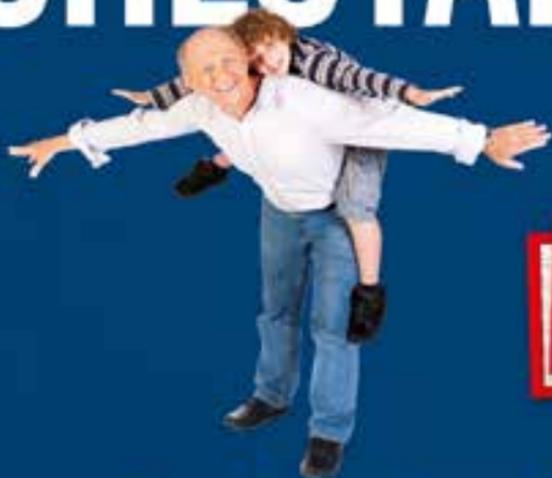


# HOW TO SURVIVE



# IM

# RUHESTAND



Wie man das Leben ohne Arbeit  
in vollen Zügen genießen lernt



DIETRICH VON HORN & HEIN-DIRK STÜNITZ

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF





DIETRICH VON HORN & HEIN-DIRK STÜNITZ

# HOW TO SURVIVE



# IM RUHESTAND

Wie man das Leben ohne Arbeit  
in vollen Zügen genießen lernt

Mit Illustrationen  
von Jana Moskito

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF



# INHALT

## **VORWORT: WIR RUHESTÄNDLER MÜSSEN ZUSAMMENHALTEN . . . . . 9**

### **1. »DENKT AN DAS FÜNFTE GEBOT: SCHLAGT EURE ZEIT NICHT TOT!« . . . . 13**

*Wie ein guter Rat der Ehefrau helfen kann • Wie ein Keller befreien kann • Wie Sport als idealer Zeitvertreib genutzt wird • Wie die Konsequenzen eines vergammelten Tages aussehen • Wie man auch im Scheitern seine Visionen behält • Wie der Ruheständler das Radfahren nutzt, um in Bewegung zu kommen • Wie man Talkshows auch sehen kann • Wie Singen auch ohne Chor beglücken kann • Wie man auch im Ruhestand den Computer nutzen kann*

### **2. »ICH GLAUBE, DARIN SIND WIR UNS ALLE EINIG: DIE VERGANGENHEIT IST VORBEI« . . . . . 39**

*Wie man zum Schreiben findet • Wie der Ruheständler Urlaub und Nostalgie verbindet • Wie das Sortieren von Erinnerungen zur Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit führt • Wie man verhindert, dass Pläne nur vom Kopf bestimmt werden • Wie man den Ruhestand im Ruhestand findet • Wie man auf Flohmärkten an Vertrautes erinnert werden kann • Wie sich jeder Ruheständler in Statistiken wiederfinden kann*

### **3. DIE ERFAHRUNG KÖNNTE DIE BESTE LEHRERIN SEIN, WENN DIE SCHÜLER NICHT SO UNAUFMERKSAM WÄREN . . . . . 59**

*Wie man einen Arztbesuch auch erleben kann • Wie ein Stammtisch zum Fixpunkt in der Woche wird • Wie man eine Versuchung am ehesten loswird, indem man ihr nachgibt • Wie der Ruheständler lernt, nicht an der falschen Stelle Geld zu sparen • Wie man lernt, keine falschen Rückschlüsse zu ziehen • Wie man sich mit Mut beruhigen kann • Wie man beim Anziehen der Socken überlebt • Wie man sich aus dem Leben verabschieden kann*

#### **4. DEM GEHIRN AUF DIE SPRÜNGE HELFEN . . . . . 81**

*Wie sich der Ruheständler beim lebenslangen Lernen unterstützen lassen kann • Wie der Einkauf dem Gehirn auf die Sprünge hilft – oder nicht • Wie man die Tageszeitung für sich nutzen kann • Wie ein »Bore-out« verhindert wird • Wie man sein Selbstbewusstsein stärken kann • Wie man sich ganz legal bereichern kann • Wie der Ruheständler von Erich Kästner lernen kann • Wie schön es ist, in der Stadtbücherei zu sitzen*

#### **5. LANGEWEILE MACHT KRANK . . . . . 105**

*Wie ein zweiter Fernseher helfen kann • Wie der Ruheständler den Tag mit Musik bereichert • Wie man jedem Tag eine Struktur gibt • Wie auch ungeliebte Arbeiten befriedigen können • Wie man, ohne Sinnvolles zu tun, einen sinnerfüllten Tag genießen kann • Wie man beim Einkauf sparen kann – zumindest theoretisch • Wie man nicht aufhört, Neues zu probieren • Wie man Langeweile auch verhindern kann • Wie man guten Ratschlägen widersteht*

#### **6. IM RUHESTAND ZU SEIN, HEISST NOCH LANGE NICHT, DASS MAN ALT IST . . . . . 135**

*Wie der Ruheständler Abenteuer und Abwechslung in den Alltag bringen kann • Wie man als Komparse ins Filmgeschäft einsteigen kann • Wie man die Aufmerksamkeit der nächsten Generation erlangen kann • Wie Vereinsamung verhindert wird • Wie befriedigend es sein kann zu telefonieren • Wie man in Zeiten der grenzenlosen Freizeit den Urlaub nicht vergisst • Wie es guttun kann, nach Venedig zu fahren • Wie man mitmischen kann, ohne in einer Partei zu sein • Wie man Sinnlichkeit wieder neu entdecken kann*

