



Mareice Kaiser

ICH WEISS ES DOCH
AUCH NICHT

101 entlastende Antworten auf existenzielle Fragen

Illustriert von Slinga

 **PENGUIN** VERLAG

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Copyright © 2025 Penguin Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Reproduktion: Lorenz+Zeller GmbH, Inning a. A.
Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München,
nach einem Entwurf von Slinga
Umschlagabbildung: Slinga
Satz: KCFG – Medienagentur, Neuss
Druck und Bindung: Alföldi Druckerei AG
Printed in Hungary
ISBN 978-3-328-60373-3

www.penguin-verlag.de

INHALT

Warum? 9

Fragen für den Anfang 19

Fragen aus dem Alltag 49

Beziehungsfragen 85

Fragen über mich 121

Fragen zur Arbeit 147

Gewissensfragen 171

Fragen zum Ende 189

Große Fragen 199

Danksagung 227

Playlist 231

Alle Fragen 233

Zitate 240

LIFE IS A ROLLERCOASTER
JUST GOTTA RIDE IT

WARUM?

Warum ist der Himmel blau? Warum riecht Luft nach nichts? Warum darf ich das (noch) nicht? Am meisten haben mich schon immer Fragen interessiert. Meine Mutter war viele Jahre ihres Lebens damit beschäftigt, Antworten für mich zu finden. Heute bin ich die, die Antworten finden muss. Warum muss ich zur Schule gehen? Warum bekomme ich dafür kein Geld? Warum gibt es den Klimawandel? Die Fragen meiner Tochter sind grenzenlos, und ich bin dankbar für sie, für die Tochter und ihre Fragen.

Als Autorin habe ich mich bisher vor allem mit schweren Themen beschäftigt: Ungerechtigkeit, Diskriminierung, Christian Lindner. Deshalb weiß ich immerhin eine Antwort ziemlich sicher: Mit Humor ist alles leichter zu ertragen. Manchmal ist es nur mit Humor zu ertragen. Und manchmal kann man nicht lachen, und das ist auch okay.

Als Autorin, die mit den schweren Themen in der Öffentlichkeit steht, wird mir eine Expertise zugeschrie-

ben. Allerdings nicht nur für die Themen, zu denen ich schreibe, sondern zu so ziemlich allem: Vor kurzem zum Beispiel fand ich diese Nachricht in meiner Inbox bei Instagram: »Ich bräuchte eine Outfit-Beratung, du bist doch immer so gut gekleidet. Kleid für den Besuch einer Hochzeit gesucht, Wettersvorhersage 29 Grad, es muss zum Stillen geeignet sein.« Die Nachricht habe ich erst nach der Hochzeit gesehen, damit hatte es sich erledigt. Aber ich bekomme auch andere Nachrichten. Zum Beispiel von Menschen, die gerade einen Menschen verloren haben und wissen wollen, wie sie weiterleben sollen.

Ich habe dann viele Gedanken: Sind diese Menschen wirklich so allein, dass sie das eine fremde Person im Internet fragen müssen? (Die Antwort lautet wohl: Ja. Aber vielleicht ist es manchmal auch leichter, eine fremde Person zu fragen.)

Teilweise sind die Fragen, die mich erreichen, auch Grenzüberschreitungen, denn ich möchte mich vielleicht nicht zu jeder Tages- und Nachtzeit mit den Outfitfragen und der Trauer von fremden Menschen befassen. (Wobei ich beides interessant finde, bloß nicht unbedingt zu jeder Zeit von fremden Menschen.)

Für dieses Buch habe ich Fragen gesammelt, die ich gern beantworte. Dabei bin ich keine Therapeutin, keine Psychologin und keine Life-Coachin. Ich bin einfach nur eine Person, die sich durchwurstelt. Eine, deren

einzigste Antwort manchmal ist: Ich weiß es doch auch nicht. Eine, die vielleicht nur auf einem Gebiet Expertin ist: im Durchwurschteln.

Bisher habe ich vor allem politische Bücher geschrieben. Dieses hier sieht auf den ersten Blick nicht aus wie ein politisches Buch. Spoiler: Es ist aber eins. Mit diesem Buch und Politik ist es ungefähr so wie mit Grünkohl und dem Rezept, das ich vor einigen Tagen mit meiner Tochter gekocht habe. Mit »verstecktem« Grünkohl, stand da. Meine Tochter und ich müssen beide würgen beim Gedanken an Grünkohl. Aber wir wollten uns dem stellen, und gesund soll er ja sein, der eklige Grünkohl. Auf ging es mit dem Pürierstab. Um es kurz zu machen: Es hat geschmeckt, trotz Grünkohl. Man hat ihn nicht gesehen. Und so ist es auch mit der Politik in diesem Buch. Man findet sie nicht unbedingt an einem Stück, aber sie durchzieht den ganzen Text. Politik ist die Grundlage unseres Lebens, Politik sorgt dafür, dass wir bestimmte Entscheidungen treffen können – oder auch nicht. Dass wir bestimmte Erfahrungen machen können – oder auch nicht. Politik steckt in jedem Satz, auch wenn man sie nicht sieht.

