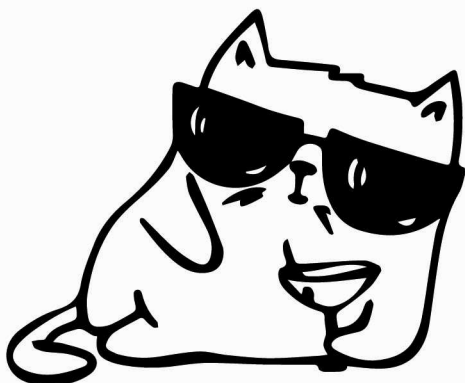


Echte Queens ruhen nie

LUSTIGE UND INSPIRIERENDE
KURZGESCHICHTEN FÜR FRAUEN IM
RUHESTAND, DIE MEHR WOLLEN ALS NUR
STRICKEN

Adriane Moreau und Susanne Thiel



Buchsatz: Marie Welsche



**IMPULS
VERLAG**

Copyright:

1. Auflage

Deutschsprachige Erstausgabe,

März 2025, © Impuls Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN : 978-3-911368-43-8

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Inhaltsverzeichnis

<u>Vorwort: Echte Queens ruhen nie</u>	6
<u>Erste Kurzgeschichte</u>	
<u>Ab durch die Mitte – Mit 60+ auf Wolke 7</u>	9
<u>Zweite Kurzgeschichte</u>	
<u>Zwischen Gassen und Tapas: Marlenes Foody Abenteuer in Madrid</u>	24
<u>Dritte Kurzgeschichte</u>	
<u>Matsch, Metal und Currywurst: Uschis Wacken-Trip</u>	35
<u>Vierte Kurzgeschichte</u>	
<u>Der Amazonas-Zwischenfall mit Samba und Jaguar</u>	52
<u>Fünfte Kurzgeschichte</u>	
<u>Zufällig ins Rampenlicht: Helen im Musical</u>	63
<u>Sechste Kurzgeschichte</u>	
<u>Thea und die flüsternden Dünen von Merzouga</u>	77
<u>Siebte Kurzgeschichte</u>	
<u>Zwischen Bokken und Matcha: Erika in Kyoto</u>	93
<u>Achte Kurzgeschichte</u>	
<u>Hundeschlitten statt Ruhestand: Birgits Winterwende in Schweden</u>	104
<u>Neunte Kurzgeschichte</u>	
<u>Schneckenhaus für pfeilschnelle Herzen: Jackys Rettungsmission in Valencia</u>	116
<u>Zehnte Kurzgeschichte</u>	
<u>Ein Herz für Fußball – Katies große Bühne</u>	127
<u>Nachwort</u>	137



Vorwort

Echte Queens
ruhen nie



Echte Queens ruhen nie. Das ist keine leere Floskel. Es ist eine Haltung. Eine freundliche Kampfansage an Langeweile, Altersklischees und den Spruch „In deinem Alter macht man so was nicht mehr.“

In diesem Buch geht es weder um die royale Erbfolge noch um Hochglanzperfektion. Es geht um Frauen, die im Leben angekommen sind – und einfach noch mal neu durchstarten oder etwas Neues in Angriff nehmen. Frauen, die sich nicht in den bequemen Sessel der Gewohnheit fallen lassen, sondern lieber auf einen Schlitten steigen, sich ein Bokken schnappen oder mit einem Galgo durchs Hinterland stapfen.

Die zehn Kurzgeschichten in diesem Buch sind für all jene, die jenseits der magischen 60 nicht nur „noch was vorhaben“, sondern mittendrin sind im Abenteuer. Zugegeben, das Abenteuer beginnt manchmal mit einem Ausrutscher in einer Schneewehe oder mit einer Katze, die plötzlich auf einem Fußballfeld auftaucht. Manchmal beginnt es mit einer Idee oder einem Plan. Oder einfach so – ohne alles.