#### **7. »HALTUNGSSCHÄDEN BEGINNEN IM KOPF. NICHT IM RÜCKEN« . . . . . 161**

*Wie der Mut zu einer Entscheidung beglücken kann • Wie das banale Fußballgucken zu einer Erkenntnis führen kann • Wie man eine Nacht nicht verbringen sollte • Wie der Ruheständler aus einem schlechten*

*Beispiel lernen kann • Wie aus Kleidern Leute gemacht werden – auch im Ruhestand • Wie man auf Sinnsuche gehen kann • Wie man verhindert, dass Träume nicht wahr werden • Wie man sich den Blick für das Wesentliche bewahrt • Wie man lernt, die Annehmlichkeiten des Ruhestandes zu genießen • Wie man lernt, sich auf jeden neuen Morgen zu freuen*

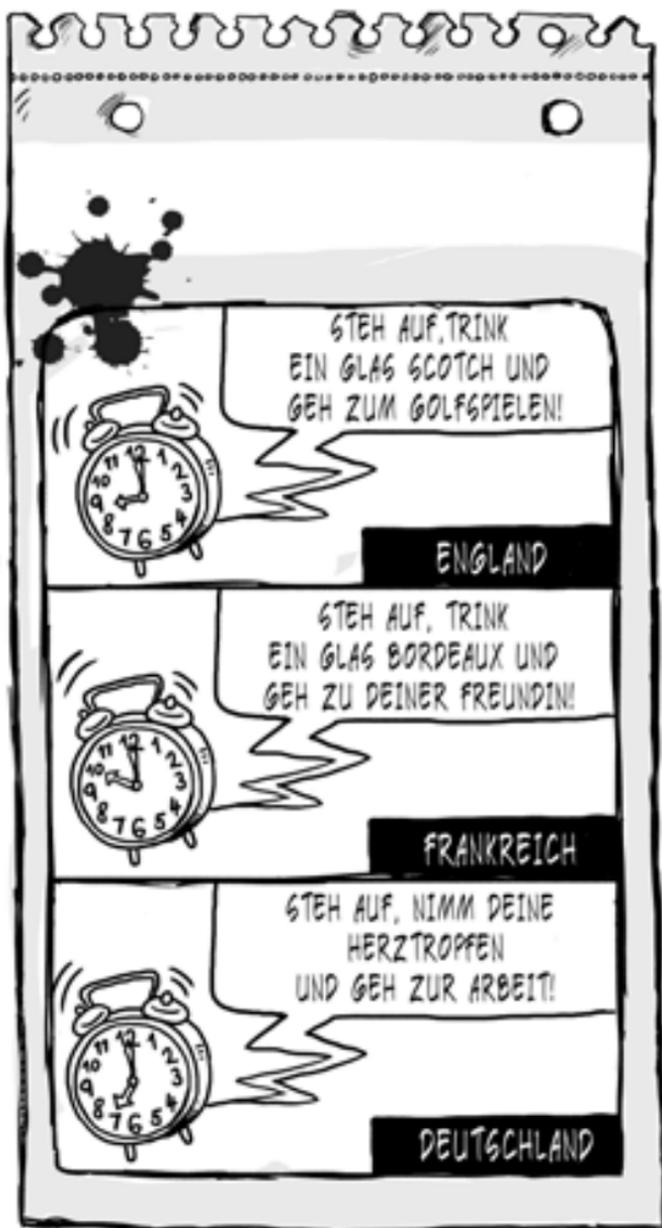
## **8. IMMER IS' WAS . . . . . 187**

*Wie man als Ruheständler helfen kann • Wie man Vorrueständler gleichzeitig beruhigen und beunruhigen kann • Wie lästige Besuche zur Abwechslung beitragen können • Wie man aus einem Apothekenbesuch eine erstaunliche Erkenntnis gewinnen kann • Wie der Besuch eines Baumarktes der Ablenkung dienen kann • Wie Man(n) die Küche erobern kann • Wie Pfeife rauchen bei der Erkenntnis hilft, dass Probieren über Studieren geht • Wie man sich der Gemeinschaft nicht verschließt • Wie man auf den Trichter kommt, nicht auf Mallorca zu überwintern • Wie man den Ruhestand auf dem Mars überleben könnte*

## **9. AUSSAGEN UND GESAMMELTE RATSCHLÄGE ZUM RUHESTAND . . . . . 215**

*Wie sich Berühmtheiten und andere zum Ruhestand äußern • Wie ein Gedicht alles auf den Punkt bringen kann • Wie sich der Ruhestand reimt • Wie man den Ruhestand mit weisen, humorvollen Sprüchen überleben kann • Unsere gesammelten Ratschläge I • Unsere gesammelten Ratschläge II*

## **DANKE . . . . . 229**



STEH AUF, TRINK  
EIN GLAS SCOTCH UND  
GEH ZUM GOLFSPIELEN!

ENGLAND

STEH AUF, TRINK  
EIN GLAS BORDEAUX UND  
GEH ZU DEINER FREUNDIN!

FRANKREICH

STEH AUF, NIMM DEINE  
HERZTROPFEN  
UND GEH ZUR ARBEIT!