Das Erwachsenenleben erscheint mir oft wie ein großes Schauspiel, ein Theaterstück, in dem wir uns alle etwas vorspielen. Und zwar, dass wir wüssten, wo es langgeht. Fast alle Erwachsenen, die ich so kenne, wirken, als hätten sie ihr Leben im Griff. Ich habe nichts

im Griff. Wenn hier wer wen im Griff hat, dann das Leben mich. Manchmal wie eine Umarmung, aber manchmal auch so am Hals, dass ich keine Luft mehr bekomme. Meistens bin ich zu spät, oft mache ich Fehler, und noch öfter denke ich: Warum habe ich das denn jetzt so gemacht!? Ich bin so ein Dullie! Manchmal mache ich es dann beim nächsten Mal besser, aber oft auch nicht.

Ich finde es wichtig, darüber zu sprechen. Denn nur so können wir uns alle die Energie für die Schauspielererei sparen und sie in andere, schönere Sachen stecken: Essen, Musik oder Sex zum Beispiel.



Dieses Buch schreibe ich, weil mir Menschen auf den Senkel gehen, die so tun, als hätten sie die Weisheit zum Frühstück gegessen. Die so tun, als müsste man nur diese Atemübungen machen, oder diese Yogaübungen, oder Joggen, oder sich in einer bestimmten Art ernähren, oder irgendein Pipapo, und dann läuft's. Es kann nämlich gar nicht ohne Hindernisse laufen, wenn du zum Beispiel in einer Welt lebst, die von Männern für Männer gemacht wurde und du zufällig kein Mann bist. Oder wenn du in einer Welt lebst, die für nichtbehinderte Körper gemacht wurde, du aber zufällig in einem behinderten Körper lebst. Keine Atemübung dieser Welt wird diese Welt ändern oder einen anderen Menschen aus dir machen (zum Glück!). Rocko Schamoni singt: »Du trägst dein Dorf immer mit dir rum«, in meinem Fall als Dorfkind stimmt das sogar. Aber ich würde noch weitergehen und sagen: Du trägst dich selbst immer mit dir rum. Das kann schön sein und ziemlich scheiße. Ein bisschen was verändern können wir bestimmt, Therapie zum Beispiel möchte ich allen Menschen empfehlen und wünschte, die gäbe es gratis zum 18. Geburtstag. Dennoch gibt es viel zu viele Leute, die etwas versprechen, was sie nicht halten können. Ich möchte gar nichts versprechen. Nur, dass ich ein Mensch bin, der ein paar Sachen weiß und viele Sachen nicht weiß. Und der davon überzeugt ist, dass es wichtig ist, zu diesen Lücken zu stehen.

Dabei ist Nicht-Wissen auch ein Privileg. In der Polit-Talkshow *Hart aber Fair* wurde gerade ein Journalist nach seiner Meinung zur deutschen Innenpolitik gefragt. Er war dort als Experte für die USA eingeladen und antwortete: »Ich bin hier für die USA, zu allem anderen kann ich nichts sagen.« Das Publikum klatschte, der Moderator lobte den seltenen Moment, dass ein Mann mal nichts sagen will und offen zugibt, etwas nicht zu wissen. Doch hätten alle gelacht und applaudiert, wenn das nicht ein Mann gesagt hätte? Ich bin mir nicht sicher. Nicht jede Person kann sich Unwissenheit leisten. So habe ich als Arbeiterkind ohne Studium, das sich beruflich oft im akademischen Umfeld aufhält, viele Jahre meines Lebens damit verbracht, meine Unwissenheit nicht zu zeigen. So zu tun, als wüsste ich, worüber geredet wird. So zu tun, als gehörte ich dazu. So zu tun, als würde ich mich nicht unwohl fühlen.

Ich möchte nicht in einer Welt leben, in der Menschen andere und am Ende auch sich selbst anlügen. Alle können alles schaffen und solcher Bullshit, ich will das nicht mehr hören. Ich will Menschen sehen, die Fehler machen und sie zugeben. Ich will Menschen sehen, die nicht mehr weiterwissen und daraus kein Geheimnis machen. Ich will Menschen sehen, die zu ihren Verletzlichkeiten stehen, weil sie zu unserem Leben gehören. Verletzlichkeit gehört zum Leben dazu, wie der Tod. Noch so ein Tabu, über das wir schleunigst

reden sollten (was ich in diesem Buch auch machen werde).