Die Protagonistinnen heißen Erika, Jacky, Petra oder Katie. Sie sind nicht perfekt, nicht faltenfrei und schon gar nicht brav. Sie sind mutig, neugierig, humorvoll – manchmal auch ziemlich eigensinnig. Sie springen nicht aus Flugzeugen, um irgendwem zu beweisen, wie tough sie sind. Sie starten einfach durch – in ihrem Tempo, auf ihre Weise, mit dem Herzen voran.

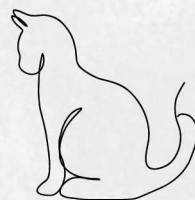
Und was sie erleben, könnte man sich nicht besser ausdenken:

Da ist die deutsche Rentnerin, die im nordschwedischen Nirgendwo plötzlich Tourguide wird.

Oder die Geschichte der ehemaligen Kinderkrankenschwester, die im Gebüsch des Amazonas zur Jaguar-Darstellerin mutiert.

Eine britische Fußballfanatikerin startet mit 66 ihren eigenen Podcast und wird zur Stadionlegende.

Und dann ist da natürlich auch die mysteriöse weiße Katze, die sich leise durch mehrere Geschichten schleicht – ein kleines Zeichen dafür, dass man niemals wissen kann, was als Nächstes passiert.



Was alle Geschichten gemeinsam haben? Sie zeigen, dass das Leben nicht in Rente geht, nur weil die Geburtsurkunde ein bisschen älter ist. Im Gegenteil: Es fängt oft gerade dann an, wenn man glaubt, alles schon gesehen zu haben.

Ob im Wüstencamp von Marokko, im Ryokan in Kyoto oder im Hinterland von Valencia – jede Geschichte ist eine Einladung, den Blick zu weiten und das Herz aufzumachen. Einfach mal etwas tun, das nicht auf dem ursprünglichen Lebensplan stand. Das kann auch ganz spontan im Urlaub passieren.

Also: Krone richten, Tee oder Prosecco einschenken, tief durchatmen – und viel Spaß beim Weiterlesen.

*Willkommen im Club.
Schön, dass du da bist.*

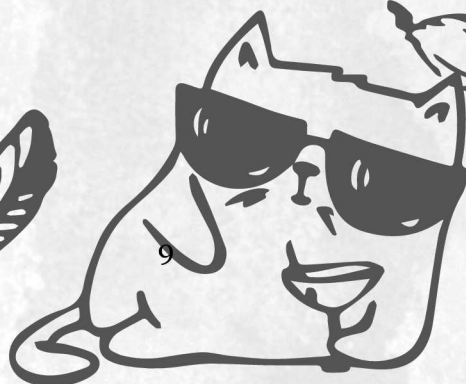




Erste Kurzgeschichte

Ab durch die Mitte

- Mit 60+ auf
Wolke 7



Ute stand am Fenster ihrer kleinen Altbauwohnung in Berlin-Charlottenburg und versuchte, sich eine Frage zu beantworten: „Wie zum Teufel bekomme ich endlich etwas Schwung in mein Leben – und in das Leben vieler anderer Frauen, die um die sechzig und darüber sind?“

Sie beobachtete die Menschen auf der Straße. Berlin war ja eigentlich ein kleines Paradies für Leute, die Lust auf Abenteuer haben, aber irgendwie schien das ab einem gewissen Alter nicht mehr so richtig wahrgenommen zu werden.

Draußen fegte ein kühler Wind durch die Bäume. Ute nahm einen tiefen Atemzug. Sie dachte an das Motto, das ihr schon seit einiger Zeit durch den Kopf geisterte: „60+ und wir haben noch jede Menge vor!“ Doch wie beweist man das all denen, die glauben, ab einem gewissen Alter müsse man einen oder mehrere Gänge zurückschalten?

