.

Ich habe keine Ahnung, was der ältere Herr am Steuer des Peugeot denkt, als ich danach zum Automaten zurückkehre und die ganze Prozedur von vorn beginne. Es muss irgendetwas mit »boche« (traditionelles Schimpfwort für Deutsche aus deutsch-französischer Feindschaft) zu tun haben. Wir sind in der Gegend von Verdun.

Dabei wollte ich wirklich keinen Krieg um eine Zapfsäule anzetteln. Ich war vor allem wütend auf mich selbst, denn ich bin A-L-T-E-R-S-S-I-C-H-T-I-G. Meine Fähigkeit, im Nahbereich zu fokussieren, ist geschrumpft.

Die Augenlinsen altern. Wie Muskeln und Gebeine sind sie zu Beginn des Lebens noch sehr elastisch. Mit den Jahren werden sie dicker und härter. Das Gewebe verdichtet sich. Die Linsen sind dann nicht mehr agil genug und können in der näheren Umgebung nicht mehr scharf stellen. Der Prozess ist unumkehrbar. Keine Augengymnastik der Welt kann sie geschmeidiger machen.

Der Volksmund spricht von »ALTERSWEITSICHTIGKEIT«, ein Euphemismus, als hätte das auch etwas

Positives, Vorausschauendes, vielleicht sogar Weises. Doch das Wort ist nicht nur falsch, es täuscht auch über die Tatsache hinweg, dass in Wahrheit mit dem Altern der Augen eine echte Behinderung im Alltag eintritt.

Es muss so mit Mitte vierzig gewesen sein, da verschwammen die Buchstaben vor meinen Augen, als hätte ich schlecht geschlafen. Lange habe ich geglaubt, man könne das irgendwie wegzwickern. Vor allem habe ich aber versucht, das neue Leiden als Zeichen des Alterungsprozesses zu kaschieren.

Wenn Menschen mit noch elastischen Linsen (junge Leute) mir auf dem Smartphone etwas zeigen wollten, habe ich generös genickt und Zustimmung suggeriert, obwohl ich in Wahrheit keine Ahnung hatte, was genau ich da hätte sehen sollen.

Irgendwann ließ es sich nicht mehr verstecken und ich brauchte eine Brille auf meiner Pinocchio-Nase.

Das war immer der Horror für mich. Vor meinem geistigen Auge erschienen Bilder von uralten Lehrerinnen, die streng und schmallippig über ihre Lesebrille äugten. Ich sah mich schon mit Doppelkinn andere Menschen rüde zurechtweisen und belehren.

Doch ich hatte Glück mit einer Optikerin aus der Generation »Noch elastische Linse«. Sie verpasste mir eine Brille, die so gar nicht nach halbem Glas aussah. Eher nach spätem John Lennon. Damit konnte ich leben, vor allem aber plötzlich wieder sehen.