DEUTSCHLAND

# WIR RUHESTÄNDLER MÜSSEN ZUSAMMENHALTEN

Liebe Leserinnen und Leser,  
wenn Sie dieses Buch in der Hand halten, gehören Sie wahrscheinlich wie wir zu den über 20 Millionen Ruheständlern unseres Landes. Oder Sie stehen kurz vor dem Eintritt in die Rente und beschäftigen sich klugerweise rechtzeitig mit dem neuen Lebensabschnitt.

*Ruhestand*. Was für ein Wort. Hat was von einem Pleonasmus. Nein, keine Bange, wir wollen nicht mit unserem Fremdwortschatz protzen, aber Sie kennen alle diese Häufung sinngleicher Ausdrücke. Na ja, so was wie »weißer Schimmel«, »Düsenjet« oder »Pulsschlag«. *Ruhestand*. Wenn einer steht, ist er zumindest nicht in Bewegung. Das erinnert an die Yoga-Übung *Tadasana*, die sogenannte Berghaltung. Apropos Yoga. Wäre ja auch etwas, was man mal probieren könnte, denn zu spät kann man nie anfangen.

Wer hat's denn nun erfunden, das Wort *Ruhestand*. Etwa die Schweizer? Liegt irgendwie nahe, denn laut einem Vorurteil sind die Vielsprachigen nicht gerade wegen ihrer überschäumenden Dynamik bekannt.

Ihnen als Rentner oder Pensionär ist die Wortherkunft vermutlich völlig latte. Es sei denn, Sie könnten noch einen Macchiato hinzufügen.

»Was tut ein englischer Rentner? Er steht um neun Uhr auf, trinkt ein Glas Scotch und geht zum Golfspielen.

Und ein französischer Rentner? Er steht um zehn Uhr auf, trinkt ein Glas Bordeaux und geht zu seiner Freundin.

Und ein deutscher Rentner? Er steht um sieben Uhr auf, nimmt seine Herztropfen und geht zur Arbeit.«

Damit dieser Horror nicht Wirklichkeit wird, müssen wir Ruheständler zusammenhalten. Wer sind wir denn? Wir haben doch nicht 40 Jahre oder länger gebuckelt, um festzustellen, dass auch unser letzter Lebensabschnitt nur von Arbeit geprägt wird. Wenn wir schon die Freiheit haben, dann wollen wir den Ruhestand anders überleben. Wir wollen ihn selbstbestimmt gestalten, genießen und nicht in Ruhe stehen bleiben, wie uns das Wort weismachen will.

Wir als erfahrene Ruheständler wollen Sie mit diesem Ratgeber teilhaben lassen an unseren Ideen und Erlebnissen. Manches von dem, was wir berichten, ist frei erfunden, das meiste aber ist dicht an unserer Lebenswirklichkeit. Mit Ernsthaftigkeit, aber immer verbunden mit einem Augenzwinkern möchten wir Sie teilhaben lassen an den Versuchen, unserem Ruhestand das Beste abzugewinnen.

Als letztes Kapitel finden Sie eine Zusammenfassung unserer Tipps zum Ruhestand.

Wir wünschen Ihnen vergnügliches Lesen. Wenn das dann noch verbunden ist mit Erkenntnissen und neuen Sichtweisen, haben wir unser Ziel erreicht.

*Ihre Autoren  
Dietrich von Horn und Hein-Dirk Stünitz*



KAPITEL EINS

# »DENKT AN DAS FÜNFTE GEBOT: SCHLAGT EURE ZEIT NICHT TOT!«

ERICH KÄSTNER



## Wie ein guter Rat der Ehefrau helfen kann

Die große Abschiedsfeier vom Vorabend ist Geschichte. Der Ernst des Ruhestands beginnt. Meine Gattin, die klügste aller Ehefrauen, gibt mir einen aus ihrer Sicht enorm wichtigen Hinweis. Gar nicht erst mit dem Verlottern anfangen. Schon der erste Tag sollte mit sinnvollen Tätigkeiten gestaltet werden. Sie hat auch schon einen Vorschlag zu machen. In meiner grenzenlosen Naivität macht sich bei mir keine Skepsis breit. Ich bewundere ihre spontane Kreativität.

Man hätte sich doch gerade den unglaublich teuren Perserteppich bei Möbel-Troller gekauft. Der Verkäufer hatte sie mit dem Hinweis überzeugen können, dass der Teppich 200.000 Knoten auf einem Quadratmeter habe. Da wäre es doch eine tolle Idee, diesen Fakt zu überprüfen. Vielleicht könne man ja noch nachverhandeln. Außerdem sei damit der erste Tag gut strukturiert, und die Tätigkeit führe zu Ruhe und Gelassenheit. Diesen Argumenten kann ich mich nicht verschließen.

Nach dem Frühstück werden Tisch und Stühle zur Seite geräumt und die Frage, ob Gleitsicht- oder Lesebrille, wird zugunsten der letzteren getroffen.

Mit Zollstock und Klebeband bewaffnet wird der Teppich umgeschlagen und ein Quadratmeter abgeklebt. Auf einem Schemel sitzend, den Teppich über die Knie geschlagen, kann die Arbeit beginnen. Ich habe gerade die ersten drei Knoten gezählt, da fällt mir ein, dass Musik die Konzentration fördern könnte. Also schnell noch eine CD mit Liedern von Willy DeVille eingelegt. Ist schließlich meine Lieblingsmusik beim Bügeln. Und so zähle ich zum Song »Some people call me a Junkie just because I'm high all the time«.

