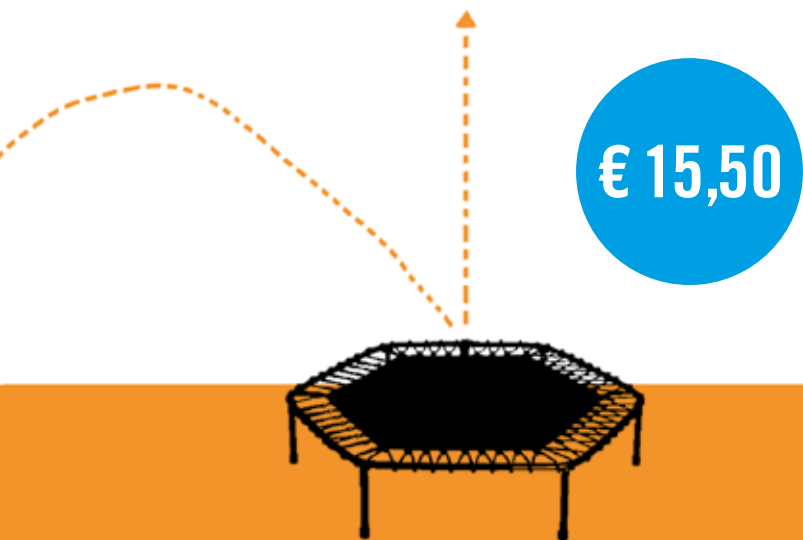


ANDREA GERK·MONI PORT



50 DINGEN DIE  
PAS LEUK ZIJN  
VANAF JE 50<sup>e</sup>



# INHOUD

Voorwoord	7
Paddenstoelen zoeken	12
Eten met al je exen	15
Kletsen over kwaaltjes	18
Jongleren	21
Met je ouders over vroeger praten	24
Boeken niet uitlezen	27
Een borrel op gezette tijden	30
Onverschillig observeren	34
Pedicure	37
Zuurdesembrood bakken	41
Vreemde dingen verzamelen	44
Baantjes trekken	48
Een playlist voor je eigen begrafenis samenstellen	51
Elke dag een gedicht uit het hoofd leren	54
Iets voor het eerst doen	58
Thuisblijven	61
Een bikini dragen	64
Tics en neuroses uitleven	67
Kuren en een kuurliefje vinden	70
Je haar laten groeien	74

Volksdansen	77
Te voet gaan	80
Naar de Rocky Horror Picture Show	84
Trampolinespringen	87
Housesitten	90
Er weer eens eentje opsteken	93
Een instrument leren spelen	97
Leren van jongeren	100
Een rondleiding volgen in je eigen stad	103
Vogelen	106
Niksen	110
In een jazzclub whisky drinken	114
Bij een koor gaan	117
Het weer bestuderen	120
Je testament opmaken	124
Wildgroei in plaats van waxen	127
Lid worden van een (voetbal)vereniging	131
De waarheid zeggen	135
Iets doen wat je niet kunt	140
Je kennissenkring uitbreiden	142
Een slippertje fantaseren	146
Alles weggeven wat je niet nodig hebt	149
Recepten koken die belachelijk ingewikkeld zijn	153
Oude liefdesbrieven lezen	157
De planten zien groeien	161

Alle spiegels afschaffen	164
Handwerken	168
Met een busje op reis	172
Naar de lucht staren	176
Jezelf bekronen voor je eigen levenswerk	179
Dingen die ook heel leuk zijn...	181
Eigen dingen	185



'We turn not older  
with years, but  
newer every day.'

Emily Dickinson



## VOORWOORD

Rond de middelbare leeftijd, als de magische ‘5’ dichterbij komt en je steeds vaker schrikt van je spiegelbeeld, overkomt je een soort melancholieke berusting. Tot in de kleine uurtjes uitgaan, veel drinken en heftig flirten – alles wat decennialang stevast zorgde voor vrolijkheid – hoeft opeens niet meer zo nodig en voelt alleen maar vermoeiend. En hobby’s heb je ook niet. Dus wat moet je beginnen met de rest van je leven? Alles achter je laten en onder een andere naam opnieuw beginnen? Je radicaal laten omscholen? Vertrekken naar exotische oorden?