Plötzlich klingelte ihr Telefon. Sie zuckte zusammen, denn sie hing in ihren Gedanken fest. Dann griff sie zum Hörer: „Ja, hallo?“

Am anderen Ende quäkte eine fröhliche Stimme. „Ute, hier ist Frieda! Du ahnst nicht, was mir heute passiert ist! Ich habe mich in einem Kurs für Stand-up-Paddling angemeldet, aber in meiner Altersgruppe traut sich keiner ... dann schlug man mir dort vor, ich solle in so einem Verein extra für Rentner trainieren, du weißt schon, alles ganz piano und so. Aber ich will Action! Jetzt bin ich in einer Gruppe mit lauter Zwanzigjährigen!“

Ute lachte laut. „Frieda, du bist der Knaller. Dann paddelst du eben mit den Jungen, was soll's?“

„Ja, aber ich würde mir echt wünschen, dass mehr Leute in unserem Alter solche Sachen unternehmen. Niemand traut sich, und wenn doch, dann findet man keinen, der mitmacht. Ach Mensch. Wenn man sich doch irgendwie besser vernetzen könnte ...“

Bei Ute machte es Klick. Man müsste es irgendwie schaffen, aktive Frauen und Männer der Generation 60+ zusammenzubringen. Sie schlug vor: „Frieda, komm heute Nachmittag vorbei. Ich hab da vielleicht eine Idee.“

Wenige Stunden später saß Frieda in Utes Wohnzimmer, die Füße locker auf einem Hocker. Beide schlürften heißen Kakao mit Sahne – Ute behauptete, Kakao sei gut fürs Gehirn.

„Also, was schwebt dir vor?“, fragte Frieda, während sie versuchte, mit einem Löffel die letzte Sahnehaube zu retten.

Ute lehnte sich zurück. „Es geht mir schon eine Weile durch den Kopf, irgendetwas zu starten, wo sich Leute 60+ treffen können, die eben nicht nur Bingo spielen wollen. Die Lust haben auf Surfen, Kletterkurse, Tanznächte ... was auch immer. Ein Ort, wo man sich findet, ein bisschen wie ein Dating-Portal – aber eben nicht nur fürs Kaffeetrinken.“

Frieda riss die Augen auf. „Du meinst eine Art Paarvermittlung speziell für Aktive?“

„Genau!“, sagte Ute. „Allerdings nicht nur rein romantisch – die können sich auch zu Hobbys, Kurzreisen oder Extremsport zusammenfinden. Wenn am Ende die große Liebe dabei herauskommt, umso besser. Jedenfalls sollen es Leute sein, die sagen: ‚Ich hab zwar schon ein paar Jährchen auf dem Buckel, aber ich will noch was erleben!‘“

Frieda stieß einen leisen Jauchzer aus. „Halleluja, das klingt nach einer Marktlücke! In meinem Alter möchte ich niemanden daten, der den ganzen Tag nur rumsitzt. So was wie Paragliding habe ich noch nie probiert, aber wenn es da jemanden gäbe, der mitzieht ... wieso nicht? Vielleicht find ich ja über deine Plattform jemanden!“

Utes Gedanken überschlugen sich. „Das ist es. Ich mach eine kleine Agentur auf. Nennen wir sie ... hmm ... ‚Jenseits der Ruhe‘ oder so?“

Frieda prustete vor Lachen. „Puh, vielleicht noch ein bisschen lebendiger! Aber ja, du musst das unbedingt machen!“

Am nächsten Tag sprudelte Ute geradezu vor Energie. Sie zog ihren Mantel an und machte sich auf den Weg durch Charlottenburg, um ein kleines Büro zu suchen. Nichts Großes – vielleicht nur ein Raum, in dem sie Interessierte empfangen und beraten konnte.

Als sie an einem alten Gemüseladen vorbeikam, fiel ihr Blick auf etwas Weißes: Auf der Fensterbank des Ladens saß eine schneeweiße Katze und blickte sie neugierig an. Ute blieb stehen. „Na, du bist aber ein hübsches Ding“, murmelte sie, während sie in die aufmerksamen hellblauen Augen schaute.