»Eins, zwei, drei ...« Laut zählen hilft. Aber beim 175. Knoten kommen leichte Unsicherheiten auf. Der Blick verschwimmt. Ich

# ERICH KÄSTNER

WIRD'S BESSER? WIRD'S SCHLIMMER?  
FRAGT MAN ALLJÄHRLICH.  
SEIEN WIR EHRLICH:  
LEBEN IST IMMER LEBENSGEFÄHRLICH.



entscheide mich dafür, Zwischenergebnisse zu sichern. Doppelt hält besser: mit einem Filzstift jeden 100. Knoten markieren und auf dem Rechner des Smartphones eintippen.

Ich bewundere mich für meinen Einfallsreichtum. Wär ja auch zu blöd, bis 200.000 durchzuzählen. Läuft fabelhaft. Höchste Konzentration ist nur erforderlich, wenn ich eine neue CD einlegen will.

Meine Gattin ruft zum Mittagessen. Dauert doch irgendwie länger, als ich gedacht habe. Eine genaue Zahl ist mir nach der von mir gewählten Technik zwar nicht zugegen, aber geschätzt habe ich erst einen viertel Quadratmeter geschafft.

Die Weinschorle zum Essen wird von der Gattin mit dem Hinweis verweigert, dass Alkohol nun wirklich nicht Konzentration und Durchhaltevermögen fördern würde. Unmut über meinen Ruhestand macht sich bei mir aber noch nicht breit.

Ich verkneife mir auch die vielleicht zynisch klingende Bemerkung, dass ich ja noch Glück gehabt habe, weil es als Beilage Püree gibt. Sonst hätte ich noch Erbsen zählen müssen.

Wieder an die Arbeit! Vielleicht zur Abwechslung mal andere Musik, denn so lange hab ich noch nie gebügelt. Rap wäre nicht gut. Zu viel Text würde nur ablenken. Ich probiere es mal mit sphärischen Klängen, die meine Gattin zu ihrer Meditation auflegt. Beruhigt zwar, aber hoffentlich schlaf ich nicht ein. So ein Sekundenschlaf ist nicht nur beim Autofahren gefährlich!

Zu Kaffee und Kuchen gerufen, habe ich einen genauen Überblick. Der halbe Quadratmeter ist geschafft. Meine Gattin äußert Sorgen um meinen Rücken. Besonders in meinem Alter sollte man gerade sitzen. Weil ich spüre, dass nur pure Fürsorge sie zu dieser Bemerkung veranlasst hat, verzichte ich auf den Hinweis, dass ich bereits Stunden gebückt auf einem Hocker verharre.

Ein wenig Müdigkeit macht sich bemerkbar. Also noch mal vom Hocker hoch und eine wirklich fetzige Scheibe aufgelegt. Die Techno-CD meiner Tochter muss es richten.

Die zwei Stunden bis zum Abendbrot vergehen wie in Trance. Ich komme richtig voran. Geschätzt fehlt nur noch ein Zehntel des Quadratmeters.

Meine Gattin unterstützt mich nach besten Kräften. Sie gestattet mir zur Graubrottscheibe mit Salatgurke ein alkoholfreies Weizenbier.

Mit zugegebenermaßen eingeschränktem Elan setze ich mich auf meinen Schemel. Der Filzstift ist gezückt, die nächsten 100 Knoten sind gezählt. Ich werfe einen Blick auf das Smartphone. Der Akku ist leer. Ich habe keine Lust, von vorne anzufangen. Der Tag ist geschafft, aber meine Träume sind nicht schön. Ich zähle Knoten und muss immer wieder von vorne beginnen. Was das wohl zu bedeuten hat?

Und was sagt uns das?

Beschäftigung um jeden Preis füllt zwar den Tag, führt aber nicht zur Glückseligkeit.

2

## **Wie ein Keller befreien kann**

Nach dem Fiasko des ersten Tages hält sich meine Lust auf einen erneuten Anlauf im Knotenzählen in Grenzen. Vielleicht mal eine eigene Idee entwickeln.

Nach einem mit mir selbst veranstalteten Brainstorming entscheide ich mich für den Keller. Mir erscheint es äußerst sinnvoll, mein Refugium von Überflüssigem zu befreien und Ordnung hineinzubringen. Die skeptische Nachfrage meiner Gattin, wie viele Wochen ich denn im Halbdunkel verbringen wolle, kann mich nicht einschüchtern. Ich trete den Gang nach unten an.

Weil ich seit geraumer Zeit den Keller nicht betreten habe, bin ich doch überrascht, wie viel sich im Laufe der Jahre angesammelt

hat. Aber man kann immerhin noch eine gewisse Struktur erkennen.

Hermann Hesses geflügeltes Wort »Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...« kommt mir in den Sinn. Bin mal gespannt.

Zunächst stehe ich da und drehe mich im Kreis. Wo soll ich anfangen? Vielleicht bei den Regalen? Oder vielleicht doch erst in der hintersten Ecke und dann langsam vorarbeiten?

Ich fasse einen Entschluss. Als Erstes muss Überflüssiges raus.

