



Warum ich dieses Buch schreibe?

Konfuzius sagt: Selbst der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Ich musste mich überwinden, mit diesem Buch anzufangen. Erstens, weil ich eigentlich keine Lust hatte, mich mit allem auseinanderzusetzen, und zum anderen, weil ich Bammel vor der riesigen Arbeit mit diesem Buch hatte. Erst auf Drängen meiner Frau konnte ich dieses Buch in Angriff nehmen und hoffe, dass es euch hilft.

Es war ein schwerer Weg und ein schleichender Prozess, der einen unmerklich zu etwas anderem werden lässt, und das muss nicht unbedingt etwas Gutes sein. Wenn ihr euch so fühlt, wie ich es in diesem Buch beschreibe, verhaltet ihr euch ebenso oder lernt aus meinen Fehlern und macht es besser.

Nur wegen ein paar verdammter Hormone alles zu verlieren, ist es nicht wert. Also, Jungs, lest weiter und achtet auf euch. Wer dieses Buch gekauft oder geschenkt bekommen hat, dem geht oder ging

es wohl genau wie mir: Midlife-Krise oder Wechseljahre. Noch bevor wir mit 50 Jahren zum Urologen gehen, haben wir schon viel erlebt.

Wir rasten wegen jeder Kleinigkeit aus, fühlen uns krank, denken, wir haben Fieber, weil wir das Gefühl haben, zu verbrennen, und dann ist plötzlich wieder alles gut. Man kann nicht mehr schlafen, ist ständig unruhig, hat ständig Gedankenblitze und kommt nicht mehr ins Gleichgewicht. Diese Achterbahnfahrt ist anstrengend, zermürbend und hat auch mich an meine Grenzen gebracht.

In diesen Jahren verändert sich das Leben. Um einen Einblick in die Wechseljahre eines Mannes zu geben und was ich so alles durchgemacht habe, erzähle ich dir meine Geschichte: meine Todesangst, Manneskraft bis zum Totalverlust meiner Ehe. Nie hätte ich gedacht, dass es auch uns Männer trifft.

Es gibt viele Bücher über die Wechseljahre einer Frau, aber keine Ratgeber für uns Männer. Dieses Thema ist bei Männern ein Tabu, und darüber zu reden, ist verpönt. Nicht einmal unter guten Freunden wird dieses Thema besprochen. Das Bild vom ständig starken und kontrollierten Mann fällt auseinander, wenn man offen zugibt, dass auch wir nicht unverwundbar sind. Ich will damit Schluss machen und dir zeigen, was ich erlebt habe und wie auch du mit diesem sensiblen Thema umgehen kannst. Siehst du, du bist nicht allein. Die Wechseljahre sind eine harte Zeit voller Veränderungen. Verdrängen unter dem Motto „Bei uns Männern gibt es das nicht“ ist keine Lösung.

Heute sehe ich das Thema Wechseljahre bei Männern mit anderen Augen. Heute frage ich mich rückblickend, was nur mit mir los war und warum ich mich nicht mit dem Thema auseinandergesetzt habe. Es war Stolz, es war Ignoranz und vielleicht auch Angst vor dem Unbekannten. Man muss sich Zeit nehmen und nicht dagegen arbeiten, denn am Ende kann man sagen, dass es nur besser werden kann. Ein Leben nach den Wechseljahren gibt es. Das Leben geht weiter. Bei mir wurde es mit einer neuen Liebe zu meiner Frau.

Die Wechseljahre sind ein schleichender Prozess, den ich nicht bemerkt habe. Bei mir begann es mit 49, ich wurde unausgeglichen,

launisch, aufbrausend, impulsiv. Sexuelle Unlust und Verlust von Fitness waren die Folge. Ich, der immer sportlich war und auf meinen Körper geachtet hat, sah plötzlich die Muskeln weichen und die Energie schwinden. Die Männer, die sich zu cool für diese Themen halten, möchte ich warnen: Dieser Wandel holt jeden ein.