Die Katze miaute leise. Dann erhob sie sich, sprang von der Fensterbank und tapste zielstrebig an Ute vorbei in Richtung einer Seitenstraße. Als Ute ihr nachblickte, zuckte sie mit den Schultern. „Tja, Berlin ist groß, da gibt’s eben auch mysteriöse weiße Katzen“, sagte sie halblaut zu sich selbst.

Aber irgendetwas an diesem Tier faszinierte sie, als wäre es ein kleines Omen. Sie musste daran denken, wie sie selbst gerade dabei war, einen Sprung ins Ungewisse zu machen. Die Katze huschte um die Ecke und war verschwunden.

Ute hatte tatsächlich Glück und fand einen kleinen, ungenutzten Raum im Hinterhof eines Mehrfamilienhauses. Die Miete war bezahlbar, und das Zimmer hatte sogar eine winzige Fensterfront zur Straße hin, falls man mal ein Schild aufhängen wollte.

Sie verbrachte die ersten Tage völlig beflügelt in ihrem neuen Büro. Auf dem Schreibtisch türmten sich bunte Papierbögen und Vorlagen für Visitenkarten. Ute feilte begeistert an ihrem Konzept, während sie zwischendurch mit ihrer Freundin Frieda telefonierte.

„Du glaubst nicht, wie viel Spaß das macht!“, rief Ute ins Telefon, während sie vorsichtig die Kanten einer Visitenkarte begradigte. „Ich hab den Namen meiner Agentur jetzt festgelegt: Grenzenlos mit 60+. Klingt das nicht super?“

Friedas Stimme knisterte vor Begeisterung durch den Hörer. „Ja, das hat doch was! Und dein Ziel steht, oder?“

Ute nickte, obwohl Frieda sie nicht sehen konnte. „Klar! Ich möchte Leute zusammenbringen, die noch richtig aktiv sein wollen. Tanzen, Wandern, Sport, Reisen – egal was, Hauptsache Lust auf Neues. Und wenn sich jemand verliebt, wird das gefeiert!“ Sie lachte, als ihr Blick auf den Slogan fiel, den sie gerade in großer Schrift auf das Visitenkarten-Design tippte:

Grenzenlos mit 60+
*Du hast Lust auf Neues?
Tanzen, Wandern, Stand-up-Paddling, Reisen?
Finde Gleichgesinnte –
und vielleicht ein bisschen mehr ...
Weil wir noch viel vorhaben!*

„Und, wie findest du das?“, fragte Ute in den Hörer.

„Klasse!“, antwortete Frieda prompt. „Damit erreichst du bestimmt genau die Leute, die einfach keinen Bock haben, stillzusitzen.“

Ute druckte den Entwurf und hielt das Blatt triumphierend hoch. „Ich hoffe es. Die einzige offene Frage: Wie finde ich überhaupt meine ersten Teilnehmer? Flyer an Schwarzen Brettern, Mundpropaganda ... Vielleicht spreche ich gezielt Leute bei Kursen oder in Tanzschulen an.“

„Gute Idee“, meinte Frieda. „Berlin ist groß, irgendwo rennen all die Abenteuerlustigen in unserem Alter herum und warten nur drauf, dass du sie zusammenbringst.“

Mit einem riesigen Stapel frischgedruckter Flyer in der Tasche stapfte Ute an diesem Tag durch Berlin, als wäre sie auf einer heiligen Mission. Erstes Ziel: die Volkshochschule, wo sich gern ganze Rudel wissbegieriger Best Ager tummelten. „Wenn ich hier keine interessierten Leute finde, dann weiß ich auch nicht“, überlegte sie laut zu sich selbst und schob sich in Richtung Schwarzes Brett vor.