Fang ich doch mal bei den Kartons an. Die ersten zwei enthalten Kacheln. Jeweils etwa 20 Wand- und Bodenfliesen lagern seit gut 25 Jahren unter dem Regal. Sind damals, als das Bad renoviert wurde, übrig geblieben. Könnte ja mal eine kaputtgehen, wenn man eine Flasche fallen lässt, oder eine zerspringt beim Bohren. Ist erstaunlicherweise nie passiert. Aber man weiß ja nie. Außerdem sind 40 Kacheln erstaunlich schwer. Also erst mal stehen lassen.

Die nächsten Kartons: Puppen, Kinderspiel, Playmobil, Legosteine ohne Ende. Sentimentaler Kram, was soll das? – Na ja, wer weiß, ob nicht vielleicht einmal die Enkelkinder, Neffen oder Nichten schimpfen, wenn sie mitbekommen, was man da vernichtet hat. Besser nicht anrühren.

Ich lasse den Blick weiterschweifen.

Die zwei Tischbeine aus schwarz lackiertem Metall fallen ins Auge. Wofür waren die noch? Eigentlich egal, denn Tischbeine kann man immer gebrauchen. Aber ich muss doch irgendwo beginnen. Also zur Seite stellen. Ist ja auch schon ein Anfang.

Die beiden leicht verschrumpelten Basketbälle können nicht weg. Dann gibt es Ärger mit den Kindern.

Vielleicht doch nicht die richtige Strategie, mit dem Wegwerfen zu beginnen. Besser, erst mal das zu sortieren, was ich ohnehin behalten will.

Ach richtig, die Kästen mit den Schrauben, Nägeln, Lüsterklemmen, Dübeln und so weiter wollte ich schon immer so in Ordnung bringen, dass sie bei Notwendigkeit gleich greifbar sind.

# BEFREIUNGSKELLER



Ich bin begeistert, welche Vielfältigkeit sich da im Laufe der Jahre entwickelt hat. Die Sortenvielfalt der Nägel hält sich noch in Grenzen. Gewieft, wie ich bin, kippe ich alle Nägel in einen Karton und stelle acht Schächtelchen zur Sortierung bereit. Schließlich gilt es, Sorten und Größen zu trennen. Auf geht's. Am leichtesten lassen sich die 10-Zoll-Nägel herausfingern. Wofür hab ich denn diese Riesendinger mal benötigt? Muss wohl gewesen sein, als ich die große Schaukel mit sechs Meter langen Holzstämmen für die Kinder gebaut habe. Längst verrottet und entsorgt. Die leicht aufkommende Wehmut hindert mich nicht, die Stahlnägel zu entdecken. Die habe ich noch vor zwei Monaten verzweifelt gesucht, als ich den Gerätestall reparieren wollte. Da hat sich das Kelleraufräumungsprojekt doch schon gelohnt.

Glücklicherweise ruft meine Gattin zum Mittagessen.

Aber morgen ist ja auch noch ein Tag.

Und was sagt uns das?

Aufräumen dauert meist länger als geplant, befreit aber.

### 3

## Wie Sport als idealer Zeitvertreib genutzt wird

»Zeitvertreib«. Was für ein unsinniges Wort. Wer will schon die Zeit vertreiben? Die läuft doch ohnehin immer schneller weg. Oder hab ich es etwa nötig, die Zeit zu vertreiben, weil ich Angst habe, der Langeweile zu erliegen?

Sei dem, wie ihm wolle, ein Hobby könnte nicht schaden.

Die Werte bei der letzten Vorsorgeuntersuchung auf dem Ergometer waren nicht die besten. Die Worte meines Hausarztes: »Ein bisschen Sport könnte nicht schaden« kommen mir wieder ins Gedächtnis. Sport, das wär doch was. Ein Punkt mehr auf der täglichen Agenda. Und gesund dazu. Aber welche Sportart?

Laufen? Ging früher ja noch. Ich bin sogar mal einen Marathon gelaufen. Na gut, da hatte ich noch 15 Kilo weniger auf den Rippen, und die Knie waren auch noch nicht kaputt. Da kommt die alte Leidenschaft »Sqashen« auch nicht mehr in Betracht. Die Windsurf-Ausrüstung ist schon lange auf dem Sperrmüll gelandet. Aber da steht ja noch das Rennrad. Das hat damals viel Geld gekostet. Der Alu-Rahmen, die guten Laufräder und die Shimano-Komponenten beliefen sich zusammen auf 1.900 D-Mark. Aber ich musste ja versuchen, mit meinen Freunden mitzuhalten. Holger, Gregor und Jürgen waren mir auf den langen Touren einfach überlegen. Fehlte nur noch, dass mich meine Gattin bergab überholte. Bergauf hatte ich ohnehin keine Chance. Das gute Material half manchmal. Die Rennradschuhe finde ich auch noch im Keller. Sind ein bisschen enger. Wachsen die Füße im Alter? Ich pumpe die Reifen auf und drehe, voller Nostalgie, eine Runde um den Block. Die zwei Kilometer versuche ich zu genießen. Aber es kommt keine Freude auf. Schon nach 500 Metern spüre ich den harten Sattel, und die Kurvenfahrten sind ungelenk. Unsicherheit macht sich breit. Demütig schiebe ich das Rad in den Stall. Gott sei Dank hat meine Gattin nichts mitbekommen, weil sie Kaffee und Kuchen auf der Terrasse vorbereitet hat.