Welnee, dat is helemaal niet nodig. Dat de jeugd onherroepelijk voorbij is, beseffen we op een dag allemaal. Het komt er dan op aan de zaken positief te bekijken en de koe bij de hoorns te vatten.

*‘There’s nothing tragic about being 50. Not unless you’re trying to be 25.’* Het is niet erg om 50 te zijn, zolang je maar niet probeert te doen alsof je 25 bent. De spreuk komt uit *Sunset Boulevard*, een in 1950 door Billy Wilders geregisseerde film, waarin de voormalige ster van de stomme film Gloria Swanson een met haar leeftijd en stagnerende carrière worstelende diva speelt. Het personage is tragisch en gênant tegelijk en toont dat niets je

ouder maakt dan de neurose altijd jong te willen blijven. Deze oerdroom van de mens voedt weliswaar een miljoenenindustrie, maar maakt ook blind voor wat de levensfase in het midden in petto heeft – positief en negatief. De illusie van de eeuwige jeugd belemmert echte innerlijke ontwikkeling en die heeft nu eenmaal tijd nodig, wat perfect verwoord is in het Engelse *'to grow old'*. Ouder worden heeft iets met groei te maken.

In het midden van het leven worden veel dingen eenvoudiger, en andere lastiger. De discrepantie tussen hoe je eruitziet en hoe je je voelt bijvoorbeeld, afhankelijk van de vorm van de dag. Dat kan tot afgrijzen leiden. 'Ze heeft vanochtend in de spiegel in de badkamer haar huisspook ontmoet,' schrijft een vriendin van auteur Ulrike Draesner, die deze anekdote vertelt in haar boek *Eine Frau wird älter*. Inderdaad voel je je op veel dagen 28 en dat ben je ook nog. Net zoals je soms 16, 35 of 42 bent. De levensjaren die achter je liggen zijn door de voortschrijdende tijd niet uitgewist, maar liggen om elkaar heen als de jaarringen van een boom. En die zien er overigens bij elke boom anders uit, net zoals ieder mens op eigen wijze ouder wordt. Sommigen hebben al op zeventienjarige leeftijd geen lol meer in wat leeftijdgenoten leuk vinden, terwijl anderen ook als ze zeventig plus zijn nog elke week techno dansen en

op een tijdloze manier jong en nieuwsgierig overkomen. Je kunt vanbuiten verleppen, vanbinnen hoeft dat nog lang niet.

Het is ook onzin dat de enige manier om ouder te worden niet ouder worden is. Dat ziet ook Pete Townshend, frontman van The Who, inmiddels zo. In 1965 zong hij nog: *'Hope I die, before I get old.'* Als zestigjarige, vele jaren later, gaf hij toe veel gelukkiger te zijn dan in de tijd toen hij die tekst had geschreven.

Dat fenomeen bevestigen talrijke wetenschappelijke studies. Vanaf vijftig stijgt de als een 'U' verlopende levenstevredenheid steil omhoog en begint de door medici Tobias Esch en Eckhart von Hirschhausen gedefinieerde 'betere helft'. 'Waarom doen we de hele tijd alsof we jonger zijn dan we zijn?' vraagt Hirschhausen zich af. 'Ouder worden is geen achteruitgang, het is leven voor gevorderden. Daar kun en mag je blij mee zijn.'

Rond de vijftig lijken de meeste mensen te berusten in wat ze hebben bereikt en wat niet, en voor zover je dat welwillend en met een beetje wijsheid doet, kun je met frisse blik iets nieuws beginnen met je leven; bij voorkeur op je eigen manier, en wel meteen. 'Vertrouw niet op de tijd die je denkt nog voor je te hebben,' adviseert de Oostenrijkse



acteur en cabaretier Josef Hader. Dat hoeft overigens niet meteen een persoonlijk record bij een triatlon te zijn, je zou ook bij een koor kunnen gaan zingen, achterwaarts de trap op kunnen lopen of je kunnen verkleden als je kinderen en kleinkinderen. Als het als kind zo leuk is om je te verkleden en de kleding van volwassenen aan te trekken, kun je het toch ook eens andersom doen en zo de wereld in een ander perspectief zien?

