



**IMPULS
VERLAG**

Copyright: 1. Auflage
Deutschsprachige Erstausgabe

März 2025

© Impuls Verlag

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-911368-67-4

Wenn die Eier im Klo hängen und die Nippel im Weg sind. III geniale Wege, um kein verbittertes altes Paar zu werden Lustiges Geschenkbuch für Frauen, Männer und alle mit Humor

Autoren: Christine Krellner und Simon Kramer



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.



Prolog: Noch länger jung als der Rest – warum wir uns das antun (und du gleich mit!) -5-



Kapitel 1: Public Viewing auf Lebenszeit – wie alles begann und warum wir uns immer noch mögen -11-



Kapitel 2: Dekolleté im Tiefflug – Wenn der Körper eigene Wege geht (aber wir bleiben heiter) -20-



Kapitel 3: Der Paketbote als Adrenalin-Kick – oder: Alltag tötet die Leidenschaft nur, wenn du stillhältst -32-



Kapitel 4: Soll ich dir noch ein Kissen holen? – Romantik 2.0 zwischen Netflix und Rückenschmerzen -44-



Kapitel 5: Vom Club zum Baumarkt – wie aus wildem Feiern züchtige Vogelbeobachtung wurde -58-



Kapitel 6: Navi vs. Sturkopf – Unsere Abenteuerreise zwischen Knieknacken und Welterkundung -70-





**Kapitel 7: Socken-Invasion und andere
Liebesbeweise – Haushalt, Ordnung &
Finanzen auf engstem Raum -80-**



**Kapitel 8: Hightech mit zwei linken Daumen –
oder wo zum Henker ist mein Handy schon
wieder? -93-**



**Kapitel 9: Wärmflasche statt Leidenschaft –
Gesundheit, Zipperlein und der tägliche Knack
im Rücken -105-**



**Kapitel 10: Du atmest zu laut! – Unsere
komischsten Missverständnisse und warum
wir trotzdem lachen -114-**



**Kapitel 11: Schokoriegel im Kleiderschrank –
Überraschungen, Geheimnisse und ein
bisschen Vorsatz -127-**



**Kapitel 12: Gemeinsam in die Zukunft – auch
wenn der Rücken knirscht: Unser Alltag bleibt
das größte Abenteuer -140-**



Prolog: Noch länger jung als der Rest – warum wir uns das antun (und du gleich mit!)

„Wir dachten, wir schreiben ein Buch über die Liebe. Am Ende wurde es eine Hommage an hängende Eier und Nippel, die im Weg sind.“



Hallo und herzlich willkommen zu unserem kleinen Survival-Guide für Langzeitpaare! Mach es dir bequem, schnapp dir eine (hoffentlich noch warme) Tasse Kaffee oder Tee und stell dich darauf ein, dass wir dich in den nächsten Kapiteln schonungslos, aber immer mit einem Augenzwinkern durch die Untiefen des Älterwerdens in einer langjährigen Beziehung navigieren.

Wir – das sind Christine Krellner und Simon Kramer. Wir sind seit gefühlten Ewigkeiten (zumindest sagt unser Rücken das) gemeinsam unterwegs, haben von wilden Partynächten bis zu nächtlichen Backsessions für Kindergeburtstage schon so ziemlich alles durchgemacht und stehen jetzt an dem Punkt, an dem unsere Körper öfter knacken als unsere gemeinsamen Weinflaschen. Ja, wir sprechen von Kniegelenken, Rücken und anderen Körperteilen, die sich gern mal ganz eigenständig bemerkbar machen. Trotzdem – oder gerade deshalb – möchten wir dir zeigen, dass das Leben zu zweit auch dann noch jede Menge Lacher bereithält, wenn die Schwerkraft so richtig zuschlägt.

Wie kam es zu diesem Buch?

Mal ganz ehrlich: Wir haben uns oft gefragt, warum so viele Ratgeber über das „ewige Liebesglück“ entweder staubtrocken sind oder unrealistische Bilder verkaufen. Typische Liebesratgeber lassen uns glauben, wir müssten rund um die Uhr kerzengerade auf dem Sofa sitzen, stets motiviert sein, gemeinsam fünfmal die Woche zum Yoga rennen und beim Candle-Light-Dinner so tun, als wären wir gerade frisch verliebt. Schön wär's – aber Hand aufs Herz: Wer hält das auf Dauer durch? Vor allem, wenn du morgens schon beim Bücken nach den Hausschuhen einen diskreten Hexenschuss riskierst?