Während meine Gattin den Kaffee einschenkt, marschieren drei Walkerinnen vorbei. Mir rutscht spontan heraus: »Mann, sieht das beknackt aus, wenn die mit ihren Stöcken daherduckeln.«

»Was ist denn los? Warum so aggressiv? Die treiben wenigstens Sport?«, wundert sich meine Gattin.

»Könnte für dich auch gar nicht so schlecht sein, sich mal wieder ein wenig zu bewegen!«

Meine kleinlaute Äußerung, dass ich daran auch schon gedacht hätte, führt dazu, dass meine Gattin mir das örtliche Anzeigenblatt entgegenhält. Sie zeigt mir eine Anzeige eines benachbarten Golfklubs. »Golf-Schnupperkurs. Für zwei Stunden ist unser Trainer für Sie da. Eine Golfausrüstung ist nicht nötig. Kommen Sie in lo-

ckerer, sportlicher Kleidung und Sportschuhen, Golfschläger und Bälle werden gestellt. Kosten pro Teilnehmer betragen 19 Euro. Am nächsten Tag können Sie kostenlos beim Kennenlern-Golfen mit einem erfahrenen Golfer über den Platz gehen.«

»Das wär doch was für dich!«

Ich weiß nicht so recht. Diese elitäre Clique und ich? Aber probieren kann ich es ja mal. Nach dem Anruf bei der angegebenen Telefonnummer bekomme ich einen Termin. Schon vier Tage später, einem Freitag, möchte ich mich bitte um elf Uhr im Sekretariat des Golfklubs melden. Ich bestätige die Buchung.

Am Freitag verabschiede ich mich von meiner Gattin um zehn Uhr. Die geplante Fahrtzeit beträgt zwar nur 15 Minuten, aber meine Vor-Start-Aufregung lässt mir keine Ruhe. Was da wohl für Typen auf mich warten?

Auf dem Parkplatz des Golfklubs stehen etwa 20 Autos, unter denen sich nur zwei »Nobelkarossen« befinden. Sollten hier auch Normalos ihrem Sport nachgehen?

Der Empfang im Klubsekretariat ist freundlich und verbindlich. Man erklärt mir, wo ich mich einzufinden habe und dass man sich auf dem Golfplatz duzen würde. Hab ich nichts dagegen. Ich frage mich nur, ob das eine billige Form der Anbiederung ist. Aber erst mal positiv denken. Eine halbe Stunde habe ich noch. Ich nutze die Zeit, mir das Areal anzusehen. Viel Rasen ist zu sehen und eine große Wiese, vor der Matten liegen. Wie Fußabtreter, nur etwas größer. Ich setze mich auf die Terrasse der Klubrestauration. Ich bin alleine. Der Wirt kommt locker angeschlendert und fragt mich nach meinen Wünschen.

»Ich möchte nur einen Espresso. Ich soll gleich noch Golf spielen.«

»Sollen« würde ich streichen«, sagt der Wirt, der sich launig als »Baki« vorstellt. »Ich wäre froh, wenn ich die Zeit dazu hätte.« Ist ja mal 'ne Aussage.

Nach dem Espresso begeben sich mich zu der Wiese mit den großen Matten. Ich schaue mich unsicher um. Keine Mitstreiter zu sehen.

Ein junger, noch nicht mal 30-jähriger Schlaks kommt auf mich zu. Bewaffnet ist er mit drei Golfschlägern und einem Plastikeimer, gefüllt mit Golfbällen. Sebastian stellt sich als Trainer vor und fragt nach meinen Vorerfahrungen mit dem Golfspiel. Tapfer antworte ich: »Null.« Seine Antwort, das sei kein Problem, nehme ich ihm nicht ganz ab. Ob ich denn andere Ballsportarten betrieben habe.

»Squash, Basketball, Handball, Tischtennis und Volleyball.«

»Das ist ja fabelhaft!«, sagt er.

Sebastian drückt mir einen Schläger in die Hand und zeigt mir, wie ich den anfassen soll. Er legt einen Ball auf die Matte und stellt mich seitwärts zum Ball. Ich soll erst mal locker den Schläger schwingen, ohne den Ball treffen zu wollen. Eine Ausholbewegung wie beim Minigolf sei nicht zielführend. Ruhig etwas weiter ausholen. Nach ein paar lockeren Schwüngen kommt der Ball ins Spiel. Ich konzentriere mich, hole aus und schlage. Ich treffe die weiße Kugel, und sie fliegt und fliegt. Die auf der Wiese angebrachte Entfernungsmarkierung zeigt an: fast 100 Meter. Das Glücksgefühl ist unbeschreiblich. Warum nur? Nur, weil so eine blöde weiße Kugel fliegt. Mein Blick geht zum Trainer. Sein unberührter Ausdruck verstört mich. »Das war ja toll. Nun geht's weiter.« Er legt den nächsten Ball hin. Ich schwinde und schlage. Der Ball bewegt sich nicht einen Zentimeter von der Matte. Der Treffmoment sei nur minimal etwas zu hoch gewesen, teilt mir der Trainer mit. Vielleicht mal den Blick auf dem Ball lassen und nicht versuchen, dem Ball hinterherzugucken. Beim nächsten Schlag ist der Kopf unten. Ich hacke in die Matte. Der Ball liegt. So geht das Drama weiter. Zu meinen Gunsten muss ich sagen, dass in den nächsten 40 Minuten auch Treffer dabei sind. Manchmal humpelt der Ball 15 Meter über die Wiese.

