



ALEXANDER OETKER

**ES KANN
SO
SCHÖN
SEIN,
DAS LEBEN**

Wie wir mit dem
Dolce-Vita-Prinzip gesund
und glücklich werden

Hoffman und Campe



1. Auflage 2025

Copyright © 2025 Hoffmann und Campe Verlag, Hamburg

www.hoffmann-und-campe.de

Umschlaggestaltung: © FAVORITBÜRO, München

Umschlagabbildungen: © shutterstock

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Gesetzt aus der Sabon

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-455-01955-1

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

HOFFMANN
UNDCAMPE

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Inhalt

Vom Glück des Südens – ein Vorwort 7

1

Eine Hand wäscht die andere 13

2

Lauf langsam 27

3

Iss gut und trink viel 43

4

Bedenke das Alter 75

5

Lebe laut und liebe ständig 93

6

Sei gütig zu dir selbst und vertrau deinem Umfeld 113

7

Sprich mit Gott 133

8

Arbeite, um zu leben 149

9

Fürchte nicht das Außen 167

10

Zieh in den Süden 185

Auf das süße Leben – ein Schlusswort 201

Dolce Vita von A bis Z 209

Dank 237

Vom Glück des Südens – ein Vorwort

Ich weiß noch ganz genau, wann mir zum ersten Mal klar war, dass ich hier alt werden möchte. Besser: dass ich hier alt werden *mus*s. Hier, im Süden.

Es war vor fünfzehn Jahren. Ich war fünfundzwanzig, und wir fuhren durch den Norden Sardinien. Ich litt seit einigen Jahren an einer heftigen Angsterkrankung, im Grunde seit ich siebzehn geworden und aufs Abitur zugesteuert war. Die Zeit war furchtbar. Ich schmiss das Studium, weil ich mir ständig einredete, ich sei faul. Dabei hielt ich es einfach nicht in den geschlossenen Hörsälen aus. Dennoch arbeitete ich bereits als Journalist, das ging merkwürdigerweise. Meine Angst wusste scheinbar, dass ich von irgendetwas leben musste, also tauchte sie während meiner Arbeitstage so gut wie nie auf. Anders im Privatleben: An guten Tagen schaffte ich es mit dem eigenen Auto an die Ostsee, an schlechten Tagen war sogar der Briefkasten an der Straßenecke unerreichbar. An Fernreisen oder Wochenendtrips ins Ausland gar nicht zu denken.

Irgendwann entschied ich, dass es so nicht weitergehen konnte. Ich machte eine Therapie. Fuhr unentwegt U-Bahn, um mich mit meiner Angst zu konfrontieren – was zu ständigen Schweißausbrüchen führte –, und buchte schließlich eine Flugreise, was bisher der absolute Albtraum für mich gewesen war. Ich wusste: Wenn ich jetzt noch einmal zum Flughafen fahren und unverrichteter Dinge wieder umkehren würde, würde ich nie wieder fliegen. Und was soll ich

sagen: Meine damalige Freundin und ich stiegen tatsächlich ein. Drei Stunden später leuchtete vor uns auf einmal, einer Fata Morgana gleich, das von der Sonne beschienene Mittelmeer. Die Wellen wogten weiß glänzend über das gold-blau schimmernde Wasser.

Ich weinte, weil der Augenblick so schön und die Überwindung so groß gewesen war. Ich weinte aber auch, weil mir klar wurde, dass ich so lange auf dieses Panorama verzichtet hatte, *nur* wegen meiner Angst. Bei aller Freude waren da auch Bitterkeit und die Frage: Warum trage ich dieses quälende Etwas in mir?

In den ersten Tagen waren wir viel am Meer, erkundeten aber auch die Insel, das Landesinnere. Und bei einem dieser Ausflüge passierte, was ich seither nicht wieder vergessen habe. Obwohl, wenn ich es recht überlege: Es ist eigentlich gar nichts passiert. Mir ist in den Bergen nur das südliche Leben begegnet, in all seiner Schönheit. Nicht laut oder ereignisschwer, sondern ganz leise und sanft.

