



Rechteprofil: dcx.rprof.hbv_5_yellow

Wiederverwertungskosten: Unklar.

Wiederverwertung möglich?: ja.

Nutzungsrechte: Unklar.

Verwendung erlaubt: [Alle].

BITTE BEACHTEN SIE DIE URHEBERRECHTE AN BILD UND TEXT SOWIE DIE PERSÖNLICHKEITSRECHTE.

Der Kronleuchter über mir dreht sich gefährlich. Genau wie der Rest des Zimmers. Ich liege im Bett und blinzele ins Licht, in meinen Ohren rauscht ein Orkan. Dabei beginnt mein Pilates-Kurs in zwei Stunden, so wie an jedem Sonntag. Langsam aufsetzen. So müssen sich Astronauten fühlen, wenn sie beim Raketenstart mit 4G in den Sitz gedrückt werden. Ächzend gebe ich der Schwerkraft nach, lasse mich zurücksinken und schließe die Augen. In meinen Schläfen pocht ein Strom elektronischer Beats. Die letzte Nacht fällt mir wieder ein – und ein flirrendes Glücksgefühl breitet sich in mir aus. Grooöbes Grinsen. Dieses Lächeln trage ich noch die nächsten Tage mit mir herum. Dabei habe ich weder einen Bungee-Gutschein von Jochen Schweizer eingelöst noch den genetischen Zwilling von Ryan Gosling getroffen. Ich war einfach nur aus. Tanzen. Und zwar bis zum Morgengrauen. Das Rauschen und Stampfen in meinen Ohren – ein ausgewachsener Party-Tinnitus. Die Bilanz kann sich trotzdem sehen lassen: fix und alle, aber glücklich! In meinen Zwanzigern war das der Normalzustand. Warum bloß kriege ich jetzt, als Mitt-dreißigerin, nur noch so selten den Hintern hoch? Warum lasse ich mich lieber von Chips und Netflix überreden, an einem Freitagabend zu Hause zu bleiben?

WIR TRINKEN PÜRIERTEN SPINAT, QUÄLEN UNS BEIM SPORT. ABER BEIM AUSGEHEN KNEIFEN WIR

Es ist doch gar nicht so lange her, dass ich in den Bars Kurze auf den Tresen geknallt habe. Und heute? Lade ich am Wochenende Freunde zum Fünf-Gänge-Dinner ein und

verbringe mehr Zeit damit, den Tisch zu dekorieren, als mich selber in Schale zu werfen. Schon komisch: Wie viel Disziplin bringt meine Generation auf, wenn es um die Selbstoptimierung geht? Wir trinken freiwillig pürierten Grünkohl, quälen uns dreimal die Woche in den herabschauenden Hund, zählen Kalorien, Schritte und Herzfrequenz, lassen uns bei der Kosmetikerin mit kleinen Nadelchen gegen potenzielle Falten foltern. Aussehen? Top! Ausgehen? Na ja, nicht so wichtig. Da fragt man sich natürlich: Wofür optimieren wir unseren Body, wenn wir dann doch nur in Jogginghose auf dem Sofa rumgammeln? Ausreden gibt es genug: Die Woche war so anstrengend, am Montag wartet ein superwichtiges Meeting, das Kind schläft nicht – und überhaupt. Das Wochenende wird zur Ruhe-Oase degradiert, um die ausgepowerten Batterien aufzuladen. Unsere Feiern sind keine Feste mehr, sondern Networking-Termine: Lunch-Dates, Feierabend-Snacks, „auf ein, zwei Bierchen, aber bitte nicht mehr“, „gern ein andermal“. Was die Jüngeren unter uns, also alle nach 1987 Geborenen, vielleicht nicht ahnen, ist, dass Ausgehen mit Ü 30 zunächst vor allem eins verursacht: Schmerzen. Die Überwindung, die gemütliche Couch gegen grelles Stroboskoplicht zu tauschen, kostet Kraft. Der Weg zur Party-Location erst recht. Wehe, es nieselt. Die hohen Schuhe drücken nach den ersten fünfzig Metern. Was mache ich hier zwischen all diesen Menschen mit Bierflasche in der Hand?, frage ich mich verwirrt in der U-Bahn. Während ich einfach nur ankommen will, scheinen sie genau das zu genießen – den Übergang in die rauschende Partynacht. Ich dagegen

träume insgeheim schon davon, wie mich das Taxi nach Hause bringt. Der Club, in den ich es trotz kleiner Hürden schaffe (ein U-Bahn-Gast ascht mir auf meinen schwarzen Kaschmirmantel – Idiot! –, und auf den letzten Metern fährt mich ein ange-trunkenes Pärchen auf dem Fahrrad an), erscheint mir unerreichbar.