Ständig gab es Streit und Auseinandersetzungen mit meinen Kunden. Ich war 30 Jahre selbstständig als Webdesigner und Fotograf. Jeder, der mir auch nur ein wenig auf den Sack ging, bekam meine Aggressionen zu spüren. Oft gipfelte eine Auseinandersetzung in purem Hass und endete beim Rechtsanwalt. Ich wollte mir nicht an den Karren fahren lassen, weder privat noch im Job. Ein sanfterer Weg kam mir nie in den Sinn. Der Krieger in mir zog das Breitschwert und haute anderen, metaphorisch gesprochen, in den Schädel. Meine Frau bekam die Aggressionen an solchen Tagen voll zu spüren, und ich ließ meine Wut an ihr aus. Kurzum, ich war ein Vollarsch.

Für vernünftige Argumente war ich nicht mehr zugänglich, obwohl meine Frau mir oft nur helfen wollte und mit ihrer lieben Art mich nur beschützen wollte. Hätte ich ihren Rat beherzigt, wäre mir Geld für Anwälte und Gerichte, sowie verärgerte Kunden und Freunde erspart geblieben. Aber der Vollarsch war der Allergrößte, und alle anderen nur Maden. Aber das habe ich so alles nicht reflektiert.

Herumgejammer ist etwas für Weicheier, sagte ich mir. Mich holten immer öfter negative Gedanken ein. Es kochten sogar Dinge aus meiner Schulzeit und Jugend hoch, Leute, die mich geärgert oder ungerecht behandelt hatten. Ich hasste sie alle. Depressionen, Schlafmangel und Wut plagten mich. Im nächsten Augenblick war ich wieder super drauf. Ein ständiges Auf und Ab der Gefühle. Es musste sich etwas grundlegend ändern. Ich wollte das in der Jugend Verlorene wiederhaben und all die Dinge erleben, die ich auf der Liste stehen hatte, bevor der Deckel zugeht. Also traf ich eine Entscheidung.

Die Wechseljahre sind ein schleichender, unmerklich verlaufender Prozess, der mich im Denken und Handeln umgeworfen hat. Aber sie sind auch ein Wendepunkt. Ein Moment, in dem man die Chance

hat, sich selbst besser zu verstehen und neu zu definieren. Ich schreibe mir mal alles von der Seele, um dir zu zeigen: Es gibt ein Danach. Und es kann ein verdammt gutes Danach sein, wenn man den ersten Schritt wagt.

Du bist die Summe Deiner Erfahrungen der Vergangenheit

Erster Auslöser: Vaterersatz. In der ersten Dekade der Zweitausenderjahre war ich ein echter Workaholic. Ich hatte mehrere Firmen am Laufen: eine Finanzberatungsagentur, ein Immobilienunternehmen und eine Webdesign-Klitsche. Finanziell lief es hervorragend. Vom Typ her war ich ein überheblicher, arroganter Affe. Wer schon einmal den Film „Wolf of Wall Street“ gesehen hat – ich war wie Jordan Belfort, einfach der Größte (der größte Blödmann).

Für monatlich 30.000 Euro war aber auch eine Siebentagewoche angesagt. In der Woche habe ich die Finanz- und Webklitsche am Laufen gehalten und am Wochenende Besichtigungen für die Immobilienfirma durchgeführt. Zeitgleich kamen 1998 und 2001 unsere Söhne zur Welt, und zu allem Überfluss wollte meine erste Frau zu diesem Zeitpunkt ein Haus. Einfach damit die Kids nicht in der Stadt aufwachsen müssen und eine schöne Umgebung haben.

Gesagt, getan: Wir kauften ein Haus am Stadtrand von Berlin, allerdings war es nur halbfertig. Es war noch eine Menge daran zu machen. Eigentlich waren nur ein Dach und die Fassade vorhanden. Alle Verwandten rieten uns ab, dieses Haus zu kaufen, allen voran mein Schwiegervater. Das Haus war im Prinzip ein Rohbau. Er erkannte sofort, dass dieses Haus ein Millionengrab werden würde. Ich bin auf dem Land groß geworden und hatte einige handwerkliche Erfahrung. Mein Schwiegervater wusste das, aber er erkannte auch, wie viel Arbeit in dieses Haus gesteckt werden müsste. Aber die Lage und der Stil des Hauses sowie das große Grundstück waren ein gewichtiges Argument für den Kauf. Das Haus war sehr groß, mit fast 300 qm Wohnfläche. Allein das Wohnzimmer war 120 qm groß, mit einer Fensterfront über die gesamte Breite und Blick in den

Wald. Das Wohnzimmer war durch das Schleppdach sehr hoch, rund sieben Meter, und hatte oben eine umlaufende Galerie. Das war schon ein echter Hingucker.



