

Im mittleren Alter. Nachdem ich kürzlich das gleichnamige Bühnenprogramm von Mona Vetsch und Tom Gisler live verfolgt habe, fühle ich mich einmal mehr bestätigt. In vielem. Meinesgleichen, die sich in dieser Alterskategorie aktuell herumtummeln, werden von so Themen wie «Ich bin nicht mehr so sexy, aber auch noch nicht senil!» oder «Wo tut's noch nicht weh?», aber auch «Starte ich beruflich nochmals durch?» bewegt. Es geht allen gleich. Und wenn man bedenkt, dass das mittlere Alter von 40 bis 65 beziffert wird, dann ist es derzeit gar die grösste Community überhaupt. Für mich, die sich statistisch also schon lange in dieser Phase befindet, bedeutet dies immer mehr Gelassenheit. In so vielen Dingen. Einzig die Gesundheitsthemen halten mich mental auf Trab. Da möchte ich immer noch mithalten. Und deshalb tauchen im Wechsel der Physio- und der Osteopathen-Termin regelmässig in meiner Agenda auf. Und meine vor noch nicht allzu langer Zeit entdeckten Vitalstoffe. Im Zusammenspiel - also sozusagen von aussen wie von innen - funktioniert das bei mir wunderbar. Da bleibe ich dran.

Das vorherrschende mittlere Alter spiegelt ja die Werbung ebenso wider. Best Agers zieren so manches Cover, die Modewelt zeigt momentan gerne an ebensolchen ihre Entwürfe und auch im bewegten Bild sehen wir sie, die grauhaarigen Models, um für Beautyprodukte zu werben. Auch ich kann auf einen Mini-Auftritt in einem Werbespot zurückblicken, bei welchem ich mit meiner blond-weissen Haarpracht offenbar ideal hineingepasst habe. Wir u50 und ü50 sind also ganz gut aufgehoben! Ich jedenfalls fühle mich momentan richtig wohl in meiner Haut.

Und wer sich (noch) nicht so recht traut, mit Gelassenheit dem Alter entgegenzublicken, dem kann ich sowohl das erwähnte Bühnenprogramm zum Schmunzeln «Im mittleren Alter» von Mona und Tom als auch mit richtig viel Comedy und daher Gratis-Training für die Lachmuskeln «Der Aufreger» von Claudio Zuccolini wärmstens empfehlen...lachen ist ja bekanntlich gesund und hält jung...