Dort hängte sie ihren Flyer auf. Kaum war der Reißnagel eingedrückt, standen zwei ältere Damen hinter ihr und musterten den Zettel, als hätten sie gerade eine Schatzkarte entdeckt. Die eine tippte auf „Stand-up-Paddling“ und sagte halb empört, halb fasziniert:

„Ganz schön gefährlich, oder? Da soll man wohl im Stehen übers Wasser paddeln!“ Ihre Begleiterin lachte auf: „Ach Gottchen, das würde ich mich nie trauen!“

Ute drehte sich um und zauberte ein Lächeln auf ihr Gesicht, das so unschuldig war wie ein Kätzchen, aber auch so verlockend wie ein Schokoeis im Hochsommer. „Man ist nie zu alt, etwas Neues auszuprobieren! Na, wie wär’s, mal anzurufen?“

Die Damen starrten sie erst an, als wäre sie ein außerirdisches Wesen, dann tauschten sie einen nachdenklichen Blick. „Na ja ...“, meinte die Mutigere von beiden.

Ute zwinkerte, warf ihnen ein verschmitztes „Trauen Sie sich“ zu und machte sich auf zur nächsten Station: ein Tanzstudio, in dem hoffentlich ein paar Paare darauf warteten, mal richtig durchgeschüttelt zu werden.

So ging es den ganzen Tag. Ute kämpfte gegen Wind, Wetter und ihre eigenen müden Füße, klebte Flyer an jedes noch so schiefe Schwarze Brett, pinnte sie an Türen, sprach wildfremde Menschen an, die ihr spontan sympathisch wirkten: „Entschuldigen Sie, sind Sie zufällig 60+ und lebenshungrig?“

Am Abend, als ihre Beine brannten wie nach einem Marathon, fiel sie in ihre Wohnung und landete direkt in der Horizontalen.

Den nächsten Morgen hätte Ute eigentlich gern in Ruhe mit einer dampfenden Tasse Kaffee begonnen. Stattdessen klingelte ihr Handy, kaum dass sie ein Auge aufbekommen hatte. Sie schnappte es sich vom Nachttisch, räusperte sich und meldete sich mit dem freundlichsten „Hallo?“ ihres Lebens.

„Guten Morgen, hier ist Inge“, säuselte eine Stimme am anderen Ende. „Ich hab Ihren Flyer gesehen. Äh ... ist das jetzt eine Mischung aus Partnerbörse und Adrenalin-Selbsthilfegruppe, oder wie darf ich das verstehen?“

Ute lachte laut los: „Adrenalin-Selbsthilfegruppe! Nein, es ist ein Treffpunkt für aktive Menschen ab 60, die Lust auf gemeinsame Hobbys haben. Vielleicht plant man ein sportliches Event oder verreist, und wenn jemand sich verguckt, hat auch keiner was dagegen.“

„Perfekt, ich bin Witwe und wollte schon immer E-Bike-Touren machen. Allein ist das langweilig. Finden Sie mir jemanden, der nicht nach zwei Kilometern schlappmacht?“

Ute kritzelte Inges Namen und Nummer auf einen Zettel. „Das kriegen wir hin. Gern herzlich willkommen!“, sagte sie. Kaum verabschiedete sie sich, klingelte das Handy schon wieder. Und wieder. Und wieder.

Bis zum Mittag trudelten sechs neue Stimmen durch den Äther: Eine ehemalige Krankenschwester, die unbedingt mal Fallschirmspringen wollte, ein musikverrückter Witwer, der lateinamerikanische Tänze liebte, und so weiter.

Jeder erzählte eine kleine Lebensgeschichte, jeder brannte darauf, dass da draußen noch mehr Leute in ihrem Alter unterwegs waren, die genauso tickten. Ute notierte sich alles, fühlte bei jeder neuen Idee einen Adrenalin-Schub.

„Ihr seid genau richtig bei mir!“, rief sie in das Telefon – manchmal so laut, dass ihr Nachbar an die Wand klopfte. Als sie schließlich auflegte und das Wohnzimmer durchquerte, merkte sie: Sie tanzte. Einfach so. Aus purer Freude, bis ihr selber schwindelig wurde.

„Wenn das hier so weitergeht“, dachte sie und legte die Zettel sorgfältig auf dem Küchentisch aus, „dann mache ich die ganze Stadt sportlich – oder verliebt – oder beides!“