Irgendwann haben wir beschlossen, unseren Senf dazuzugeben. Und zwar ehrlich, mit Humor und manchmal auch ein bisschen provokant. Schließlich ist das Leben viel zu kurz, um über jeden Faltenwurf oder jedes fehlende Bauchmuskelsegment zu jammern. Außerdem wollten wir zeigen, dass eine Langzeitbeziehung – ob in trauter Zweisamkeit oder als (halbwegs) funktionierende Familie – nicht unbedingt das Ende jeglicher Romantik sein muss. Ja, die Romantik sieht heute anders aus als damals. Aber anders heißt nicht schlechter, nur ... na ja, komfortabler.

Du wirst in diesem Buch also keine Checklisten à la „10 Gebote für eine perfekte Beziehung“ finden. Stattdessen erzählen wir dir Geschichten aus unserem Leben und dem von befreundeten Paaren, die alle eines gemeinsam

haben: Sie versuchen, ihrem Alltag etwas Komisches abzugewinnen, auch wenn das Knie wieder muckt oder die Augen den Einkaufszettel nicht mehr so deutlich erkennen (was dann zu bizarren Einkaufserlebnissen führen kann: „Wie kommst du auf die Idee, ich wollte 2 Kilo Karotten? Ich habe 12 Karotten auf den Zettel geschrieben!“).

Worauf kannst du dich freuen?



Wir nehmen dich mit auf eine Reise durch all die Bereiche, in denen Paare irgendwann mal aneinandergeraten – vom Haushalt (oh, Socken, ihr ewigen Streitanzüchter!) bis zur Technik („Warum braucht dieses verflixte Handy schon wieder ein Update?“). Wir schauen uns an, wie wir früher wild durch die Welt gereist sind und wie wir heute doch lieber ein Hotel mit bequemen Betten nehmen – denn wer möchte sich im Urlaub schon auf dem Luftmatratzenlager in einer Tropfsteinhöhle ausruhen, während er nachts wegen Rückenschmerzen kein Auge zukriegt?

Du wirst lesen, wie man es schafft, trotz schwindender Körperspannung und gelegentlicher Hitzeausbrüche (wir sprechen hier nicht nur von Wechseljahren, sondern auch von zu dicken Federbetten) die Zweisamkeit lebendig zu halten. Ob es um gemeinsame Hobbys geht, um das Planen von Wochenendtrips oder schlicht darum, wer zuerst aufsteht, um den Kaffee zu machen: Wir sind uns sicher, in den kleinen Alltagsanekdoten wirst du dich das eine oder andere Mal wiederentdecken.

Warum gerade „Du“?

Ganz einfach: Wir wollen mit dir sprechen wie mit einer guten Freundin oder einem guten Freund. Du sollst nicht das Gefühl haben, dass hier zwei überhebliche Lifestyle-Coaches sitzen, die dir erklären, wie das Leben „richtig“ geht. Sondern wir sind zu dritt am Küchentisch – du, Christine und ich (Simon). Gemeinsam kichern wir über die Macken des anderen und blicken stolz auf unsere eigenen kleinen Marotten, die wir über die Jahre perfektioniert haben.

Humor als Lebenselixier

Unser oberstes Credo lautet: Humor macht alles leichter. Manchmal ist er sogar die einzig sinnvolle Antwort auf unvermeidliche Tatsachen – wie zum Beispiel das dritte graue Haar, das plötzlich auf deiner Brust sprießt, oder die Tatsache, dass es gefühlt immer nur deine Socken sind, die in der Waschmaschine spurlos verschwinden. Wer hier nicht lachen kann, läuft Gefahr, sich von der Alltagsroutine auffressen zu lassen.

Ein bisschen Provokation darf auch sein: Mit manchen Themen muss man eben tabulos umgehen, sonst holt man sich selbst ein schlechtes Gewissen oder gar Frust ins Haus. Und wir sprechen aus Erfahrung, wenn wir sagen: Wer miteinander lacht, hält länger zusammen. Vor allem, wenn mal wieder jemand den eigentlich geplanten Romantikabend verschläft, weil bereits um 21 Uhr die Augen zufallen.