Der Trainer verabschiedet sich mit aufmunternden Worten. Man sähe sich ja morgen beim »Kennenlern-Golfen« wieder.

Zu Hause fragt die Gattin, die vermutlich die freie Zeit ohne mich genossen hat, hoffnungsfroh: »Na, hat's Spaß gemacht?« – »Eigentlich geil, aber ich weiß nicht ...«

»Dann geh doch zum Kegeln«, sagt sie.  
Aber das meint sie wohl nicht ganz ernst.  
Und was sagt uns das?  
Der Ruheständler sollte vieles ausprobieren, aber nicht zu schnell aufgeben.

4

## Wie die Konsequenzen eines vergammelten Tages aussehen

Es gibt so Tage im Leben eines Ruheständlers, da will er einfach nicht aufstehen. Der Morgen ist dunkelgrau, und der Regen schlägt gegen die Fenster. Ich habe heute nichts Besonderes vor, und das, was erledigt werden müsste, kann warten. Ob die Frau mir wohl das Frühstück und die Tageszeitung ans Bett bringen würde? Sie macht es. Sie ist eben die beste aller Ehefrauen.

»Lass mich bitte liegen. Ich bin für den heutigen Tag kein guter Gesprächspartner. Ich würde nur dummes, unausgegrenztes Zeug reden und dir mit meiner schlechten Laune den Tag vermiesen.«

»Wo ist denn da der Unterschied zu sonst?«, fragt sie lächelnd.

Da kommen mir wieder Zweifel, ob sie wirklich die beste aller Ehefrauen ist.

Ich wende mich dem täglichen Kreuzworträtsel der Tageszeitung zu: griechische Schicksalsgöttin mit fünf Buchstaben, Anfangsbuchstabe M. Ja, meine Güte, was soll das denn sein? Die Kreuzworthilfe auf dem Laptop bietet *Moir*a an. Na toll, wieder was dazugelernt. Könnte ja sein, dass ich das später mal in einem Gespräch anwenden kann. Wenn jemand nach griechischen Schicksalsgöttinnen fragt, dann kann ich antworten: zum Beispiel Moira. Das wird Eindruck machen, und für meine Profilierung wäre wieder etwas getan.

Dann falle ich wieder in einen Halbdämmer Schlaf. Das Hundegbell des Nachbarn reißt mich jäh aus meinen Träumen. Ich wende mich wieder meinem Laptop zu und rufe Spiele auf: zuerst »Spider Solitär«, wo man Spielkarten vom König runtersortieren muss bis zum Ass. Das ist für den heutigen Tag schwer genug, und es will am Ende partout nicht aufgehen. Dann vielleicht mal »Hearts« versuchen. Da muss man gegen West, Nord und Ost spielen. Und auf keinen Fall die schwarze Dame einfangen. Da gibt es dann 13 Punkte, oder man spielt so, dass man alle Karten kriegt. Dann hat man null Punkte, und die Gegner kriegen alle 26 Punkte. Das Spiel ist dann zu Ende, wenn eine Partei 100 Punkte erreicht hat. Damit kann man locker drei Stunden füllen, ohne dass man es merkt. Ich rufe nach meiner Frau, um ihr zu sagen, dass ich heute Mittag nichts essen will.

»Wer nichts tut, hat auch kein Essen verdient.«

Sie bringt mir trotzdem Spaghetti bolognese. Na, wenn das man gutgeht.

Mit der Fernbedienung vom Bett aus den Fernseher einschalten. Das Nachmittagsprogramm bringt eine Live-Übertragung von der Tour de France. Ein Fahrerpulk von 100 Leuten fährt dicht an dicht über aufgeweichte Teerstraßen seinem Etappenziel entgegen. Der Reporter erzählt, dass der Zuschauer, der jetzt erst eingeschaltet hat, noch nichts verpasst hat.

»Das Hauptfeld ist noch dicht zusammen und der Ausreißversuch von Matteo Tosatto ist nicht gelungen. Der ist schon 41 Jahre und somit der älteste Fahrer der Tour. Das Durchschnittsalter der Fahrer liegt bei 29 Jahren.

Heute geht die Etappe durch das wunderschöne Loiretal. Hier sieht man, vom Kameramann sehr schön eingefangen, das wunderschöne Lustschloss vom Sonnenkönig Ludwig, der es im 17. Jahrhundert hat erbauen lassen.«

Wie heißt es noch mal? Wird mir später einfallen. Oder ich muss meine Frau fragen. Die weiß so etwas.

Der Kommentator beschränkt sich nicht nur auf den Sport, sondern erzählt allerlei Wissenswertes.

»Wenn Sie mal in dieser Gegend sein sollten, probieren Sie unbedingt den Weißwein *Saget Sancerre Les Vignolles*. Der ist elegant, schlank und schön knackig im Geschmack.

Im Feld tut sich im Moment immer noch nichts. Die Fahrer beobachten sich. Noch 100 Kilometer bis zum Etappenziel. In gut zwei Stunden wissen wir dann mehr. Ich gebe jetzt erst einmal ab nach Hamburg zur *Tagesschau*. Zur Schlussphase der Etappe melde ich mich dann wieder original vom Etappenziel aus Frankreich. Bis dahin: Salut! Und Adieu!«

Am Ende gewinnt André Greipel im Spurt.

Sein Resümee: »Ich bin eben ein Fischkopp. Ich stecke so was weg.«

Komisch, versteh ich nicht, was steckt er weg?

Über solche Gedanken dümpel ich wieder in einen Halbschlaf.

Es geht auf den frühen Abend zu. Die Frau hat Schnittchen gemacht. Nach der *Tagesschau* läuft der Film *Good morning, Vietnam* mit Robin Williams. Nur bedingt unterhaltsam. Eben auch schon von 1987. Darüber falle ich wieder in einen oberflächlichen Schlaf. Als meine Frau ins Bett kommt, bin ich wieder wach.

Das bleibe ich dann die ganze Nacht über.

Und was sagt uns das?

Wer den Tag vergammelt, muss mit den Konsequenzen leben.

## **Wie man auch im Scheitern seine Visionen behält**

Die Morgenstund' soll ja Gold im Mund haben. Sagt der Volksmund. Der wollte wohl darauf abheben: Mensch, komm in Gang. Es gibt viel zu tun, los, steh auf. Mach was. Pack es an.

Für mich als Ruheständler stellt sich die Aufforderung so nicht. Wenn ich die Morgenstund' bis zum Mittag verschlafe, krieg ich auch so mein Gold oder Geld. Kein Wecker treibt mich fremdbestimmt aus den Federn. Es sei denn, ich spüre einen inneren Drang, mich zu nachtschlafender Zeit aus meinem Bett zu hieven und meine Fotoausrüstung zusammenzusammeln. Was treibt mich? Die Unruhe und der Ehrgeiz, heute Morgen das ultimative Jahrhundertfoto zu machen. Das wird in der *Geo* als Titelbild erscheinen. Das Bild, das auch die *National Geographic* und *Wild und Hund* haben wollen. Ja, heute Morgen ist die Zeit dafür.

Schön, so früh unterwegs zu sein. Kein Mensch ist zu sehen. Der Himmel färbt sich bereits und deutet den nahenden Sonnenaufgang an. Bloß, wo stelle ich mich hin, um das Foto aller Fotos zu machen? Im Mai ist es um diese Zeit von den Temperaturen her auszuhalten. Das Rapsfeld ist vom Morgentau nass. Trotzdem, da muss ich hinein und mich niederhocken und darauf warten, dass etwas passiert. Für ein gutes Foto muss man auch mal Unbequemlichkeiten ertragen.

Die Sonne geht auf. Damit war zu rechnen. Aber sonst? Nichts, nur ein Hase spitzt seine Ohren und hoppelt davon.

Plötzlich taucht ein Reh auf, das scheu in die Sonne und in das Rapsfeld blinzelt. Jetzt nur noch die Kamera heben und das Tier erlegen. Das Reh blickt mich verwundert an, als wollte es sagen: »Meine Güte, hast du nichts Besseres zu tun, als mich hier zu fotografieren? Da hau ich doch mal am besten gleich ab.« Das Reh macht sich auf die Socken, und ich mache meine Bilder.

Die permanente Unruhe in mir verschwindet. Oh, was bin ich doch für ein toller Hecht. Das sind die Fotos aller Fotos. Noch im Rapsfeld kontrolliere ich die Bilder über den Monitor der Kamera. Etwas unscharfes Braunes, das im Unterholz verschwindet, ist zu sehen. Ob das nun die Bilder des Jahrhunderts geworden sind? Ich hab so meine Zweifel. Dafür habe ich eine nasse Hose und das Bedürfnis, sie recht bald auszuziehen.

Zu Hause sitzt meine Frau schon am Frühstückstisch. Frischer Kaffeegeruch zieht durch den Raum. »Mein Gott, wie siehst du denn aus! Kann man mal erfahren, wo du warst?«

»Ich wollte das Foto des Jahrhunderts machen. Aber das Einzige, was dabei herausgekommen ist, ist meine nasse Hose.«

»Na, dann ist das ja mal wieder alles in die Hose gegangen. Macht doch nichts, trink erst mal 'nen heißen Kaffee. Beim nächsten Mal wird's besser.«

»Vielleicht sollte ich mich mal mit Makrofotografie beschäftigen. Kleinstlebewesen wie Kakerlaken oder Regenwürmer haben ja auch ihre Ästhetik und den Vorteil, sich nicht so schnell zu bewegen.«

Ja, das wäre es, und ich kann mir schon vorstellen, darüber eine Ausstellung zu machen, dazu einen Katalog zu erstellen und einen Text zu den Bildern zu schreiben.

Etwa so:

»Die Bilder erzählen von der Formschönheit des Einfachen. Spannung entsteht durch die Klarheit der fotografischen Kompositionen. Die Fotos sind eine Reportage zum Strukturalen in der Natur. Ein atemberaubender Zyklus aus Linie, Form und Farbe. Man spürt die essayistische Spannung, verdichtet durch die monochrome Farbgebung der Objekte.«

Und was sagt uns das?

Auch wer scheitert, sollte nicht seine Visionen verlieren.

## **Wie der Ruheständler das Radfahren nutzt, um in Bewegung zu kommen**

»Du kannst nicht nur hier vor dem Fernseher sitzen. Du musst dich bewegen. Bewegung ist alles. Sonst kriegst du hier eines Tages noch