Als Person mit einer gewissen Reichweite im Internet werde ich oft überschätzt. Nicht, was meine Kompetenz in meinem Beruf angeht. Eher in der Kompetenz, was mein Leben angeht. Wie ich es lebe. Es ist so, als würde im Internet das Bild einer perfekten Person entstehen. Selbst wenn ich dagegen anschreibe. Es nützt nichts, ich werde trotzdem erhöht (was bei 1,80 eigentlich gar nicht so leicht ist). Ich kann von meinen Unzulänglichkeiten erzählen, so viele Posts machen, wie ich will. Die Leute denken trotzdem, »bei der läuft es«, nur weil ich ab und zu mal einen Artikel und ab und zu mal ein Buch schreibe.

Womit es bei mir tatsächlich läuft, ist meine Resilienz. Also die Widerstandsfähigkeit bei Krisen. Und genau, um Resilienz zu bemerken, muss man erstmal Krisen überstanden haben. Ich habe das. Und habe deshalb mittlerweile weniger Angst vor ihnen. Mit Resilienz kommt man auf die Welt, oder auch nicht. Man kann sie aber auch lernen. Vielleicht geht das ein bisschen mit diesem Buch. Vielleicht auch nicht, dann macht es hoffentlich trotzdem Spaß, dieses Buch zu lesen. Denn das ist für mich die Grundlage meiner Resilienz: mein Humor. Keine Krise, wirklich keine, kann ohne Humor durchgestanden werden. Jedenfalls ist das bei mir so. Und vielleicht ist Humor auch ein Schlüssel

dafür, gar nicht erst in große Krisen zu geraten. Jedenfalls nicht in solche, die man beeinflussen kann. Einige können wir nicht beeinflussen. Den Tod geliebter Personen zum Beispiel. Dass wir enttäuscht werden von geliebten Personen. Schwere Krankheiten, an denen wir selbst oder unsere Lieben erkranken.

In diesem Buch geht es nicht um Wissen, sondern um Erfahrung, um Lebenserfahrung. Auf einer Toilette habe ich letztens einen schlaun Spruch gelesen: »Wir glauben, Erfahrungen zu machen, aber die Erfahrungen machen uns.« Danke, Eugène Ionesco, für diesen Gedankenanstoß. Ich weiß nicht, ob er, als er das gesagt oder geschrieben hat, daran dachte, dass dieser Spruch mal in einer Hotel-Toilette in Düsseldorf verewigt würde. Aber vielleicht würde er sich freuen. Ich würde mich auf jeden Fall freuen, wenn ich auf Toiletten zitiert werden würde. Also nur zu!

Was ich mache, wie ich etwas mache, ist nicht der heilige Gral. Es ist eine Möglichkeit, Dinge zu tun. Eine Möglichkeit, ein Leben zu leben. Meine Antworten sind keine Ratschläge im eigentlichen Sinne. Ich will damit nicht sagen: So mache ich es, so musst du es auch machen. Ich will damit sagen: So mache ich es. Vielleicht ist davon auch etwas hilfreich für dich? Oder du liest es und denkst: Genau so will ich es auf gar keinen Fall machen. Mir hilft sowas tatsächlich manchmal. Dann frage ich Personen in meinem Umfeld: Soll ich dies

machen oder jenes? Und wenn sie dies antworten und ich einen Widerstand in mir spüre, weiß ich: Ich will jenes machen!

Im Gegensatz zu anderen Ratgebern verspricht dir dieser hier kein besseres Leben. Für mich ist das Buch eher ein Anti-Ratgeber. Ich werde dich nicht retten. Ich versuche bloß, mich selbst ein bisschen zu retten – und erzähle davon. Ich werde erzählen, wie ich es erlebe, dieses Leben. Die meiste Zeit mache ich das ziemlich gerne, leben.

Vielleicht wirst du an einigen Punkten sagen: Ach du liebes bisschen! An anderen aber auch: Gute Idee. Probiere ich auch mal aus. Dieses Buch ist deine Projektionsfläche. Nimm dir, was du brauchst. Aber sei nett. Zu mir, zu anderen und vor allem: zu dir. Denn ich glaube, darum geht es. Auch. Nett zur Welt und zu uns selbst zu sein. Ich kann das nicht immer gut mit mir. Aber immer besser.