Eine gemeinsame Reise



In diesem Buch erfährst du daher alles von „Wie habt ihr euch eigentlich kennengelernt?“ über „Warum haben wir immer noch nicht das Geheimnis der fehlenden Socken geknackt?“ bis hin zu „Wieso kann das gemeinsame Schnarchen auch ein Liebesbeweis sein?“. Vielleicht runzelst du bei manchen Passagen die Stirn und denkst: „Die spinnen doch!“ – und genau dann sollen deine Mundwinkel nach oben gehen. Denn wenn du am Ende dieses Buches häufiger über dich selbst und deine Beziehung lachst, haben wir unser Ziel erreicht.

Wir möchten, dass du beim Lesen genauso oft in Erinnerungen schwelgst, wie du in neue Ideen stürzt. Vielleicht nimmst du dir vor, doch noch einmal was ganz Verrücktes zu unternehmen – es muss ja nicht unbedingt das Bungeespringen sein (vor allem mit kaputtem Knie eher mäßig ratsam), aber wie wäre es mit einem spontanen Tanzabend im Wohnzimmer? Alternativ

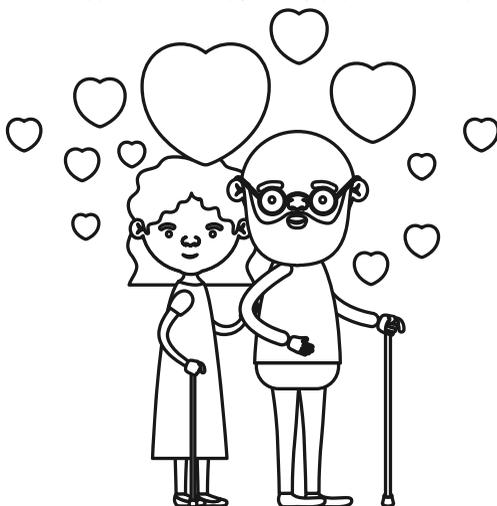
kannst du auch deinen Partner oder deine Partnerin mit einem klitzekleinen Ausflug überraschen. Manchmal ist es nur ein Spaziergang durch den Park, bei dem man gemeinsam alte Fotos durchblättert – digital natürlich, auf dem Tablet, das man in 90 % der Fälle erst einmal suchen muss.

Was wir uns wünschen

Am Ende wünschen wir uns, dass du dieses Buch zuklappst und dir denkst: „Ach, so schlimm ist das alles gar nicht!“ – Denn das ist es wirklich nicht. Ein bisschen Selbstironie, ein bisschen Verständnis für die Wehwechen des anderen (und für die eigenen) und schon wirst du merken: Viele Paare kämpfen mit denselben Themen und dennoch gelingt es ihnen immer wieder, den Funken am Glühen zu halten. Oder zumindest den Tee warm, wenn der andere Mal krank im Bett liegt.

Also, schnapp dir deine Lesebrille(täschchen), rutsche in deine bequemen Hausschuhe und mach dich bereit für ein paar lustige, inspirierende und hoffentlich anregende Lesestunden. In diesem Sinne: Willkommen in unserer kleinen WG des guten Humors. Pack deine Vorurteile in den Koffer und wirf eine Extra-Portion Schokolade hinein, denn vielleicht brauchst du die zwischendurch für die Nerven – oder einfach als Belohnung, dass du dich auf dieses kleine Abenteuer einlässt.

Los geht's: Möge die Lachmuskulatur stärker sein als der Ischiasnerv!



Kapitel 1: Public Viewing auf Lebenszeit – wie alles begann und warum wir uns immer noch mögen

„Die Ehe ist wie ein Furz im Fahrstuhl – manchmal unangenehm, aber du kommst verdammt nochmal nicht raus.“



So, jetzt wollen wir dir erzählen, wie das alles überhaupt angefangen hat. Denn ganz ehrlich: Kein Paar gelangt von heute auf morgen in die Phase, in der „Bücken“ und „Stöhnen“ etwas komplett anderes bedeuten als noch vor 30 Jahren. Auch wir waren mal jung und knackig (oder hielten uns zumindest dafür).