Der Verkäufer war ein windiger Typ, der sich kurz vor der Insolvenz befand und in Scheidung lebte. Dass wir diesem Typen vor dem Kauf des Hauses nicht mehr „auf den Zahn gefühlt“ haben, sollte sich noch bitter rächen.

Meine damalige Frau wollte das Haus unbedingt und drängte mich, mit meiner Bank zu sprechen. Ich wollte vorab ein Gutachten machen lassen, sie war dagegen und drängte mich fast täglich zum Kauf. Die Bank gab für 375.000 DM innerhalb von wenigen Tagen ihre Zustimmung. Da ich zu dieser Zeit gut verdiente, war eine Monatsrate von 1700 DM kein Problem.

Wir zogen dann Mitte 2000 in das Haus ein. Ich fing sofort an mit der Renovierung und machte Raum für Raum fertig. Ich habe nach Feierabend oder am Vormittag am Haus gewerkelt, bin dann arbeiten gefahren und spät abends wieder heimgekommen.

Meist waren das zehn- bis zwölf-Stunden-Tage. Ich bin handwerklich sehr begabt, da ich auf dem Land aufgewachsen bin und mein Vater mir sehr viel beigebracht hat. So konnte ich fast alles, außer

Fliesenlegen, das war mir immer zu fummelig, darauf hatte ich keine Lust. Ich habe sogar den Kamin im Wohnzimmer völlig allein gebaut.

Es gab damals tatsächlich Selbstbausätze – so ein bisschen wie Lego für Erwachsene, nur ohne Spaß und in XXL. Man kann es sich so vorstellen: Die liefern dir eine riesige Palette mit Porenbetonsteinen, Säcken voller Gips, ein paar Marmorbänke und einem monströsen gusseisernen Einsatz. Ach ja, und als Krönung gab's noch ein VHS-Video dazu. Darin wurde jeder Schritt erklärt, als ob man das mal eben im Schlaf hinkriegt. Von wegen!

Du musstest wirklich alles selbst machen: Die Steine zuschneiden, die Teile passgenau zusammenfügen, und dann noch diese verflucht schweren Marmorbänke heben, die so sperrig waren, dass man dachte, sie stammen aus einem antiken Tempel.

Aber ich wäre ja nicht ich, wenn ich mich davon hätte unterkriegen lassen. Mit einem selbstgebauten Flaschenzug – ja, das Ding war echt Marke Eigenbau – hab ich das komplette Teil allein hochgezogen. Keine Hilfe von Freunden, keine Nachbarschaftshilfe, gar nichts. Nur ich, mein Wille und dieses unfassbar schwere Monstrum.

Ich schwöre, als ich endlich fertig war, hab ich mich gefühlt wie ein verdammter Held. Jeder, der das Ding heute sieht, denkt wahrscheinlich: „Ach, das war bestimmt ein Fachmann.“ Aber nein, das war ich. Ein Typ mit einer VHS-Kassette und einer guten Portion Wahnsinn!

Der Schornsteinfeger war bei der Abnahme begeistert, er konnte nicht glauben, dass ich das zum ersten Mal und allein geschafft hatte.

Aber nun zurück zum Thema Hauskauf.

Die ersten Probleme traten schon nach ein paar Wochen nach dem Kauf auf. Es regnete rein. Wir ließen einen Dachdecker kommen, der feststellte, dass ein Teil des Schindeldaches beschädigt war, was uns der Verkäufer natürlich verschwiegen hatte. Und hier rächte sich der überhastete Kauf ohne Gutachten.