

**Mit 60**

*hast du überwunden,  
was dich als junger Mensch geschunden*

*In Erinnerung an meine  
Hamburger Oma*

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Ludwig Pritscher

# Mit 60

*hast du  
überwunden,  
was dich  
als junger  
Mensch geschunden*

Engelsdorfer Verlag  
Leipzig  
2022

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bibliografische Information durch die Deutsche  
Nationalbibliothek: Die Deutsche  
Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96940-339-6

Copyright (2022) Engelsdorfer Verlag Leipzig

Alle Rechte beim Autor

Titelbild © DOC RABE Media [Adobe Stock]

Lektorat: Barbara Lösel ([www.wortvergnügen.de](http://www.wortvergnügen.de))

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)

Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Papier

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

12,00 Euro (DE)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

# INHALT

Einleitung.....	7
1. Auf die Vorbereitung kommt es an ....	22
2. Vorsprung durch Erfahrung .....	29
3. Die unterschätzten Schätze der Alten .....	37
4. Besser im Alter weise werden als in der Jugend altklug sein .....	43
5. Die Freiheit, Überflüssiges wegzulassen .....	48
6. Anfangen muss im Alter nicht aufhören .....	55
7. Die neue Art, am Stock zu gehen.....	62
8. Jünger werden mit den Jahren .....	68
9. Das Kind im Mann und in der Frau....	72
10. Mit Humor geht alles besser .....	78
11. Ein krummer Rücken hat auch seine Vorteile.....	83

12.	Schönheit ist Ansichtssache.....	89
13.	Begeisterung hält die Seele jung.....	98
14.	Alter schützt vor Liebe nicht, aber Liebe vor dem Alter .....	105
15.	Die Ambivalenz der Erinnerungen.....	114
16.	Dankbarkeit macht zeitlos glücklich .....	120
17.	Geburtstage sind gesund.....	126
18.	Die Kunst, ein „Dinner for one“ zu feiern.....	132
19.	Der Kopfsprung des Glaubens .....	138
20.	Es sind scho so vui Leut gstorbn, dann wird's dich a net umbringa.....	146
	Epilog .....	152

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

# EINLEITUNG

*Mit sechzig fängt das Alter an*

*oder:*

*„Mit 60 hast du überwunden,  
was dich als junger Mensch geschunden“*

Meine Oma war eine kluge Frau. Obwohl sie nur sieben Jahre zur Schule ging, konnte sie mit neunzig Jahren noch ganze Absätze aus dem Katechismus zitieren und mit Begeisterung Gedichte aufsagen, die sie vor ewigen Zeiten auswendig lernen musste. Als kleiner Junge, dessen Schulweisheiten eine Halbwertszeit von vierundzwanzig Stunden kaum überschritten, kam ich aus dem Staunen oft gar nicht mehr heraus, wenn Oma wieder einmal mit leuchtenden Augen das „Büblein auf dem Eis“ wortgetreu zum Besten gab. Vor ein paar Monaten hatte ich die Verse auch gelernt, wusste jetzt aber lediglich noch, dass dem Bübchen am Schluss der Hintern versohlt worden ist. Ich sehe es noch immer ganz lebendig vor mir, wie die „Hamberger-Oma“ (so nannten wir sie nach ihrem Familiennamen) in

*Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!*

der Art einer stolzen Grundschülerin ihre Gedichte vorträgt. Dennoch habe ich fast alle von ihr rezitierten Texte längst wieder vergessen. Nur ein kleiner Kinderreim, den sie regelmäßig bei der Gratulationscour zu allen Familiengeburtstagen darbot, ist mir seltsamerweise ein Leben lang im Gedächtnis geblieben.