Unsere wilde Anfangszeit

Vielleicht erinnerst du dich an deine ersten Beziehungsjahre. Dieses unbeschreibliche Kribbeln im Bauch, wenn du an die andere Person nur dachtest. Die schier unbezähmbare Energie, wenn ihr gemeinsam um die Häuser gezogen seid, als gäbe es keinen Morgen. All das war natürlich auch bei uns der Fall. Wir haben uns an der Uni kennengelernt – Christine studierte Germanistik, ich (Simon) war eher zufällig in einer Vorlesung gelandet, weil ich eigentlich eine Freundin treffen wollte. Als sie nicht kam, ließ ich mich neben Christine nieder. Der Rest ist Geschichte. Oder Romanze. Oder Chaos – je nachdem, aus welcher Perspektive man es betrachten möchte.

Damals war unsere größte Sorge, ob wir noch genug Kleingeld für zwei Bier im Studentenclub hatten. Wer hätte da geahnt, dass wir 30 Jahre später mal über Kreuzschmerzen und den Sinn von teuren Pfannen diskutieren würden? Jedenfalls war es eine Zeit voller Abenteuerlust, durchzechter Nächte und schräger Experimente (bitte frag nicht zu genau nach, welche – manche Dinge müssen in der Vergangenheit ruhen).

Was hat sich verändert – und was nicht?

Wir mögen heute keine Studierenden mehr sein, aber vieles haben wir uns erhalten: den Sinn für Humor zum Beispiel, die Neugier auf Neues und die Fähigkeit, über unsere eigenen Fehler zu lachen. Was sich verändert hat, ist der Schlafrhythmus. Wo wir früher bis 4 Uhr morgens unterwegs waren, fallen uns jetzt um 22 Uhr (wenn's hochkommt) fast die Augen zu. Statt in winzigen Ein-Zimmer-WGs hausen wir inzwischen in einer 3-Zimmer-Wohnung mit Kellerabteil (der Ort, an dem sich Sachen stapeln, die wir „bestimmt noch brauchen“).

Und natürlich unsere Körper: Wir wissen beide nicht mehr genau, wann sie angefangen haben, Geräusche zu machen, die nicht dorthin gehören, aber Fakt ist, dass wir irgendwann beschlossen haben: Wenn's knackt, lachen wir einfach darüber. Das hält uns nicht davon ab, weiter miteinander herumzualbern, selbst wenn wir dabei mal komisch aussehen.

Die Komfortzone der Liebe



Weißt du, das Schöne an einer Langzeitbeziehung ist, dass man sich irgendwann in einer Komfortzone einpendelt. Man kennt sich, man vertraut einander und man darf auch mal so richtig ungeschminkt sein – im wahrsten Sinne des Wortes. Bei uns heißt das, dass Christine am Wochenende in ihrer Schlabberhose durchs Haus tigern darf und ich mich nicht mehr schämen muss, wenn ich in farblich fragwürdigen Unterhosen den Müll rausbringe. Klar, das ist auf den ersten Blick nicht sonderlich sexy. Aber auf den zweiten Blick ist es eine Freiheit, die wir uns hart erarbeitet haben.

Trotzdem hatten wir Phasen, in denen wir uns fragten: „Ist das jetzt alles?“ – Die Frage kommt in jeder Langzeitbeziehung irgendwann auf. Die Schmetterlinge im Bauch sind nicht mehr ganz so hibbelig, stattdessen schwirren vielleicht ein paar Sorgen durchs Hirn: Rechnungen, Familienfeiern, der nächste Arzttermin. Genau in diesen Momenten ist es wichtig, sich zu

erinnern, warum man das alles macht: Weil man sich liebt und weil diese Liebe eben auch den grauen Alltag ein bisschen bunter machen kann.

Ein Vorgeschmack auf das, was kommt

Das Buch, das du in den Händen hältst, ist unsere Liebeserklärung an das gemeinsame Altwerden – aber eben auf lustige Art. In den folgenden Kapiteln wirst du erfahren, wie man mit Humor und einer guten Portion Selbstironie durch alle möglichen kleinen Dramen des Alltags segeln kann. Wir werden dir verraten, warum der Paketbote manchmal der größte Held unseres Tages ist, wieso gemeinsame Schweigeminuten beim Abendessen romantischer sein können als jedes Candle-Light-Dinner und wie man es überlebt, wenn man merkt, dass das Navi zwar die Route kennt, aber nicht unseren Dickkopf.

