

Alt werden und dabei jung bleiben

MESSE Zu „Auf ins Leben ab 55“ gaben Prominente Tipps im Overather Cyriax – Auch die Autorin findet Anregungen

VON KARIN GRUNEWALD

Overath. Alle Jahre wieder schickt mich die Redaktion auf eine Ü-Messe. Über 55 dieses Mal, dabei fehlen mir dafür noch zweieinhalb Jahre. Vergangenen Sommer fühlte ich mich hoffnungslos fehl am Platz zwischen Treppenliften, betreutem Urlaub und smarten Aktienverkäufern. Neuer Versuch also, mein zukünftiges Lebensglück zu finden. „LebensFreudePlus – Auf ins Leben ab 55!“ heißt das Format im Overather Cyriax und es will Ideen und Impulse geben.

Am Eingang möchte mir ein freundlicher Herr zusätzlich zur Messe-Zeitung gleich eine „Glückstüte“ in die Hand drücken. Ich verweise auf mein Alter und bitte darum, das Glück auf dem Heimweg mitnehmen zu können, bevor ich es irgendwo zwischen-durch vergesse.

Dann muss ich mich sputen, der Tag beginnt mit einer Podiumsdiskussion zum Thema „Rente mit 63 oder lebenslang arbeiten?“ Der Overather Beigeordnete Bernd

„Es hat auch was von Spannungsabbau Man ist im Leben so...naja...auf nicht draufhauen programmiert

Marion Oettinger beim „athletic drum workout“

Sassenhof übernimmt die Günter Jauch-Rolle in einer hochkarätigen Runde, die es mit TV-üblichen Talk-Shows durchaus aufnehmen kann. Mein Fazit: Bis 2030 ist die Rente sicher, danach weiß man nichts Genaues. Wolfgang Bosbach ist dafür, „niemanden verrückt zu machen“, alle in der Runde empfehlen dringend persönliche Vorsorge für Gesundheit und Kapital.

Kurze Pause. Auf dem Schulhof warten zwei olympische Medaillengewinner auf ihren Auftritt: Hochspringerin Ulrike Nasse-Meyfarth und Zehnkämpfer Jürgen Hingsen. „Die jungen Kollegen in der Redaktion haben erst mal gefragt, wer das denn sei“, erzählt Elke Strothmann von der veranstaltenden Agentur Strothmann. Okay, denke ich, ich weiß das, ich bin alt.

Jürgen Hingsen steuert zielstrebig den Segway-Stand von Udo Gottschling an. Segway fahren gehört nicht zum Zehnkampf, der Parcours ist Hingsens Jungfernfahrt. Nur mit dem Gewicht steuernd, weil das Segway das so will, kurvt er um Slalomhütchen, fährt unter einer Stange hindurch und



Zeigt, dass er noch fit ist: Ex-Zehnkämpfer Jürgen Hingsen kurvt bei seiner Jungfernfahrt mit dem Segway um Slalomhütchen herum und duckt sich unter einer Stange hindurch. Fotos: Nonnenbroich



Autorin Karin Grunewald baut Spannung ab. Foto: Oliver Höcker



Ulrike Nasse-Meyfarth empfiehlt gezielt Sport zu treiben.

gibt Vollgas. Beeindruckend. „Echt cool“, sagt der 58-Jährige über die Fahrt. Echt cool, denke ich über den 58-Jährigen.

Cool bleibt er auch am Mikrofon, denn einen „Zehnjahresplan“ hat der Zehnkämpfer nicht. „Man muss eine positive Lebenseinstellung haben und immer wieder nach neuen Herausforderungen suchen“, sagt er. „Eine Deadline sehe ich nicht.“ Für diese Worte verzeihe ich ihm glatt seine drei Fehlstarts 1988 in Seoul. Nasse-Meyfarth, sehr engagiert in der Sportstiftung, plädiert eher für eine gezielte Vorbereitung auf kommende Lebenssituationen. Beide empfehlen: Sport treiben, gesund bleiben.

Ein Teil der Besucher gönnt sich daraufhin erst mal eine Currywurst. Zehn Meter weiter ist der

Stand der Weight Watchers. Ich finde den Nachbarstand interessanter. Dort erzählt mir Robert Kühner, Doktor der Volkswirtschaft, von den Möglichkeiten des Gast- und Seniorenstudiums an der Uni Köln. Mit seinem 60plus-Ticket fährt er zum Erstsemester Philosophie, Archäologie oder Musik. Ich packe mir das Heft mit grenzenlosen Möglichkeiten zur Wissenserweiterung ein.

Über 35 fachkundige Referenten, über 20 Aussteller, Workshops, Vorträge, Radio zum Mitmachen, Filmvorführungen, Malen, Schreiben, Finanzen, Sicherheit, Ernährung, Radtouren vom ADFC, Ehrenamt bei der Seniorenhilfe ESSiOv – so viel schaffe ich nicht. Ich würde aber gern, denn das hier ist professionell gemacht, trifft den Zeitgeist und ist fernab vom Treppenlift-Anspruch. Die Besucheranzahl entspricht dem hohen Niveau hingegen nicht. Viele nennen die Großbaustelle als Grund. Ich bin ein wenig froh, dass ich mit 52 eine Umleitung noch nicht als unlösbare Herausforderung betrachte.

Zuletzt ein Abstecher zum „athletic drum workout“: kein neuer Trend aus den USA, sondern eine findige Erfindung des Gladbacher Musikers Bodo von Lonski. Mit Stöcken und Füßen schlägt und tritt man auf ein Pseudo-Schlagzeug und trainiert dabei neben Koordination auch Bi- und Trizeps. Die Schaumgummi-Becken sind mit Körperteilen beschriftet. Bum-bum-bum. Erst trocken, dann mit Queens „We will rock you“. Es macht einen Heidenspaß. Meiner Drummer-Nachbarin Marion Oettinger auch. „Es hat auch was von Spannungsabbau“, sagt sie. „Man ist im Leben so...naja...auf nicht draufhauen programmiert.“ Nächste Übung. Ich schlage zu, auf Auge, Ohren und Bauch und grinse breit und entspannt.

Ich schwänze den Workshop zu Social Media und den Vortrag „Männer altern anders“, in dem es darum geht, das „unbekanntes Wesen“ Mann über 50 zu verstehen. Ersteres kann ich schon. Letzteres ist selbst mir als Herausforderung eine Nummer zu groß. Dafür sehe ich eine strahlende Zukunft vor mir. Ich werde studieren, Segway fahren, niedertrommeln, was mir im Magen liegt – und sei es die Currywurst – und immer wieder Neues ausprobieren.

Ach ja, in der Glückstüte war neben weiteren Informationen nicht etwa Melissegeist, sondern ein Piccolo. Den gönne ich mir jetzt mit einem fröhlichen Prost auf das Leben vor und nach 55.