DER RIESENVORTEIL MIT Ü 30: MIR IST ES SCHNURZPIEPEGAL, WAS ALL DIE ANDEREN PARTYGÄSTE VON MIR HALTEN

Und dann, hinter der unsichtbaren Linie zwischen Garderobe und der heiligen Halle, aus der die Bässe wummern, passiert es. Ein Schalter legt sich um und meine Bedenken sind wie weggeblasen. Zusammen mit meiner Freundin entere ich die Tanzfläche. Ich sehe all die Mädels mit ihren glänzenden Haaren und den aufwendig zusammengestellten Outfits (ein bisschen Vintage, ein bisschen H&M und ein Designerteilchen, gäh). Das Make-up perfekt, wie mit der Schablone gemalte Augenbrauen, halten sie Longdrinks in den fein manikürten Fingern. Sie stehen in Grüppchen zusammen, blicken verstohlen herum, kichern. Oh Mann, denke ich, die sind so sehr auf ihre Außenwirkung bedacht, dass sie gar nicht

Glotze aus und raus in die Nacht

HEUTE: STEIL GEHEN! Manchmal muss man sich zu seinem Glück einfach mal zwingen



JETZT KLAPPEN WIR MAL DAS BUCH ZU! Lesen macht schlau, klar, aber ein Abend an der Bar bildet auch

Rechteprofil: dcx.rprof.hbv_5_yellow

Wiederverwertungskosten: Unklar.
 Wiederverwertung möglich?: ja.
 Nutzungsrechte: Unklar.
 Verwendung erlaubt: [Alle].

BITTE BEACHTEN SIE DIE URHEBERRECHTE AN BILD UND TEXT SOWIE DIE PERSÖNLICHKEITSRECHTE.

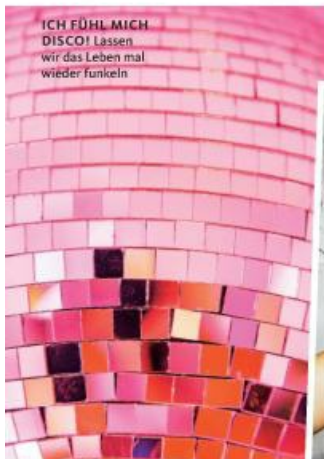
dazu kommen, richtig zu feiern. Jede Geste wirkt einstudiert, kontrolliert. Ich dagegen – beinahe unsichtbar für diese Altersklasse – dränge mich einfach an ihnen vorbei, bis mich die Stroboskopblitze treffen. Ich wiege mich im Takt. Drehe meine Hüften in die eine, dann in die andere Richtung. Der schnelle Beat der Musik erfasst meinen ganzen Körper, ich tauche ein in die Schwingungen und vergesse meine Umgebung, ja, früher war mir vieles auch nicht egal. Da war ich genauso besessen auf meine Außenwirkung wie die Girls da vorm DJ-Pult. Dadurch fiel es mir oft schwer, richtig loszulassen. Da halfen dann nur zwei, drei Gläser Sekt auf Eis, erst mit einem gewissen Pegel ging die Feier los. Das ist der nächste große Vorteil des Ü-30-Clubbing: Man weiß jetzt, was man mag und wie viel davon einem guttut, ohne dass man hinterher die Keramik des Ladens eingehender studieren muss. Und wer zum Teufel will das schon? Mit einem glänzenden Schweißfilm auf der Haut schlänge ich mich vor zur Bar, und während meine heiße Hand das beschlagene Glas Gin Tonic umklammert, spüre ich plötzlich einen fremden Atem an meinem Ohr. „Hey, gefällt dir der Laden?“ Ich nippe an meinem Drink, während ein großer Typ mit Haartolle mir irgendwas ins Ohr quasselt. Was, ist eigentlich auch völlig egal. Aber das Herz hüpfelt. (Wann wurde ich das letzte Mal angesprochen? Außer letzters an der Fleischtheke im Supermarkt, als so ein