*„10 Jahr ein Kind, 20 Jahr ein Jüngling, 30 Jahr ein Mann, 40 Jahr wohlgetan, 50 Jahr geht auch noch an, mit 60 Jahr fängt's Alter an, 70 Jahr ein Greis, 80 Jahr schneeweiß, 90 Jahr der Kinder Spott, 100 Jahr Gnad vor Gott.“*

Ich weiß noch, wie komisch mich das altbackene Wort „Jüngling“ als zwanzigjähriger Jungsporn anmutete und wie ich mir zum dreißigsten Geburtstag mit etwas erhöhtem Promillespiegel von meinen Freunden offiziell die Manneswürde zusprechen ließ. Ich kann mich noch gut erinnern, wie passend ich die Worte „40 Jahre wohlgetan“ zu meinem vierzigsten Geburtstag empfand. Glücklicher verheiratet, drei kleine Kinder, ein eigenes Haus, ein relativ erfolgreiches Berufsleben. Herz, was

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!



willst du mehr, um dein Leben als „wohlgetan“ einzustufen? Und der fünfzigste Geburtstag? Na ja, was soll ich sagen? Irgendwie traf auch da der Kinderreim ins Schwarze: „Geht auch noch an“. Ich wusste nicht recht, was ich davon halten sollte. „Jetzt stehst du mitten im Leben“, sagten die einen. Statistisch gesehen ist das bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung deutscher Männer von achtundsiebzig Jahren jedoch eine maßlose Übertreibung. „Von nun an geht’s bergab“, meinten die anderen, was wiederum eine sehr böse Prognose ist, zumal man sich heutzutage mit fünfzig ja fast noch wie mit dreißig vorkommt. Zur Verge-  
wässerung dieser schönen Einbildung schaute ich mir immer wieder die Geburtstagsfotos meiner Eltern zu ihrem Fünfzigsten an und war total beruhigt, weil diese damals doch schon viel älter wirkten, als ich mir in diesem Alter vorkam.

Aber dann! Mein sechzigster Geburtstag machte mir doch Bauchschmerzen. Auch wenn die Politik und der demografische Wandel dafür sorgen, dass viele Sechzigjährige noch lange nicht an den Ruhestand denken können, hört sich die Sechziger-Marke doch irgendwie nach Rente und Frühpensionierung an. „Mit 60 Jahr

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

fängt's Alter an“, heißt es in Omas Kinderreim. Aber das kann doch nicht sein. Ich habe doch eben erst mit meinem Kumpel auf das „Mannwerden“ des Dreißigjährigen getrunken. Und jetzt soll das Alter anfangen? Wer will schon zu den Alten gehören? Das klingt nach „altem Eisen“, nach unbrauchbar, abgeschoben und geduldet. Ganz ehrlich, der sechzigste Geburtstag tat mir weh. Ich konnte es drehen und wenden wie ich wollte. Selbst wenn es der liebe Gott recht gut mir meinte, war jetzt das letzte Quartal meines Erdenlebens angebrochen.

Ich wusste gar nicht, ob und wie ich das feiern sollte. Man könnte fast sagen „zum Glück“ fiel mein runder Geburtstag in die erste Lock-down-Phase der Corona-Pandemie, sodass sich alle Party- und Feierpläne ganz von selbst erledigten. Darum hatte ich auch in den Tagen rund um meinen sechzigsten Geburtstag unheimlich viel Zeit zum Sinnieren und In-mich-Gehen. Ich ging viel spazieren, meditierte und las, suchte im Internet nach trostvollen Einsichten und siehe da ..., ich wurde fündig. Gerade im Netz, wo man in aller Regel viel Zeit unnütz verplempert, stieß ich auf ein kleines Gedicht von Klaus Enser Schlag, das mir un-

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

heimlich guttat (www.gedichte-oase.de „Lustiges Gedicht zum 60. Geburtstag“). Die letzten vier Zeilen darin waren quasi das passende Medikament für Omas schmerzliche Einsicht, dass mit sechzig das Alter anfängt. Ich habe mir die Zeilen siebenmal ausgedruckt und im ganzen Haus aufgehängt. Und auch wenn meine Frau, die wirklich vieles gewohnt ist, mich deswegen für fast verrückt erklärte, diese Plakataktion blies mir den Altersblues, der mich zum Sechzigsten befallen wollte, unheimlich zärtlich und heilsam von der Seele. Deswegen möchte ich diese Worte hier unbedingt weitergeben:

*Mit 60 hast du überwunden,  
was dich als junger Mensch geschunden.  
Dann stehst du über allen Dingen  
und kannst vor Glück ein Liedchen singen.*

Es mag wirklich verrückt klingen, aber diese Verse waren genau die Salbe, nach der meine verwundete Seele lechzte. Denn obwohl mir der Sechzigste wehtat, wollte ich nicht auf den wahnwitzigen Anti-Aging-Zug der „Möchtegern Ewigjungen“ aufspringen. Ich wusste ja,