»Es geht darum, die Ratlosigkeit zu unserer gemeinsamen Sache zu machen«, schreibt Hannah Arendt. Mit diesem Buch möchte ich damit beginnen. Zusammen ratlos zu sein, ist besser, als alleine ratlos zu sein. Ich habe immer wieder festgestellt, wie entlastend meine Ratlosigkeit für andere sein kann. Und manchmal, wie Ratlosigkeit allein schon ein Rat sein kann.

In diesem Buch erzähle ich, was ich vom Leben gelernt habe. Das war nicht immer lustig. Super ist aller-

dings, dass ich den besten Job habe für ein unlustiges Leben. Ich bin Autorin. Und ich weiß: Aus dem größten Scheiß wird die beste Geschichte. Daher viel Spaß beim Lesen! Und viel Spaß beim Leben!

SEID BITTE NETT !
so insgesamt.



FRAGEN FÜR DEN ANFANG

WIE TREFFE ICH GUTE ENTSCHEIDUNGEN?

Wenn ich etwas schlecht kann, dann ist das: Entscheidungen treffen. Deshalb bin ich vielleicht auch die beste Ratgeberin dafür. Die einzige Entscheidung, die ich immer gut treffen kann: Schuhe. Wirklich, das ist immer einfach. Sehen sie gut aus? Sind sie bequem, also in Relation zu ihrem Absatz? Was meint mein Konto dazu? Ein leichteres JA gibt es für mich nicht.

Anders sieht das in anderen Entscheidungsbereichen aus. Fahre ich mit dem Fahrrad zur Verabredung, oder gehe ich zu Fuß? Esse ich Rührei zum Frühstück oder lieber ein Croissant? Soll ich den Job kündigen oder bleiben? Gehe ich zum Date, oder lieber nicht? Lasse ich mir einen Pony schneiden und riskiere damit, im Sommer noch mehr im Gesicht zu schwitzen, aber sehe dabei gut aus? Gehe ich zur Zahnreinigung, obwohl sie unangenehm ist, oder sage ich ab? Verlasse ich meine langweilige Beziehung, oder langweile ich mich weiter?

Wirklich, ich weiß es nicht. Meistens schiebe ich die Entscheidungen so lange vor mir her, dass mir eine

andere Person die Entscheidung abnimmt. Zum Beispiel, weil es dann schon Mittag ist und ich keinen Hunger mehr auf Frühstück habe. Oder das Date von selbst absagt. Manchmal komme ich aber auch mit meiner Aufschiebetaktik nicht um Entscheidungen herum. Dann stelle ich mir die Frage: Welcher Mensch will ich sein?



Ich stelle mir vor, wie die Konsequenz meiner Entscheidung aussehen würde, im Alltag. Wie sieht ein Tag aus im Leben mit einer langweiligen Beziehung? Wie sehe ich dabei aus? Wie fühle ich mich dabei? Wie schlimm könnte das Date werden (schlimm), und wie schlimm könnte mein Abend ohne dieses Date sein? (Gar nicht schlimm.) Wenn ich viele Jahre nicht zur Zahnreinigung gehe, welche Behandlungen stehen mir dann bevor? (Schlimm.) Und wie schlimm wäre die Zahnreinigung? (Ein bisschen schlimm, aber nicht so schlimm.) Manchmal helfen diese Szenarien, manchmal aber auch nicht. Und bei Schuhen brauche ich sie gar nicht, weil ein Blick in den Spiegel reicht. Auf mein Konto schaue ich später.

WELCHES ALTER IST DAS BESTE?

Immer das, in dem man gerade ist. Oder vielleicht sagt man sich das auch einfach nur, um sich selbst zu beruhigen. Was total legitim ist. Schließlich macht es wenig Sinn, jeden Tag zu denken: Vor zehn Jahren war alles besser, jetzt ist alles doof. Bringt einen nicht wirklich weiter.

Aber der Reihe nach: die ersten zehn Jahre. Ich erinnere mich nicht mehr so gut daran, aber es sind nicht meine Favoritenjahre. Man wird bekocht, die Kleidung wird gewaschen, man muss kein Geld verdienen. Aber ansonsten ist das eigene Leben ziemlich fremdbestimmt. Also nein, möchte ich nicht wieder haben.

Dann die Jahre zwischen zehn und zwanzig. Wäsche wird im besten Fall noch von anderen gemacht, zumindest am Anfang. Andere Care-Tätigkeiten muss man Schritt für Schritt selbst übernehmen, wird dabei aber kontrolliert: Ist das Zimmer aufgeräumt? Man kann immer mehr eigene Entscheidungen treffen, aber sie werden ständig bewertet. Man vergleicht sich mit anderen,