Das Dorf in den Bergen, das wir besuchten, zwischen Olbia und Palau gelegen, hieß San Pantaleo. Als wir am Dorfplatz parkten, sah ich sie schon: die alten Männer, die auf einem Mäuerchen saßen und miteinander schwatzten, Rotweingläser zwischen ihnen, es war später Vormittag. Und ich konnte mir ausmalen, worüber sie sprachen: über die Regierung in Rom genauso wie über das Wetter und wohl auch über die Ehefrauen zu Hause, die ihnen die Hölle heißmachen würden, wenn sie wieder zu spät zum Mittagessen kämen. Es war ein friedliches Bild – und ein zutiefst lebendiges. Ich habe es nie mehr vergessen. Und ich habe mir mehr als alles andere gewünscht, eines Tages auch auf einer solchen Mauer zu sitzen. Mit Falten im Gesicht und grauen Haaren – oder eben auch gar keinen Haaren mehr –, aber glücklich.

Als wir dann durch das Dorf gingen, sahen wir in einer der engen Gassen gleich hinter der Kirche die weibliche Variante des südlichen Lebens. Die Frauen trugen Kittelschürzen und toupierte graue Dauerwellen, die Hände hatten sie in die Hüften gestemmt. Sie standen vor einem der winzigen Häuser, die Hausherrin hing aus dem Fenster, irgendwas kochte auf dem Herd, der Geruch strömte bis auf die Gasse, und die alten Damen schwatzten so laut und fröhlich, dass es mich rührte und amüsierte zugleich.

Ich sah ihnen noch lange nach. Und ich bin seitdem bei jeder Sardinien-Reise wieder nach San Pantaleo gefahren, um zu schauen, ob sich die Szenerien wiederholen würden. Und sie taten es, jedes Mal. Vielleicht änderten sich die einzelnen Figuren, weil doch mal jemand auf den örtlichen Friedhof übergesiedelt war, aber es waren stets mehrere ältere Herrschaften, die zusammenstanden oder zusammensaßen und in trauter Gemeinsamkeit den Tag verbrachten, immer in Gespräche vertieft, das Leben genießend.

Nur wenige Jahre später zog ich selbst – nun ja – nicht in den Süden, aber immerhin in die Hauptstadt Frankreichs. Paris war zwar ein Fest fürs Leben, aber sicher keine Schule dafür, wie man glücklich und gesund alt werden konnte. Zu viel Hektik lag über der Stadt und bis vor wenigen Jahren auch zu viel Smog. Letzteres hat sich durch die zahlreichen Fahrradwege und die komplett autofreien Quais gottlob geändert. Meine Arbeit als Frankreich-Korrespondent fürs deutsche Fernsehen erlaubte mir aber, das ganze Land zu bereisen, und die Menschen, die ich dabei kennenlernte, betrachteten das Leben aus der südlichen Perspektive – sie schienen mir alle eine Spur glücklicher, ausgeglichener, ja sonniger.

Seitdem suche ich nach Antworten auf die Frage: Was unterscheidet die Menschen im Süden von uns Mitteleuropä-

ern? So unterschiedlich sind die Grundlagen doch gar nicht: Auch an der Algarve hetzt die arbeitende Ehefrau noch kurz vor Ladenschluss in den Supermarkt, weil das Müsli für die Kinder alle ist. Auch in Neapel kommt noch eine Mail kurz vor Büroschluss, die den nahen Feierabend unangenehm nach hinten verschiebt. Und auch in Marseille ist im November das Wartezimmer des Hausarztes voll, weil die Influenza durch die Hafenstadt fegt.

Und dennoch: Die Stimmung ist eine andere. Als wären all diese Ärgernisse eben nicht die Hauptdarsteller des eigenen Lebens. Die Menschen reden darüber, schimpfen kurz und vehement – aber innerhalb von wenigen Augenblicken ist der Ärger verflogen also alles wieder gut. Gemeinsam gehen sie erst zum Apéro und dann zum *dîner*.

Kennen wir nicht alle diese vermeintlichen Klischees, die wir uns erzählen, wenn wir auf dem Weg in den Sommerurlaub und die südlichen Länder nicht mehr weit sind?