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

sechzig Jahre sind eine gehörige Lebenszeit. Ich war nicht mehr jung, da half keine falsche Vertröstung oder Augenwischerei. Meine Oma hatte schon recht: Mit Sechzig fängt das Alter an. Immer häufiger spüre ich diese unleugbare Realität in meinen Knochen, die ich auf einer Postkarte einmal mit der notwendigen Prise Humor so auf den Punkt gebracht fand:

*„Im Alter wird man immer knackiger, mal knackt's hier und mal knackt's dort.“*

Auch erlebe ich mit zunehmendem Alter immer leidvoller, was mir vor fünfundvierzig Jahren im Umgang mit den eigenen Eltern ein Rätsel war: Während neue technologische Errungenschaften für die Jungen eine reizvolle Einladung sind, sofort einzusteigen und sie auszuprobieren, stehst du als Älterer vor all dem neuen und hochmodernen Zeug oft da, wie der sprichwörtliche „Ochs vorm Berg“. Du kannst das Älterwerden einfach nicht leugnen. Die Frage ist nur, wie wir das Alter deuten und einschätzen? Ist es das traurige (wenn du Glück hast) letzte Viertel deines Erdenlebens, oder ist es der Balkon mit Aussicht, von dem junge Menschen nur träumen können? In aller Regel verklären wir ja die Jahre der Jugend und heben sie im Rückblick in den Himmel hinein.

*Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!*

Je länger diese Lebensphase zurückliegt, umso problemloser und glücklicher erscheint sie uns. Aber verdankt die gute alte Zeit ihren Charme nicht oft genug auch unserem schlechten Gedächtnis? Machen wir uns doch nichts vor. Nicht alles ist Gold, was im Rückspiegel glänzt. Unser Abiturjahrgang trifft sich alle fünf Jahre zum Abitreffen. Je höher die Zahl der vergangenen Jahre war, umso lustiger wurden auch unsere aufgefrischten Erinnerungen. Was waren wir nur für tolle Hechte! Welche Streiche haben wir gespielt, welche Erlebnisse gehabt! Was war das für eine Zeit! Die Feuerzangenbowle lässt grüßen! Würden heutige Schüler bei uns am Tisch sitzen, sie müssten blass werden vor Neid. Wie schön muss das Schülerleben doch früher gewesen sein. Mittlerweile glaubte ich es selbst schon fast, bis wir beim letzten Abiturtreffen auch einen Gang in die Turnhalle machten. Sie ist das einzige Gebäude im total renovierten Schulkomplex, in dem sich auch nach vierzig Jahren noch fast nichts verändert hat. Es ist unglaublich: Dort sieht es nicht nur so aus wie früher, es riecht auch noch so wie damals. Und als hätte man mir mit einem Hammer auf den Kopf geschlagen, fiel mit einem Schlag aller

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

euphorischer Erinnerungstaumel von mir ab. Der Geruch nach Käsesocken, Linoleumboden und Gymnastikmatten machte mich wieder zum dreizehnjährigen Jungen, der als Kleinster und Schwächster im Sport schier teuflische Qualen in diesen heiligen Hallen ausstehen musste. Ob am Stufenbarren, Reck oder Pferd, im Umgang mit den elend schweren Medizinbällen, oder wenn ich an der verfluchten Sprossenwand hing: Mein zackiger Sportlehrer, der mit zwei Granatsplintern aus dem Zweiten Weltkrieg im Rücken noch immer über die Reckstangen rollte wie ein verrückt gewordenes Eichhörnchen, machte mir an jedem Montagmorgen klar, welch jämmerlicher Waschlappen und Versager ich doch war. Die Turnstunden, für andere ein Traum, wurden Montag für Montag für mich zum Trauma. Ich kann heute gar nicht mehr verstehen, wie ich das neun Jahre lang ausgehalten habe. Aber bin ich denn der Einzige, der auf so „schöne“ und meist ebenso gründlich verdrängte Jugenderlebnisse zurückschaut? Was für mich der Sport war, mag für andere der Musik-, Mathe-, Englisch- oder Kunstunterricht gewesen sein. Was manche in der Schule erlebten, erfuhren andere vielleicht am Aus-

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!