Hobbykoch mir ungefragt seine Gulasch-Tipps aufdrängte.) Wir flirteten eine Weile – und als mir meine neue Bekanntschaft seine Nummer geben will, winke ich lächelnd ab.

AUCH WENN ES ÜBERWINDUNG KOSTET: BEIM TANZEN KRIEGT MAN WUNDERBAR DEN KOPF FREI

Seien wir doch mal ehrlich: Es sind sicher nicht die Abende, an denen man vor einem Schmachtfetzen à la „Dirty Dancing“ zu Hause einpennt und dabei die volle Teetasse umstieß, an die man sich später erinnert. Sondern Nächte wie diese, in denen alles möglich scheint, in denen man eng und verschwitzt mit einem Unbekannten tanzt und irgendwann mit schmerzenden Beinen ins Taxi fällt. Es tut so gut, mal den Alltag zu vergessen und der Vernunft ein Schnippchen zu schlagen: Dann habe ich morgen eben Kopfschmerzen, na und? Eine durchtanzte Nacht eignet sich wunderbar dazu, den Kopf frei zu kriegen und neue Energien zu tanken. Und schließlich hallt das triumphale Gefühl noch tagelang nach. Eine Tanzfläche mit unserer Präsenz zu erhellen, ist genauso wichtig, wie bei einem Meeting zu glänzen. Es muss ja nicht jedes Wochenende und auch kein Party-Marathon von Donnerstag bis Sonntag sein. Aber hin und wieder sollten wir den DJ den Ton in unserem ach so optimierten Leben angeben lassen. Ein bisschen Exzess und Unvernunft. Den Augenblick feiern und alles andere mal vergessen. Außerdem (und hiermit grüße ich meine Pilates-Lehrerin): Tanzen ist schließlich auch Sport. ■

Let's party!



ICH FÜHL MICH DISCO! Lassen wir das Leben mal wieder funkeln



AUA, AUA, KOPFSCHMERZEN! Na und? Dafür die beste Nacht seit Langem erlebt

WAS HILFT, UM VON DER COUCH HOCHZUKOMMEN?

VORGLÜHEN Früher gehörte das gemeinsame Sekt- und Schmink-Ritual mit den Mädels zum festen Programm. Dieses Zeremoniell unbedingt wieder einführen – es garantiert, dass Sie nicht doch noch in letzter Minute absagen.

DRESS LIKE A PRO Wo das Outfit damals lange diskutiert wurde, steht man heute fluchend vor dem Kleiderschrank. Wo sind meine ganzen Party-Outfits? Daher: rechtzeitig Klamotten rauslegen (schönes Top, Jeans und Chucks gehen immer).

„NUR MAL KURZ DIE AUGEN ZU?“ NO WAY! Ihr Schatz hat gekocht, Kerzen brennen und Sie wollen sich noch mal „eben ablegen“, weil vor eins geht in den Clubs sowieso nichts? Verschlafen? Vergessen Sie's, da kommen Sie nie wieder hoch. Besser: Punkt eins.

DEN NÄCHSTEN TAG ORGANISIEREN Schwiegermutter im Anmarsch? Wieder ausladen! Es muss unbedingt gewährleistet werden, dass der Katertag frei bleibt. JETZT darf man ungeniert gammeln, Chips futtern und Serien gucken.

FOTOS: GETTY IMAGES, ISTOCKPHOTO, STOCKSY (3)

Rechteprofil: [dcx.rprof.hbv_5_yellow](#)

Wiederverwertungskosten: Unklar.
 Wiederverwertung möglich?: ja.
 Nutzungsrechte: Unklar.
 Verwendung erlaubt: [Alle].

BITTE BEACHTEN SIE DIE URHEBERRECHTE AN BILD UND TEXT SOWIE DIE PERSÖNLICHKEITSRECHTE.

AUSGEHEN MIT Ü30? NA LOGO!

RUNTER VOM SOFA, RAUF AUF DIE TANZFLÄCHE!

Irgendwann um die dreißig kommt der Punkt, an dem wir nicht mehr wissen, wie der angesagte DJ aus dem Club heißt. Äh, und überhaupt: In welchen Club gehen jetzt alle? Tschüss, Vernunft, hallo Spaß: Machen wir mal wieder die Nacht zum Tag!

Der Kronleuchter über mir dreht sich gefährlich. Genau wie der Rest des Zimmers. Ich liege im Bett und blinzele ins Licht, in meinen Ohren rauscht ein Orkan. Dabei beginnt mein Pilates-Kurs in zwei Stunden, so wie an jedem Sonntag. Langsam aufsetzen. So müssen sich Astronauten fühlen, wenn sie beim Raketenstart mit 4G in den Sitz gedrückt werden. Ächzend gebe ich der Schwerkraft nach, lasse mich zurücksinken und schließe die Augen. In meinen Schläfen pocht ein Strom elektronischer Beats. Die letzte Nacht fällt mir wieder ein – und ein flirrendes Glücksgefühl breitet sich in mir aus. Groooßes Grinsen.

Dieses Lächeln trage ich noch die nächsten Tage mit mir herum. Dabei habe ich weder einen Bungee-Gutschein von Jochen Schweizer eingelöst noch den genetischen Zwilling von Ryan Gosling getroffen. Ich war einfach nur aus. Tanzen. Und zwar bis zum Morgengrauen. Das Rauschen und Stampfen in meinen Ohren – ein ausgewachsener Party-Tinnitus. Die Bilanz kann sich trotzdem sehen lassen: fix und alle, aber glücklich! In meinen Zwanzigern war das der Normalzustand. Warum bloß kriege ich jetzt, als Mittdreißigerin, nur noch so selten den Hintern hoch? Warum lasse ich mich lieber von Chips und Netflix überreden, an einem Freitagabend zu Hause zu bleiben?

WIR TRINKEN PÜRIERTEN SPINAT, QUÄLEN UNS BEIM SPORT. ABER BEIM AUSGEHEN KNEIFEN WIR

Es ist doch noch gar nicht so lange her, dass ich in den Bars Kurze auf den Tresen geknallt habe. Und heute? Lade ich am Wochenende Freunde zum Fünf-Gänge-Dinner ein und verbringe mehr Zeit damit, den Tisch zu dekorieren, als mich selber in Schale zu werfen. Schon komisch: Wie viel Disziplin bringt meine Generation auf, wenn es um die Selbstoptimierung geht? Wir trinken freiwillig pürierten Grünkohl, quälen uns dreimal die Woche in den herabschauenden Hund, zählen Kalorien, Schritte und Herzfrequenz, lassen uns bei der Kosmetikerin mit kleinen Nadelchen gegen potenzielle Falten foltern. Aussehen? Top! Ausgehen? Na ja, nicht so wichtig.

Da fragt man sich natürlich: Wofür optimieren wir unseren Body, wenn wir dann doch nur in Jogginghose auf dem Sofa rumgammeln? Ausreden gibt es genug: Die Woche war so anstrengend, am Montag wartet ein superwichtiges Meeting, das Kind schläft nicht – und überhaupt. Das Wochenende wird zur Ruhe-Oase degradiert, um die ausgepowerten Batterien aufzuladen. Unsere Feiern sind keine Feste mehr, sondern Networking-Termine: Lunch-Dates, Feierabend-Snacks, „auf ein, zwei Bierchen, aber bitte nicht mehr“, „gern ein andermal“.

Was die Jüngeren unter uns, also alle nach 1987 Geborenen, vielleicht nicht ahnen, ist, dass Ausgehen mit Ü 30 zunächst vor allem eins verursacht: Schmerzen. Die Überwindung, die gemütliche Couch gegen grelles Stroboskoplicht zu tauschen, kostet Kraft. Der Weg zur Party-Location erst recht. Wehe, es nieselt. Die hohen Schuhe drücken nach den ersten fünfzig Metern. Was mache ich hier zwischen all diesen Menschen mit Bierflasche in der Hand?, frage ich mich verwirrt in der U-Bahn. Während ich einfach nur ankommen will, scheinen sie genau das zu genießen – den Übergang in die rauschende Partynacht. Ich dagegen träume insgeheim schon davon, wie mich das Taxi nach Hause bringt. Der Club, in den ich es trotz kleiner Hürden schaffe (ein U-Bahn-Gast ascht mir auf meinen schwarzen Kaschmirmantel – Idiot! –, und auf den letzten Metern fährt mich ein angetrunkenes Pärchen auf dem Fahrrad an), erscheint mir unerreichbar.

DER RIESEN VORTEIL MIT Ü 30: MIR IST ES SCHNURZPIEP EGAL, WAS ALL DIE ANDEREN PARTY GÄSTE VON MIR HALTEN

Und dann, hinter der unsichtbaren Linie zwischen Garderobe und der heiligen Halle, aus der die Bässe wummern, passiert es. Ein Schalter legt sich um und meine Bedenken sind wie weggeblasen. Zusammen mit meiner Freundin entere ich die Tanzfläche. Ich sehe all die Mädels mit ihren glänzenden Haaren und den aufwendig zusammengestellten Outfits (ein bisschen Vintage, ein bisschen H & M und ein Designerteilchen, gäh). Das Make-up perfekt, wie mit der Schablone gemalte Augenbrauen, halten sie Longdrinks in den fein manikürten Fingern. Sie

stehen in Grüppchen zusammen, blicken verstohlen herum, kichern. Oh Mann, denke ich, die sind so sehr auf ihre Außenwirkung bedacht, dass sie gar nicht dazu kommen, richtig zu feiern. Jede Geste wirkt einstudiert, kontrolliert.

Ich dagegen – beinahe unsichtbar für diese Altersklasse – dränge mich einfach an ihnen vorbei, bis mich die Stroboskopblitze treffen. Ich wiege mich im Takt. Drehe meine Hüften in die eine, dann in die andere Richtung. Der schnelle Beat der Musik erfasst meinen ganzen Körper, ich tauche ein in die Schwingungen und vergesse meine Umgebung. Ja, früher war mir vieles auch nicht egal. Da war ich genauso besessen auf meine Außenwirkung wie die Girls da vorm DJ-Pult. Dadurch fiel es mir oft schwer, richtig loszulassen. Da halfen dann nur zwei, drei Gläser Sekt auf Eis, erst mit einem gewissen Pegel ging die Feier los.

Das ist der nächste große Vorteil des Ü-30-Clubbing: Man weiß jetzt, was man mag und wie viel davon einem guttut, ohne dass man hinterher die Keramik des Ladens eingehender studieren muss. Und wer zum Teufel will das schon? Mit einem glänzenden Schweißfilm auf der Haut schlängle ich mich vor zur Bar, und während meine heiße Hand das beschlagene Glas Gin Tonic umklammert, spüre ich plötzlich einen fremden Atem an meinem Ohr. „Hey, gefällt dir der Laden?“ Ich nippe an meinem Drink, während ein großer Typ mit Haartolle mir irgendwas ins Ohr quasselt. Was, ist eigentlich auch völlig egal. Aber das Herz hüpft. (Wann wurde ich das letzte Mal angesprochen? Außer letztens an der Fleischtheke im Supermarkt, als so ein Hobbykoch mir ungefragt seine Gulasch-Tipps aufdrängte.) Wir flirten eine Weile – und als mir meine neue Bekanntschaft seine Nummer geben will, winke ich lächelnd ab.

AUCH WENN ES ÜBERWINDUNG KOSTET: BEIM TANZEN KRIEGT MAN WUNDERBAR DEN KOPF FREI

Seien wir doch mal ehrlich: Es sind sicher nicht die Abende, an denen man vor einem Schmachtfetzen à la „Dirty Dancing“ zu Hause einpennte und dabei die volle Teetasse umstieß, an die man sich später erinnert. Sondern Nächte wie diese, in denen alles möglich scheint, in denen man eng und verschwitzt mit einem Unbekannten tanzt und irgendwann mit schmerzenden Beinen ins Taxi fällt. Es tut so gut, mal den Alltag zu vergessen und der Vernunft ein Schnippchen zu schlagen: Dann habe ich morgen eben Kopfschmerzen, na und?

Eine durchtanzte Nacht eignet sich wunderbar dazu, den Kopf frei zu kriegen und neue Energien zu tanken. Und schließlich hält das triumphale Gefühl noch tagelang nach. Eine Tanzfläche mit unserer Präsenz zu erhellen, ist genauso wichtig, wie bei einem Meeting zu glänzen. Es muss ja nicht jedes Wochenende und auch kein Party-Marathon von Donnerstag bis Sonntag sein. Aber hin und wieder sollten wir den DJ den Ton in unserem ach so optimierten Leben angeben lassen. Ein bisschen Exzess und Unvernunft. Den Augenblick feiern und alles andere mal vergessen. Außerdem (und hiermit grüße ich meine Pilates-Lehrerin): Tanzen ist schließlich auch Sport.

WAS HILFT, UM VON DER COUCH HOCHZUKOMMEN?

VORGLÜHEN

Früher gehörte das gemeinsame Sekt- und-Schmink-Ritual mit den Mädels zum festen Programm. Dieses Zeremoniell unbedingt wieder einführen – es garantiert, dass Sie nicht doch noch in letzter Minute absagen.

DRESS LIKE A PRO

Wo das Outfit damals lange diskutiert wurde, steht man heute fluchend vor dem Kleiderschrank. Wo sind meine ganzen Party-Outfits? Daher: rechtzeitig Klamotten rauslegen (schönes Top, Jeans und Chucks gehen immer).

„NUR MAL KURZ DIE AUGEN ZU?“ NO WAY!

Ihr Schatz hat gekocht, Kerzen brennen und Sie wollen sich noch mal „eben ablegen“, weil vor eins geht in den Clubs sowieso nichts? Vorschlafen? Vergessen Sie's, da kommen Sie nie wieder hoch. Besser: Punkt eins.

DEN NÄCHSTEN TAG ORGANISIEREN

Schwiegermutter im Anmarsch? Wieder ausladen! Es muss unbedingt gewährleistet werden, dass der Katertag frei bleibt. JETZT darf man ungeniert gammeln, Chips futtern und Serien gucken.

Glotze aus und raus in die Nacht

Let's party!

Autor: FRIEDERIKE SCHÖN

Fotos: GETTY IMAGES, ISTOCKPHOTO, STOCKSY (3)

- Bildunterschrift:
- HEUTE: STEIL GEHEN! Manchmal muss man sich zu seinem Glück einfach mal zwingen
 - JETZT KLAPPEN WIR MAL DAS BUCH ZU! Lesen macht schlau, klar, aber ein Abend an der Bar bildet auch
 - ICH FÜHL MICH DISCO! Lassen wir das Leben mal wieder funkeln
 - AUA, AUA, KOPF-SCHMERZEN! Na und? Dafür die beste Nacht seit Langem erlebt

Rechteprofil: dcx.rprof.hbv_1_green

Wiederverwertungskosten: Kostenfrei.

Wiederverwertung möglich?: ja.

Nutzungsrechte: Vorhanden.

Verwendung erlaubt: [Alle].

BITTE BEACHTEN SIE DIE URHEBERRECHTE AN BILD UND TEXT SOWIE DIE PERSÖNLICHKEITSRECHTE.



contentHUB

NAME: Schoen, Friederike



**BITTE BEACHTEN SIE DIE URHEBERRECHTE AN BILD UND TEXT SOWIE DIE
PERSÖNLICHKEITSRECHTE.**

DIESE INFORMATIONEN WERDEN IHNEN ZUR VERFÜGUNG GESTELLT VON:
BAUER MEDIA CONTENT HUB - HEINRICH BAUER DIENSTLEISTUNGS KG
HOTLINE TEL. 0049 (0)40 3019 4990
CONTENTHUB@BAUERMEDIA.COM

**WE THINK
POPULAR.**