Gleich sind wir in Italien, dort sind die Menschen so kinderlieb. Niemand guckt unsere Kinder schief an, wenn sie mal laut sind, sie streicheln ihnen durch die Haare, weil die *bambini* so süß sind. Und wenn wir erst mal in Frankreich sind, sitzen wir abends alle zusammen an der großen Tafel, trinken Wein und schwelgen im Kerzenmeer und im Duft der Platanen. In Spanien ist einfach alles viel gemächlicher, ich liebe die Siesta. Also, wenn ich könnte, würde ich die in Deutschland auch einführen. Klar, die Spanier sind nicht so produktiv wie wir, aber die wissen zu leben. Und ach, in Portugal, da herrscht diese Melancholie, da spürt man den Fado. Wie die Sonne die Menschen träge macht. Dabei sind sie so gastfreundlich. Jeder ist dort willkommen. Die Griechen sind so ein stolzes Volk. Sie leben mit ihren Traditionen und sie schätzen die Familie. Dort zählen die alten Leute noch etwas.

Schließlich waren sie es, die die Jungen durch die Krise gebracht haben.

So oder so ähnlich klingt das Schwelgen. Aber handelt es sich dabei wirklich um Klischees? Oder geben wir mit diesen Sehnsuchterzählungen nicht doch gelebte Realität wieder?

In diesem Buch mache ich mich mit Ihnen gemeinsam auf die Suche nach dem Dolce Vita, nach diesem süßen Leben, von dem wir alle eine Ahnung haben, von dem wir aber nicht wissen, was sich genau dahinter verbirgt. Braucht es dafür Palmen und weißen Sandstrand, eine Pergola mit wildem Wein und zirpenden Zikaden am Abendhimmel? Oder sind die Glücksprinzipien des Lebens universell anwendbar, auch in Oer-Erkenschwick, Delmenhorst, in Linz, Luzern oder in Detmold?

Gemeinsam mit vielen Menschen aus dem Süden werde ich versuchen, die Geheimnisse dieses schillernden Begriffs, dieses mythenumrankten Lebens zu lüften. In der Hoffnung, dass daraus ein Pfad erwächst, eine Art Dolce-Vita-Prinzip, das Sie, liebe Leserinnen und Leser, inspiriert und zu einem gesünderen und glücklicheren Leben führt.

Also los. Denn: Es kann so schön sein, das Leben.

Geben und Nehmen – das sind zwei Dinge, die in Deutschland oft untrennbar miteinander verbunden sind. Meistens wird genau abgezählt: Ich gebe dir etwas, dafür möchte ich aber auch etwas von dir bekommen.

Im Süden ist das anders: Da gibt man und erwartet erst mal gar nichts von seinem Gegenüber. Die Abrechnung gerät eher langfristig, auf den Lauf der Dinge vertrauend. Vielleicht kommt eines Tages etwas zurück, vielleicht schon morgen, vielleicht aber auch nie.

Es ist eine Funktionsweise der Gesellschaft, die auf zahlreichen Krisen beruht: Denn nur, wenn sich die Menschen gegenseitig stützen, werden sie auch überleben. Eine Lebensversicherung, die funktioniert, schon seit Hunderten von Jahren.

1

Eine Hand wäscht die andere

»Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich.«

André Gide, französischer Schriftsteller

Kurz vor der Geburt meines ersten Sohnes schenkte mir eine Kollegin ihr Babybett. Es war fünfzehn Jahre alt, sie hatte es schon oft verliehen, es hatte viele Schrammen und knarzte ganz schön. Trotzdem freute ich mich darüber, es war etwas Besonderes.

Als die Kollegin uns das Bett übergab, tat sie es jedoch mit den Worten: »Ist ja ein Geschenk. Du kannst mir eine richtig gute Flasche Wein dafür geben.« Das wiederholte sie noch zwei Mal, bis ich ihr dann wirklich eine gute Flasche überreichte.

Bis heute muss ich über diese Geschichte lachen. Natürlich hätte ich ihr etwas für das Bett gegeben, vielleicht sogar mehr als eine Flasche Chablis. Aber die wiederholte Aufforderung war einfach zu komisch, und vor lauter Unverständnis hätte ich gerne ins Bettgitter gebissen. Die Kollegin hatte lange im Ausland gelebt und war trotzdem so deutsch.