Außerdem geben wir dir Einblicke in Themen, die gerne als Tabu gelten: Körperliche Veränderungen, die man nicht unbedingt in jedem Magazin breitgetreten sehen will („Hey, wussten Sie schon, dass unsere Bauchfalten irgendwann ein Eigenleben entwickeln?“). Wir sprechen auch darüber, wie wir heute Romantik definieren und warum uns ein Baumarktbesuch zu zweit durchaus als Date genügt. Denn am Ende geht es darum, den Blick für die schönen (und manchmal bizarren) Momente zu behalten – selbst wenn das Knie gerade wieder protestiert.

Früher vs. Heute: Ein kleiner Vergleich

- **Früher: Gemeinsam auf Konzerte gehen, in der ersten Reihe headbängen.**
- **Heute: Konzerttickets sind oft sauteuer und außerdem – stehen wir da wirklich 3 Stunden am Stück? Dann lieber gute Musik im Wohnzimmer und dazu ein Gläschen Wein, das passt besser zu unserer durchschnittlichen Kondition.**
- **Früher: Ein langer Kuss vor der Haustür, ehe man sich verabschiedet und in seine winzige Studentenbude wankt.**

- **Heute:** Ein liebevoll-ironisches „Denk dran, den Müll rauszubringen“, ehe einer von uns ins Bett geht und der andere noch die Nachrichten schaut. Und manchmal fällt dann doch ein Kuss, den wir mehr zu schätzen wissen als damals den zehnten Kuss am Tag.
- **Früher:** Romantik hieß: Rosenblätter, Champagner, Kerzenschein.
- **Heute:** Romantik heißt: „Ich habe schon mal vorgekocht, damit du dich entspannen kannst.“ Oder: „Ich tapeziere jetzt das Gästezimmer, weil ich weiß, dass du es dir wünschst.“ Die äußere Glamour-Hülle mag fehlen, aber der Kern ist tief und ehrlich.

Warum dieses Buch für dich ist

Vielleicht sitzt du gerade da und denkst: „Genauso fühle ich mich auch – zwischen alten Party-Erinnerungen und neuer Bequemlichkeit.“ Oder du bist noch nicht ganz so weit und willst einfach einen Ausblick bekommen, was da kommen könnte. Vielleicht bist du auch Single und amüsiert dich einfach nur, was bei anderen Paaren so abgeht. Wer weiß? So oder so: Dieses Buch darf und soll Spaß machen. Es ist kein Vortrag über Beziehungspsychologie und soll dich nicht bekehren. Wir wollen lediglich zeigen, dass das Leben auch jenseits der knackigen Zwanziger eine ganze Menge zu bieten hat – auch und gerade, wenn man nicht mehr alle Verrenkungen im Bett problemlos hinbekommt.

Unsere Überzeugung ist, dass Glück nicht von der Kleidergröße, dem Kontostand oder einem Idealbild abhängt. Glück bedeutet, dass du neben dir eine Person hast, die mit all deinen Macken umzugehen weiß und genau deswegen bei dir bleibt. Eine Person, die dir morgens den Kaffee serviert (oder dich wenigstens lieb anmeckert, wenn du den letzten Schluck weggetrunken hast) und abends geduldig zuhört, wenn du wieder über deinen krummen Rücken stöhnst.

Warum wir immer noch hier sind



Die Antwort auf diese Frage ist ganz einfach: Weil wir uns immer wieder dafür entscheiden. Kein Mensch bleibt 30 oder 40 Jahre zusammen, ohne dass es auch mal kracht. Das Geheimnis ist, dass wir gelernt haben, den Krach nicht größer zu machen als nötig und ihn vor allem nicht als Anlass zu nehmen, das Handtuch zu werfen. Stattdessen schmeißen wir lieber gemeinsam das Handtuch in die Wäsche – im Idealfall mit dem restlichen Berg voll Socken – und lachen darüber, dass schon wieder ein Loch in der guten Hose ist.

Wir sind immer noch hier, weil wir über die Zeit hinweg nicht nur Partner oder Eheleute geworden sind, sondern ein Team. Ein Team, das zwar manchmal flucht und sich gegenseitig auf die Nerven geht, aber auch ein Team, das weiß, dass es ohne den anderen nur halb so lustig wäre. Oder sagen wir es so: Wir könnten schon allein klarkommen, aber wer würde uns dann im Supermarkt heimlich den Lieblingsschokoriegel in den Einkaufswagen schmuggeln?