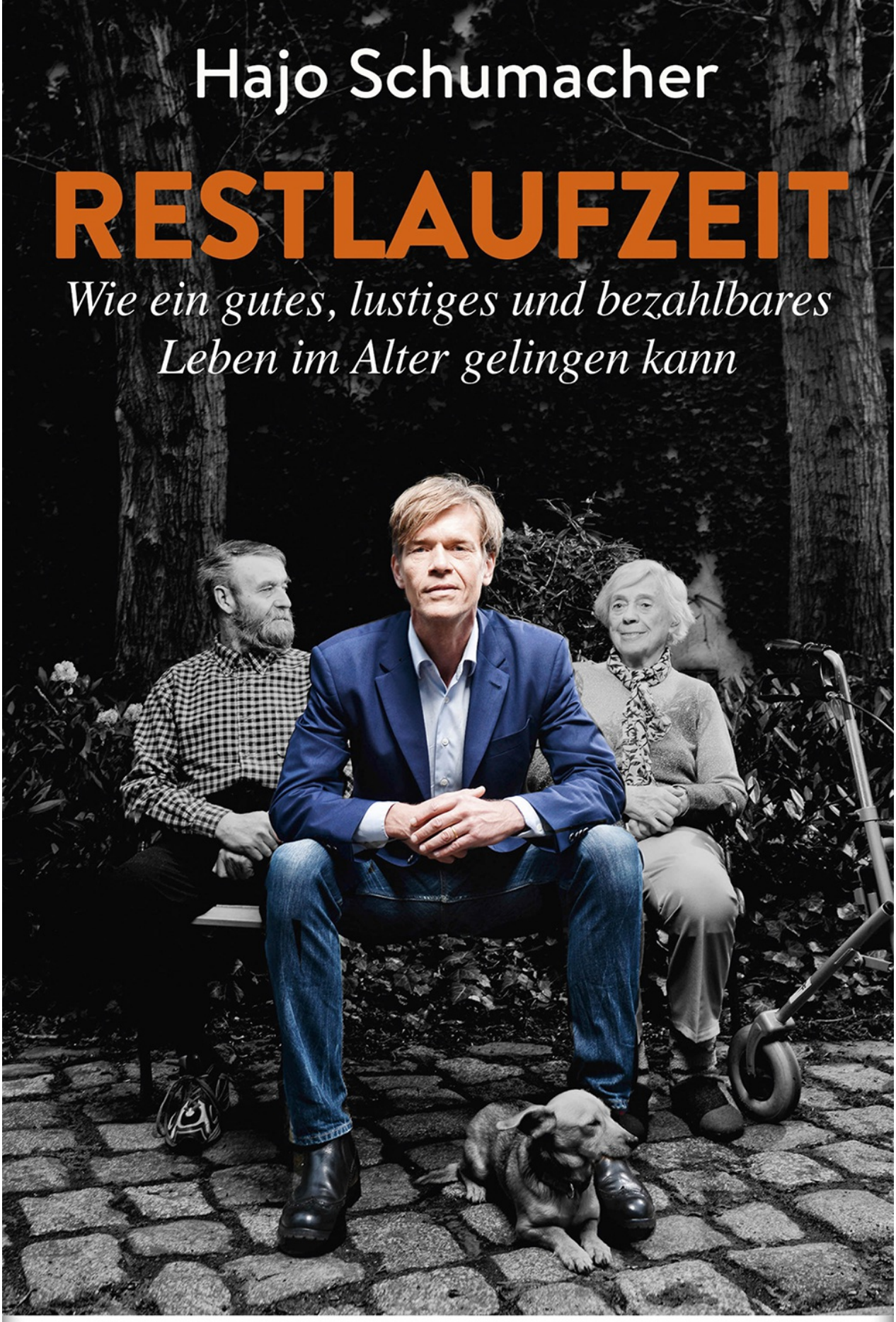
Hajo Schumacher

# RESTLAUFZEIT

*Wie ein gutes, lustiges und bezahlbares Leben im Alter gelingen kann*



BASTEI ENTERTAINMENT

beileibe nicht alle sabbernd oder depressiv. Der TV-Talker Reinhold Beckmann spielt jetzt Gitarre, der deutsche Tanzsport-Verband ADTV bietet Kurse in Rollator-Tanz an, ein 72-jähriger Arzt hat eine Praxis in den Slums von Nairobi aufgemacht, eine 76-jährige Berliner Wirtin wurde nach einer wüsten Koks-Party festgenommen. Das Armutsrisiko steigt, aber zugleich die Lust am Ausprobieren. Manche Senioren verharren in alten Mustern, andere probieren sich hemmungslos aus. Hinterm Ruhestand geht's weiter.

Also das schmerzende Kreuz durchgedrückt und auf in den Kampf gegen den Unausweichlichkeitsstress, den weniger das Alter verbreitet, als die Angst davor. Betrachten wir den heutigen Tag als den ersten unserer Restlaufzeit, viel zu kostbar, um sie in Duldungsstarre zu vertrödeln.

Deswegen habe ich mich ins Abenteuer Altern gestürzt, zu einem Date mit der eigenen Zukunft. Schonungslos, heiter, lernbereit. Klar, es wird eng und vielleicht nicht üppig. Aber: Es gibt gute Chancen, die nächsten zwanzig, dreißig Sommer lustig, bezahlbar und würdevoll zu gestalten.

# I. DIE LAGE

# Verfluchte 50

*Deshalb hasse ich Männer meines Alters. Wir verströmen alle einen Hauch von verlorener Jugend und bevorstehender Tragödie. Unmöglich, nicht jeden unserer kleinen Rückschritte zu bemitleiden.*
*Richard Ford: Die Lage des Landes*

Ein untrügliches Indiz fürs Älterwerden ist die wachsende Neigung, jeden zweiten Satz mit »Früher …« zu beginnen.

Früher waren die Partys besser: Wir tanzten, wir tranken Bier, wir schauten nicht

auf die Uhr, wir flirteten, wir tauschten Zukunftspläne aus. Kinderkriegen? Lieber nicht. Dafür lange Reisen ans Ende der Welt. Oder wenigstens ins Wochenende fahren, mit einem klapprigen, aber coolen Auto, ohne Ziel und Zeitplan. Ausschlafen. Sex bei Tageslicht. Und dann zur nächsten Party, ohne Geld, aber mit unbändigem Zukunftshunger.

Heute stapeln sich die Einladungen. Alle werden 50. Der Jahrgang 1964 ist der geburtenstärkste in der Geschichte unseres Landes. Wir sind fast 1,4 Millionen. Aber über unseren Geburtstagsfeierlichkeiten hängt oft eine Wolke der Depression. Die Gastgeber träumen von einer Party wie früher, mit Tanzen bis in den frühen Morgen. Vielleicht bringt einer sogar was zu kiffen mit. Ach, das wird so schön wie einst.

Und wie ist es wirklich? 20 Prozent der Eingeladenen sagen wenige Stunden vorher