Ganz ähnlich war mir zumute bei einer ehemaligen Be-

kannten, die uns für einige Zeit ihren gebrauchten Kindersitz auslieh. Leider fiel der bereits sehr betagte Autositz einem Brand in unserem Ferienbungalow zum Opfer, so wie das gesamte Inventar. Als die Bekannte wieder ein Kind erwartete, wollten wir den Sitz ersetzen, woraufhin sie uns die zehn Jahre alte Originalrechnung schickte und die Überweisung des Neupreises erwartete. Als ich vorsichtig infrage stellte, ob es richtig sei, einen abgenutzten Sitz nach so langer Zeit vergolden zu wollen, sprach sie nie wieder ein Wort mit mir.

Beide Vorgehen sind natürlich legitim, sowohl die wenig subtile Weinforderung als auch die überzogene Kindersitzgeschichte. Sie sind aber das genaue Gegenteil von einem der wichtigsten Glücksprinzipien des Südens.

Eine Hand wäscht die andere. Das ist keine Phrase, sondern im Süden gelebte Realität. Versuchen Sie mal, in Nizza oder in Neapel dem Kellner klarzumachen, dass der Zehntertisch getrennt bezahlen möchte – Sie werden Kopfschütteln ernten, mindestens. In Italien zahlt man *alla romana*, einer löhnt für alle, und hinterher teilt man sich die Kosten – oder es wird gleich eine Einladung draus, bis zum nächsten Mal, dann ist es andersrum. In Frankreich gilt das Aufteilen der Rechnung genauso als verpönt.

Wie oft höre ich in deutschen Freundeskreisen von Problemen mit der Bezahlung, egal ob im Restaurant oder bei der Urlaubskasse. Neulich unternahm eine Freundin eine Reise mit ihren Freundinnen. Vor der Reise hatte man die Kosten für die Unterkunft brav per PayPal durch fünf geteilt, diejenige, die die anderen im Auto mitnahm, bekam das Benzingeld. So weit, so gut. Schon beim Einkauf fürs abendliche Dinner, der natürlich auch durch fünf geteilt werden sollte, war der Ärger aber programmiert: Eine Freundin war Veganerin, sie lehnte es ab, fürs »ach so teure Steak« mitzubezahlen – nicht aus

Geiz, wie sie sagte, sie wolle aber auch nicht den bestialischen Mord an dem armen Rind unterstützen. Eine andere Freundin war schwanger und forderte deshalb, man müsse den Wein aus ihrem Anteil herausrechnen, sie habe ja schließlich nichts davon. So dauerte die Abrechnung der Einkaufskosten doppelt so lang wie der Einkauf selbst – und hinterher hatten alle genug Gelegenheit, um zu lästern oder sich zu ärgern.

Solch ein Auseinanderdividieren im Restaurant beobachte ich oft hierzulande, wenn Gruppen ihre Rechnungen aufteilen, bevorzugt mit dem Handy-Taschenrechner: Sabine hatte doch keine Suppe, und Thomas hatte das viel teurere Hauptgericht. Da müsse man jetzt mal rechnen, einfach alles durch vier, das geht natürlich nicht.

Ich persönlich habe schon Urlaube abgesagt, weil im Vorfeld die Forderung nach einer Urlaubskasse laut wurde. Allein diese Ankündigung macht mir schon Angst. Es ist nicht das Teilen an sich – ich teile jedoch lieber Pi mal Daumen, statt meine Kosten mit Strandblick auseinanderzuklamüsern. Mal gewinnt man, mal verliert man.

Klar, man kann die finanzielle Sorglosigkeit auch übertreiben: Silvio Berlusconi ließ sich jahrzehntelang korrumpieren und korrumpierte seinerseits, hinterzog Steuern und bestach Amtsträger, was das Zeug hielt. Seinem Volk lieferte er damit die Vorlage, um zu sagen: Na, wenn die da oben das machen, dann können wir das auch, dann müssen wir uns auch nicht an die Regeln halten.

Derlei wilde Buchhaltung und kriminelle Energie sind natürlich mit dem Glücksprinzip nicht gemeint. Aber eben auch nicht das komplette Gegenteil, dieses penible, übergenaue Aufrechnen von allem, wie es in Deutschland oft praktiziert wird. Wenn Bekannte ihre Leihgaben aufrechnen, Freunde ihre Geschenke und Ehepartner die Hausarbeit.