‘Achterwaarts tussen je knieën door bekeken was de wereld altijd al het boeiendst,’ staat in Wolf Haas’ roman *Junger Mann* te lezen.

De hersenen zijn in elk geval dankbaar voor elke afwijking van de dagelijkse routine en kunnen ook voorbij de jeugdige Sturm-und-Drangtijd tot grote hoogten presteren. De internationaal succesvolle misdaadauteur Ingrid Noll schreef haar eerste roman op 56-jarige leeftijd. Architect Frank Lloyd Wright ontwierp zijn meesterwerk, het Guggenheimmuseum in New York, op 80-jarige leeftijd, en de eveneens in de *Big Apple* wonende Cubaanse kunstenares Carmen Herrera verkocht haar eerste doek toen ze 90 was. Na decennialang te zijn genegeerd beleeft ze nu hoe de grote musea ter wereld haar werk eindelijk omarmen. En wat te denken van stijlicoon Iris Apfel? Zij ondertekende op haar 97e een contract bij IMG als model.

Vergeleken bij deze succesvolle dames en heren ben je, als je de vijftig nadert, werkelijk jong genoeg om iets leukers met je leven te beginnen dan op de bank in slaap te sukkelen. (Hoewel een dutje op zijn tijd heel fijn kan zijn.)

## PADDENSTOELLEN ZOEKEN

Met je blik naar de grond gericht door het bos struinen en verheugde kreten slaken als je een mooie paddenstoel ontdekt, is op elke leeftijd leuk. Als kind ging het puur om het verzamelen, als je groot bent verheug je je misschien vooral op een heerlijk zelf bij elkaar gesprokkeld stoofpotje.

Als je van deze sponsachtige schepsels houdt die noch plant noch dier zijn, bevind je je overigens in uitstekend gezelschap. De Franse entomoloog Jean-Henri Fabre, wiens *Souvenirs* genomineerd waren voor de Nobelprijs, was net zo gek op paddenstoelen als de avant-gardecomponist John Cage. In 1958 hielp mycoloog Cage het dansgezelschap van zijn partner Merce Cunningham tijdens een Europatournee in Milaan aan een nieuwe toerbuis, door in een Italiaanse quiz 600.000 lire te winnen met zijn kennis over paddenstoelen. Het jaar daarna doceerde Cage aan de New School for Social Research in New York experimenteel componeren én het definiëren van paddenstoelen. In 1962 richtte hij in dezelfde stad de Mycological Society op. Men beloofde zijn trouw aan de mycologie door een exemplaar naar hem te vernoemen: de tweekleurige gordijnzwam ofwel de *cortinarius cagei*. Ongenietbaar. Dat wel.



Toen de componist deze eer te beurt viel was hij 78 jaar oud, dus allang op een leeftijd om te genieten van paddenstoelen zoeken zonder ze daadwerkelijk te vinden. Het meditatieve zoeken op het mos, het dichte groen om je heen en de gretige ontdekkersogen (strak gericht op het denkbeeldige jachtobject) helpen beter om te ontspannen dan welke vorm van wellnessen dan ook. Gevorderde zoekers gaat het er overigens helemaal niet meer om de ontwaarde paddenstoelen te plukken. Zij genieten van ze in stille bewondering en laten ze rustig staan.

## 50 DINGEN DIE PAS LEUK ZIJN VANAF JE 50e

Wat te doen met de rest van het leven wanneer de magische 5 steeds dichterbij komt? Alles achter je laten en opnieuw beginnen? Je radicaal laten omscholen? Vertrekken naar exotische oorden? Allemaal niet nodig, er zijn nog zoveel leuke, gekke en uitdagende dingen te doen! Ga jongleren, neem een borrel om 18:00 uur, nodig oude vrienden uit, steek weer eens een sigaret op, probeer een handstand of laat je haar groeien (ook als iedereen zegt dat je dat niet meer moet doen). Het komt erop aan de zaken positief te bekijken en de koe bij de hoorns te vatten. Dit vrolijke boekje helpt daarbij een handje.



9 789021 577364

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 370

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen