

Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-8052-5086-3

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

Ildikó von Kürthy ist Journalistin und Kolumnistin bei der BRIGITTE. Sie lebt mit ihrem Mann und den beiden Söhnen in Hamburg. Ihre Romane wurden mehr als sechs Millionen Mal gekauft und in 21 Sprachen übersetzt. «Neuland» ist nach «Unter dem Herzen» das zweite Sachbuch der Autorin, es begeisterte Hunderttausende von Lesern und stand ganz oben auf der Bestsellerliste.

Ildikó von Kürthy

Neuland

Wie ich mich selber suchte
und jemand ganz anderen fand

Mit Collagen von Julia Thesenfitz

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Reinbek bei Hamburg, Dezember 2016
Copyright © 2016 by Rowohlt Verlag GmbH,
Reinbek bei Hamburg
Fotos Frank Grimm
Fotos Seite 69 Malte Babion
Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur,
München, nach einem Entwurf von Julia Thesenfitz
Umschlagabbildungen Frank Grimm
Satz aus der Documenta, PostScript, InDesign,
bei Dörlemann Satz, Lemförde
Druck und Bindung GGP Media GmbH, Pößneck, Germany
ISBN 978 3 499 63088 0

Inhalt

Motto

1. Kapitel

1.1. Kapitel

Dezember

7. Dezember

12. Dezember

14. Dezember

26. Dezember

31. Dezember

Januar

1. Januar

2. Januar

3. Januar

5. Januar

7. Januar

8. Januar

9. Januar

10. Januar

11. Januar

13. Januar

19. Januar

20. Januar

Februar

5. Februar

6. Februar

7. Februar

7. Februar

11. Februar

14. Februar

14. Februar

März

3. März

9. März

14. März

23. März

25. März

26. März

April

16. April

16. April

18. April

25. April

Mai

11. Mai

12. Mai

13. Mai

23. Mai

Juni

1. Juni

4. Juni

7. Juni

8. Juni

11. Juni

11. Juni

13. Juni

19. Juni

Juli

1. Juli

4. Juli

6. Juli

8. Juli

9. Juli

15. Juli

August

15. August

22. August

23. August

24. August

25. August

27. August

30. August

September

2. September

6. September

8. September

9. September

16. September

21. September

23. September

26. September

27. September

30. September

Oktober

5. Oktober

6. Oktober

7. Oktober

17. Oktober

26. Oktober

27. Oktober

November

4. November

11. November

20. November

28. November

30. November

Dezember

Zitatnachweise

[...]

7. Dezember

Ich hole tief Luft und hämmere mit beiden Fäusten gegen die Tür. Meine Stimme überschlägt sich, und ich klinge wie ein Handmixer, der seine besten Zeiten lange hinter sich hat.

«Mach endlich auf, du Pupsgesicht!»

Die Frau neben mir nickt anerkennend. «Sehr gut. Aber bitte noch lauter und aggressiver.»

«Lass mich rein, du widerliche Kackbratze!»

Einige der Anwesenden schauen erschreckt. Im Raum nebenan setzt das Klavierspiel kurz aus. Die Sache beginnt, mir Freude zu machen.

Aber zu diesem Zeitpunkt habe ich auch noch keine Ahnung, was auf mich zukommt und dass diese Tür mein Leben für immer verändern wird.

Ich war zu einer Zeit auf den Hinweis mit dem *Personality Coaching* der berühmten Hamburger Stage School gestoßen, zu der ich normalerweise längst im Bett bin.

Ich hatte mich in einer sich hinziehenden Sonntagabend-Krise befunden und einige grundlegende Überlegungen trübsinniger Natur bezüglich meiner Persönlichkeit, meines Gewichts und meiner Frisur ange stellt.

Meine Haare und meine Kinder waren mir schwer erziehbar vorgekommen, und der Sinn meiner Existenz wollte sich mir zu dieser späten Stunde nicht erschließen. So war ich zu dem Schluss gelangt, dass es mit meinem Leben nicht weitergehen konnte wie bisher.

Keine einzige der mir bekannten Frauen will, dass ihr Leben so weitergeht wie bisher.

Alle Frauen in der Lebensmitte sind auf der Suche.

Aber es gibt kaum eine, die genau weiß, wonach sie eigentlich sucht. Nach dem Sinn des Lebens? Nach Selbstbewusstsein, Gelassenheit, Achtsamkeit? Nach einem neuen Mann oder lieber doch nur nach einer neuen Haarfarbe?

Wie eine panische Büffelherde fegt eine riesige Schar sich selbst verwirklichender Frauen rund um den Globus. Und wer nicht mindestens

Yoga macht oder eine Gluten-Unverträglichkeit vorzuweisen hat, verhält sich verdächtig.

Ich bin mit fortschreitendem Alter ebenfalls zunehmend nervös geworden, aus meinem linken Hirnlappen erklingt immer häufiger ein unheimliches Gequake.

Ich versuche dann, meiner inneren Unke meist mit ein paar bereitgestellten Erdnussflips das Maul zu stopfen. Manchmal verstummt sie, in letzter Zeit aber nicht mehr.

Und dann werde ich aus den Tiefen meines Bewusstseins wie aus einem dunklen Brunnen allzu deutlich angemeckert: «Soll es das jetzt gewesen sein? Willst du einfach so weiterleben bis zum Schluss? Jetzt ist noch Zeit, Neues zu entdecken. Aufbruch. Oder Ausbruch. Was willst du noch tun, bevor es zu spät ist? Wovon hast du mal geträumt? Und, sag mal, hast du deine eigene Mitte überhaupt schon gefunden? Oder eine akzeptierende, gelassene Haltung gegenüber deiner Frisur? Und was ist mit Yoga? Nein, die Probestunde von neulich zählt nicht! Jetzt ist noch Zeit. Höchste Zeit! Hör doch mal, wie deine Knie schon knacken. Ohrenbetäubend. Deine klagenden Knochen sind die Totenglocken, die dein Alter und dein Ende einläuten. Also los, es ist noch nicht zu spät. Abmarsch! Nein, die Erdnussflips bleiben hier.»

An jenem Sonntagabend hatte ich beschlossen, ein anderer Mensch zu werden, und mich voller Tatendrang im Internet auf die Suche nach einem neuen, angesagten Ich gemacht.

Auf der Seite selbstbewusst-hamburg.de las ich: «Lösen Sie Ihre Bremsen, dann kommen Sie schneller ans Ziel. Zeigen Sie, wer Sie sind! Entdecken Sie sich neu und optimieren Sie Ihre Fähigkeiten. Wir zeigen Ihnen den Weg zu einem spannenden Menschen: Ihrer Persönlichkeit.»

Am nächsten Morgen hatte ich betroffen festgestellt, dass ich mich tatsächlich für das Seminar angemeldet hatte, was eigentlich nicht meine Art ist, denn ich habe es gern gemütlich und gehe meiner Persönlichkeit, wann immer ich mit ihr aneinandergerate, üblicherweise aus dem Weg.

«Mach die Tür auf, oder ich ramm dir das Brotmesser in deinen Schwabbelbauch!», höre ich mich bedrohlich brüllen. Ich will mich ja nicht selber loben, aber wenn es sich derartig anbietet, tu ich es ausnahmsweise mal gern: Bei der Wut-Übung bin ich die absolute Nummer eins. Unschlagbar im derben Rumpöbeln und wüsten Beschimpfen. Rumschreien, bis die Scheiben klinnen, dazu kommt man im Alltag ja viel zu selten.

Die Übung begann mit einer Frage unserer Seminarleiterin, der Schauspieldozentin Karin Frost-Wilcke: «Wer von euch kann richtig wütend werden?»

Zwei der drei teilnehmenden Männer und ich hoben den Finger. Von den sieben anderen Frauen rührte sich keine einzige.

Die Übung bestand darin, auf eine imaginäre Tür zuzugehen, wütend gegen sie zu hämmern und den Menschen, den wir uns hinter ihr vorstellen, laut und unflätig zu beschimpfen.

Was dann zu beobachten war, war eine dramatische Unfähigkeit der Frauen zur Wut.

Eine hauchte «Du Doofmann» und machte zarte Klopfbewegungen in die Luft. Eine andere verließ der Mut bereits auf dem Weg zur Tür. Eine dritte rief zwar halbwegs energisch «Mach auf, du Schwein!», brach dann jedoch in verschämtes Kichern aus und huschte mit eingezogenen Schultern zurück zu ihrem Platz.

«Komm mal zu mir», forderte Karin sie auf. «Und jetzt brüll mich an und schubs mich weg. Los, trau dich!»

Es war ein Trauerspiel. Das Schubsen war, wenn es hochkommt, ein verhaltenes Tätscheln, und das Gebrüll erinnerte an eine heisere Prinzessin Lillifee.

Was hindert Frauen bloß an ihrer Wut?

Warum leiden sie regelrecht, wenn sie Aggressionen zeigen sollen?

Vielleicht hat man ihnen einmal zu oft ins Poesiealbum geschrieben: «Sei wie das Veilchen im Grase, sittsam, bescheiden und rein, und nicht wie die stolze Rose, die immer bewundert will sein.»

Ich habe nichts gegen Rosen und nichts gegen Bewunderung, und manchmal möchte ich eines dieser dusseligen Veilchen rütteln und schütteln, bis die verdammte Bescheidenheit von ihm abfällt wie der de-

fekte Hitzeschild eines Raumgleiters beim Wiedereintritt in die Erdatmosphäre.

«Verglüh doch, du Würmchen!», möchte ich ihnen ins Gesicht brüllen. «Dann bist du wenigstens einmal in deinem Leben zu sehen!»

Die Schüchternheit mancher Frauen lässt mich ratlos zurück. Was mag da hinter dem Panzer aus Zurückhaltung und Konvention alles schlummern? An Energie und Phantasie und, ja, auch an Wut und Gewalt?

Oder funktioniert unsere Welt nur, weil Frauen tendenziell brav sind, sich um die Weihnachtsgeschenke für die Schwiegereltern kümmern, leere Klopapierrollen auswechseln und später keine Kriege anzetteln?

In deutschen Gefängnissen sitzen zu fünfundneunzig Prozent Männer. Vielleicht würde es eng werden hinter Gittern, wenn Frauen keine Veilchen wären.

Aber die Sehnsucht bei Frauen nach mehr Selbstbewusstsein und weniger Bescheidenheit ist da, und ebenso die Lust, den ewigen Platz im Zuschauerraum zu verlassen, um sich endlich mal auf die Bühne des Lebens zu stellen.



Im Rampenlicht wachsen keine Veilchen, und in der letzten Reihe blühen keine Rosen.

Es geht um Auftreten und Stimme, es geht um Haltung statt Zurückhaltung – und um die Überwindung des niemals schlafenden, gefrässigen Untieres, das in den Winkeln unserer Seele haust: unseres inneren Schweinehundes.

Und nun bin ich hier mit einem ganzen Rudel von Schweinehunden, meiner Persönlichkeit sowie der von neun anderen: Menschen, die sich verändern wollen, die das Optimum aus sich rausholen wollen und sich manchmal einfach eingestehen müssen, dass auch das Optimum nicht immer optimal ist. Und dass es keinen einfachen Weg gibt, besser zu werden, glücklicher zu werden, freier zu werden. Veränderung tut weh.

Auf die Wut- folgt eine Partnerübung. Wir sollen aufeinander zugehen und uns begrüßen, wobei abwechselnd einer den Chef und der andere den Untergebenen spielen soll. Durch unsere Körperhaltung sollen wir Überlegenheit beziehungsweise Unterlegenheit ausdrücken.

Friedemann und Regina, ein Ehepaar aus Tübingen, das den Kurs in Kombination mit einer Hamburg-Tour und einem Musicalbesuch gebucht hatte, geraten sich dabei derartig in die Haare, dass man ihnen, auch im Sinne der bedrohten Gesamtharmonie der Gruppe, einen vorzeitigen Abbruch des Kurses nahelegen möchte.

«Er kommt einfach nie runter von seinem Thron!», ruft Regina klagend in die Runde. «Er kann sich mir nicht mal im Spiel unterordnen.»

«Du bist dominant und merkst es gar nicht, das ist dein altes Problem», schimpft Friedemann. Sein gewaltiger Bauch bebt böse, und Seminar-Chefin Karin schlägt zur Entspannung der Situation eine Übung vor, bei der wir Hunde spielen sollen, die sich wütend anbellen.

Regina und Friedemann klingen wie zwei überreizte Pitbulls bei einem Hundekampf-Festival in Tschetschenien.

Mein Partner bellt mich so engagiert und überzeugend aus, dass ich es schon fast persönlich nehme.

Ich finde meine Performance aber auch recht gelungen. Ich sehe mich selbst als eine Mischung aus aufgeschrecktem Foxterrier und wachsamen Weimaraner und bekomme zunehmend den Eindruck, dass meiner Bühnenkarriere nichts mehr im Wege steht.

Das ändert sich schlagartig bei der nächsten Übung.

«Es geht um Mut», sagt Karin, und mir rutscht das Herz in die Strumpfhose. Ich ahne, dass ich nun dem unangenehmeren Teil meiner Persönlichkeit begegnen werde, mit dem ich mich seit Jahren rumschlage und immer den Kürzeren ziehe.

«Ihr werdet jetzt der Reihe nach durch diese Tür auf die Bühne kommen und vor den Teilnehmern einen drei Minuten langen Vortrag halten», sagt Karin. «Überwindet eure Angst!»

Meine Atmung verabschiedet sich eilig, als hätte sie dringende Anschlusstermine.

Angst gehört eindeutig zur Kategorie der Gefühle, die ein überdurchschnittlich schissiger Mensch wie ich besonders gern zu vermeiden versucht. Aber loswerden möchte ich sie trotzdem.

Eine Zwickmühle: Wer mutig werden will, muss mutig sein. Wer stark werden will, muss stark sein. Um das zu werden, was du werden möchtest, musst du das sein, was du nicht bist.

Ich habe ja schon Lampenfieber, wenn ich was auf Facebook poste oder mich bei Elternabenden in der Kita zum Ausbau der Matschgrube äußern soll.

Öffentliche Auftritte sind für meine innere Balance die größte annehmende Katastrophe. Bei Lesungen kämpfe ich, während ich hinter dem Vorhang auf meinen Einsatz warte, mit einem schier unbezwingbaren Fluchtinstinkt.

Ab und zu überwinde ich meine Angst. Nein, das ist eigentlich nicht korrekt, ich überwinde sie nicht. Ich habe sie und mache es trotzdem. Ich gehöre zum Beispiel zu den Steinzeitmenschen, die in der Steinzeit stehengeblieben sind und denen Fernsehen immer noch so etwas wie Respekt einflößt. Wahrscheinlich, weil ich tagsüber nie dazu komme.

Entsprechend aufgeregt bin ich natürlich, wenn ich selbst mal im Fernsehen vorkomme.

Warum bin ich nicht zu Hause geblieben?, frage ich mich bei Pulsfrequenzen um die zweihundertdreißig, wenn ich als Guest in einer Talkshow sitze, das rote Aufnahmlicht der Kamera angeht und die Anfangsmusik zu spielen beginnt.

Was mich zusätzlich nervös macht, ist der Eindruck, dass alle anderen nicht nervös sind. Das ist mir völlig unbegreiflich.

Meiner Ansicht nach ist fehlende Angst letztlich ein Ausdruck man gelnder Phantasie.

Man stelle es sich doch bitte konkret vor: Im Fernsehen sehen dich Tausende von Menschen, hören, wenn du dich verhaspelst, lachen sich kaputt, wenn du sinnfreies Zeug stammelst, sehen den Schweiß auf deiner Stirn und wundern sich, wenn du schreiend rausrennst, um dich dahin zu begeben, wo der normale Mensch hingehört: vor den Fernseher und nicht in den Fernseher.

In den letzten Monaten war ich ein paarmal zu Guest in Talkshows und hatte den unschönen Eindruck, dort jedes Mal die Einzige zu sein, die die alarmierende Sauerstoffknappheit im Studio bemerkte. Barbara

Schöneberger, Jörg Thadeusz, Bettina Böttinger: Diese Personen atmen einfach weiter, obschon sie auf Sendung sind. Es ist ungeheuerlich!

Leute, dachte ich, wir sind im Fernsehen! Warum regt ihr euch denn nicht auf?

Bei meinem letzten Besuch bei *Beckmann* war mir acht Minuten vor Beginn der Sendung aus Nervosität mein Sender ins Klo gefallen. In der *NDR Talk Show* versuchte ich ein klägliches Witzchen über Coolness, was dem coolen Sänger Jan Delay nicht mal den Ansatz eines Lächelns entlockte, und bei einer Lesung in München zitterte das Mikro in meiner Hand derartig, dass ich meinem Bühnenpartner Hubertus Meyer-Burkhardt fast die Zähne damit ausgeschlagen hätte.

Und jetzt wird mein Albtraum wieder wahr: Ich stehe hinter einer Tür auf der Bühne, höre die Stimmen der Teilnehmer im Zuschauerraum und warte auf meinen Einsatz.

Karin klatscht in die Hände.

Ich öffne die Tür, schließe sie hinter mir, gehe die paar Schritte zum Rednerpult – und gebe mich geschlagen.

Die Angst überfällt mich wie ein wütendes Tier. Ich habe keine Chance. Herzrasen und Schnappatmung. Das Blut rauscht in meinen Ohren und schwemmt jeden brauchbaren Gedanken mit sich fort.

Ungünstige Voraussetzungen für einen souveränen Auftritt.

Und als ich japsend meinen Vortrag beginne, stelle ich mir, wie gewöhnlich, die Frage, warum ich mir und meinem Publikum das eigentlich antue?

Die Antwort: Weil ich es können will. Und weil ich glaube, dass hinter meinem Lampenfieber eine ausgewachsene Rampensau schnarcht. Weil ich nicht länger hinnehmen möchte, dass mir Ängste Wege versperren, die ich gehen will.

Weil ich einmal in meinem Leben eine Showtreppe hinunterschreiten will, und weil ich ganz tief in meinem Inneren eine Seelenverwandtschaft spüre zwischen mir und Hans-Joachim Kulenkampff.

Irgendwie bringe ich meinen Vortrag zu Ende und schleiche verzweifelt und beschämt an meinen Platz zurück. Ich fürchte, wenn, dann

muss der Hans-Joachim Kulenkampff ein sehr entfernter Verwandter von mir sein.

Karin sagt zum Abschluss des Seminars an uns alle gewandt: «Wenn du etwas wirklich willst, dann mach es. Du musst dich treten, immer wieder und immer wieder. Es gibt kein Geheimrezept gegen die Angst. Fast alle machen sich auf der Bühne in die Hose, aber sie stehen trotzdem da. Der Weg ist verdammt hart, aber er lohnt sich.»

Nun, ich muss ganz offen sagen, dass ich nicht gerade eine Spezialistin für den harten Weg bin. Im Gegenteil, ich mag besonders gern den des geringsten Widerstandes.

Auf dem Heimweg gerate ich ins Grübeln. Ein Wochenendseminar macht keinen anderen Menschen aus mir. Aber könnte ein ganzes Jahr einen anderen Menschen aus mir machen?

Vielleicht muss ich nicht so bleiben, wie ich bin. Vielleicht kann ich auch ganz anders sein, als ich denke.

Warum nicht einmal, quasi zur Abwechslung, den steinigen Weg wählen? Es wäre einen Versuch wert.

Jetzt ist die Zeit für einen Neuanfang!

Und was auch kommen mag, eines bleibt mir ja ganz bestimmt: Ich kann wunderbar bellen.

12. Dezember

Gewicht: Ist doch völlig nebensächlich. Auf dem Pfad der Erkenntnis fragst du dich nicht, was du wiegst, sondern wer du bist.

Gemütsverfassung: Unheimlich gestresst durch die Aussicht auf drei Tage Stressbewältigung mit Hilfe von Achtsamkeitsmeditation.

Ich will das kommende Jahr gut gerüstet beginnen und hoffe, in diesem Seminar die Grundlagen für meine zukünftige Weisheit, allumfassende Gelassenheit und innere Ruhe zu legen.

Ruhe?

Was war das jetzt noch gleich?

Kurz zur Erinnerung: Ruhe herrscht zwischen zwei eingehenden SMS. Ruhe bezeichnet man als klingeltonfreie, relativ geräuscharme Zeit, in der sich der Körper beim Nichtstun entspannt und der Geist behaglich und ziellos herumschweift.

Ruhe ist Müßiggang. Ruhe ist Zeitverschwendung im schönsten Sinne. Zur Ruhe kommen heißt, sich grundlos zurückzulehnen, am Nachmittag ein Buch zu lesen oder aus dem Fenster zu schauen, vielleicht bis es dunkel wird.

Früher kannte ich sie, diese versunkenen Zustände, die kleineren und größeren Inseln des Rückzugs, die den Alltag unterbrachen wie glänzende Atolle die Weltmeere.

Früher, das ist lange her, konnte ich kleine Ewigkeiten ins Nichts schauen oder ins Irgendwo. Die Zeit vergessen und den Raum.

So war das früher. Aber früher ist vorbei.

Heute kann ich die Ruhe nicht mehr ertragen.

Ich beherrsche sie nicht mehr, die Kunst der ungeteilten Aufmerksamkeit, und aus meinem Hirn ist ein nervös zuckendes Organ geworden, überlastet, überfordert, überinformiert, überfressen.

Wenn ich länger als fünf Minuten tatenlos zubringe, klopft mein Gehirn an und fragt, unterzuckert von Untätigkeit, wo denn der nächste Außenreiz bleibt.

Jedes Tun hat einen Zweck. Und statt Pause mache ich die Wäsche.

Aber das soll sich ja nun ändern. Gleich geht's los – ich muss nur noch kurz die Spülmaschine ausräumen.

9 Uhr 45

Ankunft.

Es ist so trübe draußen, dass mein Navigationssystem noch nicht auf Tageslicht umgeschaltet hat. Für die Elektronik meines Autos ist es noch Nacht und für mich eigentlich auch.

Mein Hirn dümpelt träge in den Resten des vorzüglichen Grauburgunders dahin, von dem ich gestern mit meiner Freundin Vera reichlich getrunken habe.

Meine Lust, zwei Tage mit esoterischen Spinnern im Schneidersitz auf stinkenden Gummimatten zu hocken und meinen Atem zu spüren, geht gegen null.

Ich biege auf den Parkplatz des Osterberg-Instituts ein. Mein Navi hat immer noch nicht gemerkt, dass hier in Schleswig-Holstein, irgendwo zwischen Oberkleveez und Niederkleveez, der Tag angebrochen ist.

Ich schalte den Motor ab und gönne mir noch ein paar Minuten in meinem vertrauten Auto.

Mal hören, ob Vera schon wieder kommunikationstauglich ist.

«Prost», meldet sie sich krächzend. «Ich dachte, du bist schon ganz entspannt im Hier und Jetzt.» Sie gähnt. Ihre Stimme klingt nach Nikotin und Kopfschmerzen vom Rausch des letzten Abends.

Ich sage: «In zehn Minuten geht's los. Ich bin hier am Ende der Welt und will nach Hause. Ich vermisste meine Kinder und meinen Mann und würde lieber Socken bügeln, als jetzt gleich da reinzugehen, um mit wildfremden Menschen meine Mitte zu suchen.»

«Quatsch. Du kriegst immer Sehnsucht nach deinem Mann oder deiner Bügelwäsche, sobald du Schiss oder keine Lust hast. Du gehst da jetzt rein, Ildikó, und ziehst das Seminar durch. Sieh es als Experiment. Auch Scheitern macht klüger.»

Sie spricht meinen Vornamen so streng aus wie meine ehemalige Biologielehrerin Frau Opitz, und schon beginne ich zu bereuen, von

Vera, meiner ältesten und strengsten Freundin, Trost, Verständnis und womöglich Absolution für eine frühzeitige Abreise aus Niederkleveez erhofft zu haben.

«Hast du auch solche Kopfschmerzen?», frage ich ablenkend.

«Nicht jammern – tun!», ruft sie mir unerwartet laut durch die Freisprechanlage entgegen. Mir dröhnt der Kopf. «Denk an das Maßband in deiner Nachttischschublade. Die Zeit läuft!»

Ach ja, das verdammte Maßband. Zunächst kam ich mir albern vor, aber Vera hatte gesagt, ich solle das unbedingt ausprobieren. Es sei sehr effektiv und eindrucksvoll, und man hätte danach augenblicklich keine Lust mehr, öde Filme oder öde Menschen zu sehen.

Ich hatte also ein Maßband gekauft, es bei sechsundvierzig Zentimetern durchgeschnitten und das erste Stück weggeworfen.



Das war meine Vergangenheit. Null bis sechsundvierzig. Die Zeit, die ich schon gelebt habe.

Dann hatte ich das Band ein weiteres Mal bei dreiundachtzig Zentimetern gekappt und das abgeschnittene Stück weggeworfen – die Zeit, die ich voraussichtlich nicht mehr erleben werde, sollte ich das für eine Frau durchschnittliche Alter von dreiundachtzig Jahren erreichen.

Übrig blieb mir ein verstörend kurzes Stück Maßband mit einer Länge von siebenunddreißig Zentimetern.

Meine Zukunft.

Statistisch gesehen.



Ich hatte das Maßband in meine Nachttischschublade gelegt, und von dort aus verströmt es seither seltsame Energien.

Manchmal kommt es mir vor wie eine Bedrohung, wie ein Strick, der sich langsam um meinen Hals zuzieht.

Dann versuche ich, mich an das zu erinnern, was ich neulich bei Wilhelm Schmid gelesen habe: den Unterschied von *Edelsteinleben* und *Kieselsteinleben*. Wie man unachtsam Kieselsteine aufeinanderhäuft, wenn man sich der Endlichkeit des Lebens und des Wertes jedes einzelnen Augenblicks nicht bewusst ist. Und wie es durch das Wissen um die Begrenzung gelingen kann, kostbare Momente wie Edelsteine zu sammeln.

Ein Edelsteinleben will ich auch. Und dieser Moment könnte unheimlich schön sein, wenn ich den Rückwärtsgang einlegen und nach Hause fahren würde.

Vera scheint meine Gedanken zu erahnen und sagt: «Vergiss es. Du bleibst, wo du bist.»

«Warum musst du denn immer so hart zu mir sein?», frage ich weinerlich.

«Weil du es nicht bist.»

Eine halbe Stunde später sitze ich Auge in Auge mit einer Rosine, und es ist ganz offensichtlich, dass wir beide uns überhaupt nicht leiden können.

Sowohl die Seminarleiterin als auch die sieben Teilnehmer entsprechen ebenso wenig meinen Vorurteilen wie der schöne, achteckige *Raum der Mitte*, in dem sich die Gruppe zusammengefunden hat.

Ich hatte mich augenblicklich geschämt, als ich eingetreten war und nichts so war, wie ich es mir vorgestellt hatte. Es war, als würde eine dünne, schöne Blondine, von der man gehässig angenommen hatte, sie sei ganz sicher stumpfsinnig und garstig, anfangen, einem superfreundlich die Grundlagen der Astrophysik zu erklären.

Die Teilnehmer und Susanne Kersig, Psychologin mit dem Schwerpunkt Achtsamkeitsmeditation und Leiterin des Seminars, machten alle einen sehr vernünftigen Eindruck auf mich. Im Grunde genommen fast wie ganz normale Menschen.

Ich beschloss aber, achtsam zu bleiben. Man hängt ja auch irgendwie an seinen Vorurteilen, sind sie doch eine liebevoll zusammengestellte Komposition aus Klischees und Spießigkeit und den Gedanken, die sich andere bereits für einen gemacht haben.

Nachdem wir uns bei der Vorstellungsrunde aufs Duzen geeinigt haben – immerhin hatten wir die Wahl –, reicht Susanne eine Dose herum. Wir sollen hineingreifen, eine Rosine herausholen und sie dann so wertfrei betrachten, als hätten wir noch nie zuvor eine gesehen.

Ich greife beherzt zu und komme mir einen Moment lang vor wie Maren Gilzer bei einer Dschungelprüfung.

Ich rufe mir mahnend in Erinnerung, was Vera gestern weinselig verkündet hatte: «Wochenendseminare sind wie Karneval: Entweder du lässt dich auf sie ein, oder du kannst es gleich bleibenlassen. Du gehst ja auch nicht ohne Kostüm zum Rosenmontagszug.»

Ich betrachte das verschrumpelte Klümpchen zwischen meinen Fingern und versuche, die Rosine meine Antipathie nicht spüren zu lassen. Aber ich habe das Gefühl, dass die Abneigung auf Gegenseitigkeit beruht.

Selbst vollkommen wertfrei betrachtet, sieht das Gebilde aus wie eine unappetitliche Kreuzung aus Kotkrümel und vertrockneter Hirnmasse, und es verströmt einen süßlichen Verwesungsgeruch.

Als Susanne uns auffordert, die Rosine in den Mund zu nehmen, kann ich mich gerade noch dazu überwinden, aber kauen und schlucken? Nein, das geht beim besten Willen nicht. Karneval hin oder her, es gibt gewisse persönliche Abneigungen, über die man sich nicht hinwegsetzen sollte. Ich zwinge mich ja auch nicht, einen Film mit Christine Neubauer anzuschauen oder Eigenurin zu trinken.

Ich spucke also die klebrige Frucht entschlossen in meine Hand und komme mir unheimlich achtsam vor, habe ich doch rechtzeitig und eindeutig bemerkt, wo meine Grenzen sind, und diese respektiert.

Während alle anderen noch mit geschlossenen Augen kauen, schließen sich bei mir erste Zweifel ein. Und als die Teilnehmer anschließend berichten, wie es ist, eine Rosine wie zum ersten Mal zu essen, wie der Geschmack plötzlich im Mund entsteht und genauso plötzlich spurlos verschwindet, und wie ungewöhnlich es ist, sich mit allen Sinnen auf einen einzigen Vorgang zu konzentrieren, und dass dieser eigentlich normale Vorgang dadurch zu einem unerwarteten Abenteuer wird – da muss ich zerknirscht zugeben, dass ich gerade durch meine eigene Schuld einen kleinen Edelstein am Wegesrand habe liegen lassen.

Als ewiger Besserwisser kann man keine neuen Erfahrungen machen.

«Vorurteile sind typisch für den Anfängergeist», sagt Susanne Kersig, und ich fühle mich durchaus gemeint. «Achtsam sein heißt, das gewohnheitsmäßige Denken zu unterbrechen und den Ist-Zustand wertfrei wahrzunehmen. Ihr braucht nicht alles zu glauben, was euch durch den Kopf geht. Wir denken mehr als hunderttausend Gedanken pro Tag, aber davon sind neunzig Prozent nicht sinnvoll. Viele Gedanken wiederholen sich oder sind überflüssig. Es lohnt sich, eure Gedanken zu überprüfen. Grübelt beim Aufstehen nicht darüber nach, was der Tag wohl bringen wird. Frühstückt, als frühstücktet ihr zum ersten Mal, statt

achtlos zu kauen und an etwas zu denken, das in der Vergangenheit oder in der Zukunft liegt, sich also sowieso eurem Einflussbereich entzieht. So könnt ihr eure Stressmuster durchbrechen.

Unser in der Steinzeit angelegtes Gehirn ist nicht gemacht für die Fülle an Reizen, der es heutzutage ausgesetzt ist. Unruhige Geister sind ineffektiv, denn unter Stress übernimmt unser Reptiliengehirn das Kommando. Kompliziertes ist dann nicht mehr zu bewältigen, weil dieser Teil des Hirns lediglich auf Angriff oder Flucht programmiert ist. Da wir aber nur noch selten realen Gefahren ausgesetzt sind und nicht mehr wegrennen oder uns prügeln müssen, wird das bei Stress erzeugte Adrenalin nicht mehr abgebaut. Wenn wir nicht ab und zu innehalten, wird der Stress chronisch, und wir werden zu Marionetten. Auf Reiz folgt Reaktion, pausenlos. Veränderungen sind so nicht möglich.

Innehalten schenkt Freiheit. Das Jetzt ist unser wahres Zuhause. Geißt die Zeit, die euch ein Stau schenkt. Lasst eure Handys die nächsten Stunden auf euren Zimmern. Lernt Funklöcher lieben und stellt euch im Supermarkt an der längsten Schlange an.»

In der ersten Pause höre ich auf der Toilette meine Mailbox ab und habe dabei ein Gefühl, als würde ich meinen Mann betrügen oder über meine beste Freundin hinter ihrem Rücken schlecht reden.

Aus dem Klofenster sehe ich, wie Ingeborg, eine der Teilnehmerinnen, hinter einen Stechginster geduckt ihr Handy ans Ohr presst, mit jener angespannten und jederzeit zur Flucht bereiten Körperhaltung, wie sie Menschen einnehmen, die genau wissen, dass sie gerade etwas tun, was sie eigentlich nicht tun sollten.

Sehr schön zu beobachten auch bei Kindern, die abends ans Nutella-Glas gehen, verheirateten Frauen, die sich bei Tinder anmelden, und Hunden, die gerade das letzte Amuse-Gueule für den Champagnerempfang aufgefressen haben.

Unsere Handys sollten für uns Gebühren bezahlen, nicht wir für sie.

Es würde mich nicht wundern, wenn sich Smartphones untereinander genauso abgedreht über ihre Besitzer, ach, was sage ich: über ihre User unterhalten wie wir über unsere Telefone.

i-Phone: «Du, ich hab mir jetzt einen Neuen besorgt. Der ist auch nachts und auf dem Klo online!»

Nokia Lumia: «Mein User kann beim Fahrradfahren simsen!»

Sony Xperia: «Meine Userin hat mich letzte Woche ihrem Mann geschenkt, um ihn jederzeit orten zu können.»

Motorola Moto (kleinlaut): «Meine benutzt mich nur zum Telefonieren und als Taschenlampe, wenn sie ihren Schlüssel sucht.»

Ich verlasse die Toilette mit dem gleichen Pokerface, mit dem Ingeborg kurz nach mir den Meditationsraum betritt.

Funklöcher, zumindest die größeren, machen mich nervös.

Erst seit ich ständig erreichbar bin, habe ich das Gefühl, dass ständig etwas passieren könnte.

Früher war die ganze Welt ein Funkloch. Kein Empfang. Überall.

Da musste man nichts abschalten, um abzuschalten, und Eltern mussten auf ihre Kinder und das wohlwollende Schicksal vertrauen, statt auf Ortungsdienste und Skype.

Wie haben die das bloß ausgehalten? Das Festnetz als einzige Nabelschnur? Unvorstellbar!

Heute kehre ich um, wenn ich mein Handy zu Hause vergessen habe, und ohne Empfang fühle ich mich bedroht von all dem, was passiert oder nicht passiert, während ich unerreichbar bin.

Wie ein Kettenraucher wäre ich mir nicht zu schade, in kurzen, regelmäßigen Abständen in die Eiseskälte rauszugehen, um meine Nachrichten zu checken.

Die einen brauchen Nikotin. Ich brauche ein Netz.

Es könnte ja schließlich was sein.

Ich schließe die Augen und beginne meine erste Körpermeditation. Auf der Mailbox war meine Zahnärztin, die mich an den Prophylaxetermin nächste Woche erinnern wollte.

Aber es hätte ja was sein können.

Die Stille im Raum ist anders still, als ich gedacht hatte.

Nicht bedrängend, nicht ungemütlich, nicht so, dass man ständig Angst hat, als Einziger ein womöglich unappetitliches Geräusch von sich zu geben.

Die wenigen Geräusche der anderen stören mich nicht. Im Gegen teil, die Stille schließt alles freundlich mit ein: die Atemzüge des Mannes rechts von mir, das Magengrummeln der Frau links von mir, das Rumpeln eines schweren Fahrzeuges irgendwo da draußen zwischen Oberkleveez und Niederkleveez.

Es scheint, als gäbe es in diesem Raum eine geheimnisvolle Kraft der gemeinsamen Gedanken, die sich gegenseitig wohlwollend begleiten und beruhigen.

Susanne sagt: «Versuche, Abstand zu schaffen zu deinen Gedanken. Lass sie vorüberziehen wie einen Zug, in den du nicht einsteigst, oder tu so, als seien es die Gedanken deines Nachbarn. Werte sie nicht, beobachte sie nur, lass sie kommen und wieder gehen.»

Mein Nachbar fängt an zu schnarchen. Mich beruhigt das ungemein, so wie ein leise gemurmeltes Mantra oder sanfte Musik. Susanne weckt ihn leider vorsichtig wieder auf.

Meditieren, sagt sie, heißt, wach zu sein. Nicht Schlaf sei das Ziel, sondern aufmerksame Entspannung. Mit allen Sinnen da zu sein, Empfindungen anzunehmen. Aufgeschlossen wahrnehmen, was ist und was mit jedem Atemzug entsteht und vergeht.

Es ist erschreckend, wie schwer es ist, den herumtollenden Geist bei Fuß zu halten.

«Versuche, deine Gedanken wie einen Hund wenigstens ab und zu zurück ins Körbchen zu locken», sagt Susanne, aber in meinem Kopf sieht es aus wie auf einer Hundewiese, auf der mindestens die Hälfte der Köter von Tollwut befallen ist. Meine schlecht erzogenen Gedanken schnappen nach mir, sobald ich sie einfangen will.

Hinsetzen und an nichts denken: Warum ist es nicht so einfach, wie es klingt?

Meine Nase juckt. Wie alt ist der Prinz Harry jetzt eigentlich? Ob mir Blond steht? Meine Knie schmerzen. Wie ist Putin wohl privat? Ich muss dringend noch vor Weihnachten den Keller aufräumen. Und am

besten auch mein Leben. Meine Schultern sind ja total verspannt. Warum geht die Zeit an Nena spurlos vorüber und an mir nicht?

Der Gedankenstrom rauscht in meinen Ohren. Und hinter meinen Augenlidern tobt das Leben, das ich doch eigentlich für einen Moment außen vor lassen wollte.

Es ist beschämend, wie ruhelos mich die Ruhe macht.

In der zweiten Pause lese ich auf dem Klo eine SMS der Elternvertreterin aus der Kita meines Jüngsten, die uns daran erinnert, wie wichtig es ist, das Kopfhaar unserer Kinder regelmäßig auf Läuse zu untersuchen und bei Befall unverzüglich die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen, wie sie auf dem anhängenden Merkblatt *Kopfläuse wirkungsvoll bekämpfen* geschildert seien.

Ich beschließe, bis zum Abend nicht mehr auf mein Handy zu schauen. Genauso könnte ich mir vornehmen, erst ab Mitternacht wieder zu blinzeln, zu atmen und Speichel zu bilden.

Der Gong der Klangschale ruft mich zurück in die Unwirklichkeit, in der Kopfläuse und Putin keine Rolle spielen, sondern nur der jetzige Moment, weil er der einzige ist, den wir haben, und weil es schön wäre, uns diese vielen einzigartigen Momente nicht zu versauen, in dem wir in Gedanken ständig bei den Momenten sind, die vorbei sind, oder bei denen, die noch vor uns liegen.

So verpasst man andauernd das Leben.

14. Dezember

Auf der Rückfahrt bin ich zuversichtlich und voller Pläne für mein achtsameres Leben, das im neuen Jahr beginnen soll. Für zu Hause habe ich mir eine von Susanne besprochene Meditations-CD gekauft. Als Geländer für meine Gedanken.

Was unsere Lehrerin uns mit auf den Heimweg ins wahre Leben gegeben hat: «Das, was uns wichtig ist, ist selten dringend und taucht deswegen nicht auf unseren Prioritätenlisten auf. Wir müssen uns für das Wichtige bewusst Zeit schaffen, weil es sich anders als das Dringende nicht aufdrängt.»

Was ich mir also vorgenommen habe: jeden Morgen meditieren und mich fragen, was mir heute wichtig ist. Multitasking vermeiden. Gleichgewicht schaffen zwischen Tun und Nichtstun. Heilsame Gedanken füttern. Und mich immer wieder zur Ordnung rufen und zur Überprüfung der eigenen Denkmuster und Glaubenssätze mahnen.

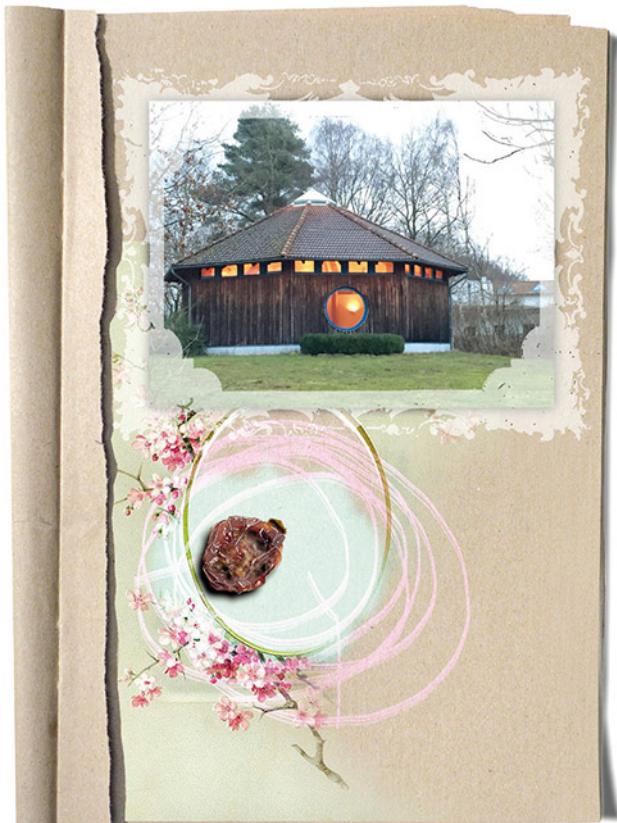
Glaub nicht alles, was du denkst! Alles kann auch ganz anders sein!

In einem Experiment wurde Patienten stinknormales Wasser gereicht mit dem Hinweis, es enthalte ein Brechmittel. Achtzig Prozent der Probanden erbrachen sich, nachdem sie das Wasser getrunken hatten.

Es hilft, wenn einem mal wieder zum Kotzen zumute ist, sich freundlich, aber bestimmt zu ermahnen: «Es sind nur Gedanken. Die Wahrheit, die Zukunft, die Realität kann ganz anders aussehen, als ich es mir gerade ausmale. Also kann ich das unnötze Nachdenken eigentlich auch gleich lassen und mich angenehmeren Dingen zuwenden.»

Ich bin eine Spezialistin in Sachen nutzloser Gedanken. Im engagierten Reinstiegern und superfinsterem Grübeln macht mir so leicht keiner was vor.

Ich nehme alles persönlich, bin leicht zu beleidigen und versteh mich darauf, auf quasi jede beliebige weibliche Person innerhalb von Sekunden eifersüchtig werden zu können. Wenn ich mir genug Mühe gebe, sogar auf Schaufensterpuppen und *Tatort*-Kommissarinnen.



Ich verleihe Dingen, Menschen, Verhaltensweisen und nicht zuletzt mir selbst eine Bedeutung, die nicht angemessen ist. Der Busfahrer, der mich nicht zurückgrüßt, kann mir den Tag verriesen.

Dabei hat ihn am Morgen vielleicht seine Frau verlassen. Und der Typ, der mir das Taxi vor der Nase wegschnappt, muss womöglich so schnell wie irgend möglich zu seinem Kind ins Krankenhaus. Die Schnepfe, die über mich herzieht, tut das eventuell, weil ihr das Leben gerade über den Kopf wächst.

«Wie schön, dass das alles deren Probleme sind und nicht meine. Endlich mal eine Schwierigkeit, in der ich nicht stecke!» Das könnte ich doch einfach mal abwechslungshalber denken.

Dann würde, allein durch die Kraft meiner Gedanken, jede Übelkrahe meine Laune heben, weil sie mich darauf hinweist, dass es mir im Moment ganz offensichtlich besser geht als ihr. Ganz dem wunderbaren Satz nachempfunden, den ich neulich im Schaufenster der *Modern Life School* in Hamburg las und den man innerlich immer abrufbereit haben sollte für den Fall, dass einem jemand unnötig nahe kommt oder geht:

«Wenn ich du wäre, wäre ich lieber ich!»

Dann wäre ich viel weniger verletzlich, und meine Zukunftsängste würden jener heiteren Gelassenheit weichen, von der ich immer in Glücksratgebern und Frauenzeitschriften lese.

Denn sollte die Zukunft tatsächlich düster werden, bräuchte ich mir ja nicht auch die Gegenwart damit zu verderben.

«Kein Vorschuss auf Zores!», heißt eine jüdische Weisheit.

Zores sind Sorgen. Und die soll man sich gefälligst erst machen, wenn man Grund dazu hat. Und auch nur dann. Karl Valentin sagte: «Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.»

Ich halte vor dem Haus, in dem ich wohne, und fühle mich schon gehörig erleuchtet, ansatzweise weise und bin absolut bereit, den guten Gedanken und sogar den Rosinen in meinem Leben eine Chance zu geben.

[...]

11. Juni

So kann ich das Haus nicht verlassen.

Zunächst ist da die eitrige Nasennebenhöhlenentzündung, die ich mir im Waldfreibad zugezogen habe und die mein Gesicht auf etwa doppeltes Volumen hat anschwellen lassen. Keine Chance für Botox und Hyaluron, in diesem verquollenen Gebilde für Jungendlichkeit und natürliche Frische zu sorgen.

Die kränkliche Aufgedunsenheit und Blässe verleiht mir in Kombination mit dem blauen Auge – leider hatte der Arzt beim Auffüllen der Konturen erneut ein Gefäß getroffen – die Anmutung einer misshandelten Wasserleiche mit einer Haarfarbe, die als Mordmotiv allein absolut ausreichend wäre.

Nach der ersten mehrstündigen Blondierungsbehandlung in unserem Badezimmer ist das Ergebnis nicht vorzeigbar.

Meine eigenen Haarpigmente scheinen sich wacker gegen das Bleichmittel zu wehren, was man ihnen ja nicht übel nehmen kann, was jedoch zu einer äußerst unansehnlichen grünstichigen Orangefärbung mit leichtem Einschlag ins abgestandene Beige geführt hat.

Marcio, mein wunderbarer brasilianischer Frisör, hatte bereits angedeutet, dass es nötig sein könne, die Haare mehrfach aufzuhellen, bis der gewünschte Blondton erreicht sei.

Der Haarkünstler hatte unser Badezimmer in einen voll ausgestatteten Frisörsalon verwandelt, ein tragbares Waschbecken aufgebaut, einen Hochleistungsföhn angeschlossen und eine schlagkräftige Armee von Fläschchen, Tinturen und Schälchen zum Anrühren der Farbe in Stellung gebracht.

Stunde um Stunde trug Marcio immer neue Tinturen auf, wickelte meinen Kopf in Alufolie oder in Platiktüten und erzählte dabei aus seinem Leben und aus dem seiner Kundinnen, die ihn regelmäßig nach Düsseldorf, München und in die Schweiz einfliegen lassen.

Mir wird klar, dass ich die Bedeutung von Haaren für Frauen naiv unterschätzt habe, als Marcio von der Dame mit den dunkelbraunen Extensions berichtet, die zehn Tage nicht aus dem Haus ging, weil er mit

einem Magen-Darm-Infekt daniederlag und ihre Haare nicht föhnen konnte.

Ich lächelte mitleidig.

Ein Lächeln, das mir bald vergehen sollte.

Nach sieben Stunden hatte Marcio ein letztes Mal irgendeine übelriechende Creme auf meinem Kopf verteilt.

«Ist das schon wieder Bleichmittel?», hatte ich gefragt, allmählich um das schiere Überleben meiner Haare besorgt.

«Aber nein, mio Amore, meine Schatziiii!», hatte Marcio empört über so wenig Sachverstand gerufen. «Das ist nur Säure!»



11. Juni

Katastrophenalarm!

Ich habe die letzten Tage – unfreiwillig – ausschließlich mit Heimarbeit verbracht. Gestern Morgen, mein Mann war bereits beruflich unterwegs, sah ich mich gezwungen, meine Nachbarin zu bitten, meinen kleinen Sohn in den Kindergarten zu bringen.

Für das Schulfest am Samstag hat der Rest meiner Familie beschlossen, mich nur mit einer gut schließenden Kopfbedeckung und einem gut deckenden Make-up daran teilnehmen zu lassen.

Mein großer Sohn hat seinen Vater bei meinem Anblick gefragt: «Papa, kannst du uns eine neue Mama kaufen?», und ich selbst trete meinem Spiegelbild nur mit Mütze gegenüber.

Und als sei das nicht alles schon schlimm genug und als sei ich innerlich nicht bereits komplett aufgewühlt über meinen erbarmungswürdigen äußersten Zustand, erreichen mich im Minutentakt Kurznachrichten von Marcio, der drauf und dran ist, sein zuständiges Hamburger Postamt in Schutt und Asche zu legen.

Man muss leider sagen, dass die Lage, in der ich und mein Frisör uns befinden, sich auf sehr unschöne Weise zugespitzt hat.

Es ist, als würde ein launisches Schicksal mir gezielt Steine in den Weg legen, damit ich bloß nicht blond und schön werde. Die Post streikt, und meine edlen, sanft gewellten brasiliianischen Echthaarextensions in drei verschiedenen Blond-Nuancen sind irgendwo zwischen Rio de Janeiro und Hamburg-Eimsbüttel hängengeblieben, weil die Tarifverhandlungen dauern und dauern und die Briefe und Pakete sich in den Ämtern bis unter die Decken stapeln.

Am Vormittag hatten Marcio die Emotionen überwältigt, und er hatte direkt vor der Paketausgabe einen hysterischen Anfall bekommen, begleitet von Luftnot und Schwindel. Eine Postbedienstete hatte ihn daraufhin in einen Nebenraum geführt, ihm ein Glas Wasser gereicht und geraten, die Füße hochzulegen.

«Ich brauche meine Haare!», hatte Marcio mehrfach gerufen und sich dramatisch an die Stirn gefasst. Aber Streik ist Streik.

Marcio erwägt die Einnahme eines Stimmungsaufhellers.

13. Juni

7 Uhr 30

Es ist Samstag, und ich stehe im Nachthemd unter dem Schlafzimmerfenster meiner Nachbarin Frauke, die auch blond ist. Wir Blondinen müssen zusammen halten, und ich brauche jetzt dringend Hilfe von einer Leidensgenossin.

Denn über Nacht hat sich mein Zustand tatsächlich noch verschlechtert. Nachdem ich gestern mit nassen Haaren, so wie ich es früher immer gemacht habe, ins Bett gegangen war, hatte mich mein Anblick heute Morgen wie ein Schlag getroffen.

Offenbar hatten meine eigenen Haare über Nacht erneut gegen das Bleichmittel mobilgemacht, und das Schlachtfeld der Pigmente präsentierte sich heute in einer Art Honig-Orange, das selbst Lady Gaga zu aufdringlich wäre.

Außerdem hatte sich mein ehemals gesundes, kräftiges und unkompliziertes Haar in eine Art Riesen-Ako-Pads verwandelt, mit dem man auch die hartnäckigsten Verschmutzungen aus Pfannen und Töpfen lösen könnte.

Meine Haare, die mir stets gute Dienste geleistet haben, zeigen sich nicht mehr kooperativ. Ich könnte heulen.

«Frauke!», zische ich verzweifelt. Ich möchte den kleinen Sohn der Nachbarin nicht wecken. «Frauke, bist du wach?»

Endlich regt sich etwas hinter den Vorhängen. Frauke öffnet verschlafen das Fenster. «Was ist denn los?»

Sie reibt sich die Augen und schaut auf eine unglückliche Gestalt in Nachthemd, Pantoffeln und mit einer Kindermütze mit Superman-Emblem auf dem Kopf. «Ist was passiert?»

«Ja! Ich brauche eine Kurspülung für blondes, brüchiges Haar.»

«Und wozu?»

Ich nehme die Mütze ab, die ich seit Tagen trage, und lasse mein Haar für sich sprechen.

«Verstehe», krächzt Frauke entsetzt. Ein paar Sekunden später wirft sie mir eine Feuchtigkeitspackung für angegriffenes Haar runter.

«Ich bewundere deinen Mut!», ruft sie mir noch hinterher, aber das ist nicht das, was ich in meiner verzweifelten Situation hören will.

8 Uhr 15

Während ich die Packung einziehen lasse – zur Intensivierung der Wirkung habe ich mir, wie mir Marcio über WhatsApp geraten hatte, eine Frischhaltefolie um den Kopf gewickelt –, tausche ich mich über die neuesten Entwicklungen mit Vera per SMS aus.



Ich: Nerven liegen blank. Extensions immer noch auf dem Postweg verschollen. Ich sehe aus, als hätte mir jemand, der vorher ein Pfund Spargel gegessen hat, auf den Kopf gepinkelt. Bin insgesamt mit der Gesichts- und Kopfsituation mehr als unzufrieden. Aktuelles Foto von heute Morgen anbei. Hoffe jetzt auf beruhigende Wirkung der Kurpackung und erwäge ein Schlückchen Valium zum Frühstück.

Vera: Du siehst aus wie eine Putzfrau, die zum Opfer häuslicher Gewalt wurde! Okay, das Schlückchen Valium ist genehmigt.

Ich: Unheimlich witzig. Die Sprechstundenhilfe meines Orthopäden hat mich gestern auch für die neue Reinigungskraft gehalten.

Vera: Warum gehst du in deinem Zustand überhaupt aus dem Haus???

Ich: Ich hatte einen Termin. Der Orthopäde fand mein Aussehen befremdlich. Er sprach von der «archaischen Sehnsucht nach ewiger Blüte» und was für kuroise Blüten die treiben würde. Das Botox in meiner Stirn erinnerte ihn an das Vorstadium von Parkinson. Diese Krankheit würde ebenfalls mit einer Gesichtslähmung beginnen. Den Fachausdruck dafür hat er mir auch genannt: Maskengesicht.

Vera: Ich finde auch, dass dein Gesicht etwas Undurchsichtiges bekommen hat.

Ich: Mein Mann sagt, ich sähe aus wie fünfzehn.

Vera: Toll! Was will man mehr?!

Ich: Na ja, genau genommen hat er gesagt, ich sähe aus wie eine tote Fünfzehnjährige.

Vera: Irgendeinen Preis zahlt man eben immer. Kannst du das blaue Auge überschminken? Du hattest dich doch für das heutige Schulfest als freiwillige Helferin gemeldet. Ich an deiner Stelle würde einen Turban tragen. Sonst wird dein Sohn noch gemobbt.

Ich: Habe übrigens das Geheimnis der stets perfekt frisierten Frauen gelüftet. Marcio hat etliche Kundinnen, die ihn mindestens dreimal die Woche für anderthalb Stunden zum Föhnen nach Hause bestellen.

Vera: Danke. Jetzt weiß ich immerhin, warum immer mehr Frauen schon morgens um neun vor dem Kindergarten aussehen, als hätten sie gleich einen Fototermin. Dieses elastische Wippen ihrer perfekt gestyl-

ten Haare macht mich irre aggressiv. Tja, und nun wird auch dein Haar bald provokant im Morgenwind wippen ...

Ich: Möchte ich ein Leben haben, in dem mir fünf Stunden Föhnen pro Woche als sinnvoll verbrachte Zeit erscheinen?

Vera: Schönsein ist eine Vollzeitjob. Das hätte dir klar sein müssen.

Ich: Heute Nachmittag will die Post endlich meine Extensions rausrücken. Morgen kommt Marcio und macht aus mir eine langhaarige Blondine. So, Einwirkzeit ist vorbei. Bis morgen!

Vera: Simse mir bitte den Kontakt von deinem Schönheits-Doc. Ich will jetzt auch mal was für meine Schönheit tun. Adios, Hängebacke!

15 Uhr 30

Sommerfest der Grundschule.

Ich habe das Gestrüpp auf meinem Kopf in einer Art Zweikampf niedergerungen und mit dem Föhn und mehreren Portionen *Leave in Conditioner*, die mir Marcio per Kurier geschickt hat, ruhiggestellt.

Marcio selbst ist ans Haus gefesselt, weil er jede Minute mit der Anlieferung der Extensions rechnet.

Das blaue Auge, das wie hinfälliges Fallobst in meinem Gesicht wirkt, habe ich mit einer stark deckenden Grundierung verspachtelt. Um den Kopf habe ich mir ein Tuch gebunden, das weite Teile meines fehlfarbenen Haares verdeckt, außerdem trage ich eine große, dunkle Sonnenbrille, um wenigstens ansatzweise an Grace Kelly zu erinnern.

Leider habe ich bisher bei niemandem diese Assoziation wecken können, sondern nur zweifelhafte Komplimente gehört wie: «Das wächst ja wieder raus.» Oder: «Toll, was du dich alles traust.» Oder: «So schlimm ist es doch gar nicht.»

Nachdem ich an einem der Stände eine Stunde lang für das Einfüllen von Erbsen in ein Fallrohr zuständig war, bekam ich eine jubilierende SMS von Marcio: «Amore mio, Haare sind da! Komme morgen früh um neun. Du wirst eine Göttin sein!!!»

Ich schlendere hoffnungsfröhlich über den Schulhof und esse ein XXL-Stück Sandkuchen mit Smarties-Verzierung.

Ich finde, bei dem, was ich derzeit nervlich durchmache, muss eine süßwarentechnische Ausnahme erlaubt sein. Zucker für die gebeutelte Psyche und die angegriffenen Haare.

«Weißt du eigentlich, dass du die Einzige bist?», spricht mich Birte an. Ihre Tochter Fee und mein Sohn gehen in dieselbe Klasse.

«Wie meinst du das?», antworte ich mit vollem Mund.

«Du bist die einzige Mutter, die ein Stück Kuchen vom Buffet gegessen hat.»

Ich versuche, neutral zu gucken, da ich mir nicht sicher bin, ob Birte diese Feststellung als Lob oder Tadel meint.

«Bei Fees Geburtstag hat mein blauäugiger Mann den Müttern, die ihre Töchter abholen wollten, ein Mini-Magnum-Eis in die Hand gedrückt. Du hättest mal sehen sollen, wie die sich gewunden haben – als würden sie Dynamit in Händen halten. Keine hat ihr Eis gegessen. Vier Mütter gaben das Eis an ihre Töchter weiter, die anderen sagten, sie hätten leider eine Laktose-Intoleranz, und gingen Richtung Müllheimer. Wenn ich Leute zum Essen einlade, biete ich keinen Nachtisch an, um niemanden in Verlegenheit zu bringen und mir keine dämlichen Ausreden anhören zu müssen.»

Ich ließ meinen Blick über die wohlgestalteten Mütter auf dem Schulhof schweifen. Der vorherrschende Blondton, dieses wunderbare helle, sonnenverwöhnte Goldblond mit dunklem Ansatz und aschigen Strähnen, hatte so gar nichts mit dem gemein, was sich unter meinem Tuch verbarg.

Ich sah drei perfekt unperfekt sitzende Frisuren, bei denen ich die Handschrift von Marcios Föhn erkannte.

Was für ein Luxus, wenn man das unfassbare Glück hat, in einem der schönsten Stadtteile Hamburgs zu leben, wo die Häuser und die Zähne strahlend weiß und die Geländewagen metallicschwarz und meist in zweiter Reihe geparkt sind.

Der BMI ist hier deutlich niedriger als in anderen Gegenden, dafür ist das Durchschnittseinkommen deutlich höher.

Ein Wohlstandsbäuchlein hat hier längst niemand mehr. Die Zeiten, in denen Leibesfülle Rückschlüsse aufs Konto zuließ, sind lange vorbei.

«Für unvollkommene Körper schwindet die soziale Akzeptanz», schreibt Waltraud Posch in *Projekt Körper*. «Die sogenannte Creme der Gesellschaft ist heute nicht immer, aber tendenziell fit, schlank und attraktiv. Mit anderen Worten: Die Elite des beginnenden 21. Jahrhunderts oder wer zu ihr gehören will, ist tendenziell schön. Heute ist ein dicker Bauch Ausdruck falschen Konsumverhaltens, falscher Lebensweise, falscher Entscheidungen, mangelnder Kontrollfähigkeit und damit mangelnder Managementfähigkeit. Schlanksein steht demnach nur allzu schnell für Wendigkeit, Fleiß und Flexibilität ... Im Vergleich zum Durchschnitt der weiblichen deutschen Bevölkerung findet sich unter den weiblichen Führungskräften ein fast doppelt so hoher Anteil untergewichtiger Frauen. Ein Teil der untersuchten Frauen zeigt deutliche Hinweise auf sehr restriktives Essverhalten.»

Ich schiebe mir den Rest des Kuchenstückes mit gemischten Gefühlen in den Mund. Übergewicht steht heute für Disziplinlosigkeit, Dummheit, Armut. Die Armen, das sind die Dicken und die Hässlichen, die sich nicht um gesunde Ernährung und genügend Bewegung scheeren, die sich die Haare mit Produkten aus dem Supermarkt färben, wenn überhaupt, und nicht das Geld haben für Zahnersatz, Botox und teure Föhnfrisuren.

Wer etwas auf sich hält, achtet auf Körpergewicht, Fitness, Jugendlichkeit und ein betörendes Zahnpanorama.

Und das gilt nicht länger nur für Frauen, die seit jeher als schmückendes Beiwerk für den mächtigen Mann dienen und deren Schönheit das Statussymbol der Spitzenverdiener ist.

Auch Männer müssen sich ihren Körper untertan machen und aller Welt zeigen, dass ihr Ehrgeiz keine Öffnungszeiten kennt. Studien zeigen, dass der Aktienkurs steigt, sobald ein Unternehmen einen gut aussehenden Manager einstellt.

Männer bei Schönheitschirurgen und in Kosmetikstudios sind heutzutage keine Seltenheit mehr – wobei sich einige von ihnen dort noch recht schwertun. Meine Freundin Carola ist Kosmetikerin und hatte

neulich einen Herrn zum Ganzkörperpeeling mit anschließender Rücken-Ausreinigung da.

Sie drückte ihm einen Einweg-Slip aus Papier in die Hand, das sind, ich muss es sagen, entstellende kleine Läppchen, und bat ihren Kunden, sich auszuziehen, sie sei in wenigen Minuten zurück. Als sie in das Behandlungszimmer zurückkam, saß der Mann nackt auf der Massageliege mit dem Einweg-Slip auf dem Kopf.

Es gibt da also noch Aufholbedarf beim souveränen Umgang mit Schönheitsmaßnahmen, aber der moderne, erfolgreiche Geschäftsmann verschließt sich nicht länger der Benutzung von Haarfärbemitteln und Einmal-Unterhosen und hat nicht nur seinen Job, sondern auch seinen Körper unter Kontrolle, arbeitet elf Stunden, sieht nie erschöpft aus, steht um halb fünf auf und läuft natürlich Marathon.

Auch dazu eine aussagekräftige Studie: Läufer mit mehr als fünfhunderttausend Euro Jahreseinkommen laufen im Schnitt fünfzehn Minuten schneller als Läufer, die lediglich fünfzehntausend Euro im Jahr verdienen.

Disziplin ist die Kardinaltugend des Wohlstands. Im Vorstandsbüro und am Kuchenbuffet. Leider habe ich wenig gemein mit jenen kernigen Langstrecken-Existenzen, die sich etwas vornehmen und *asap* umsetzen. Kein Gejammer, keine Umwege, keine Rückfälle. Ziel formulieren, Ziel anpeilen, Ziel erreichen. Sehr beeindruckend.

Das sind Menschen, die keine Ausnahmen zulassen, weil sie wissen, dass Ausnahmen schwach machen. Das sind Frauen, und zunehmend auch Männer, die keine Gewichtsschwankungen kennen und sich nicht jeden Tag aufs Neue vornehmen, heute nur Obst zu essen, um bereits am späten Vormittag hältlos über ein Marmeladenbrot herzufallen.

Entscheidungen werden durchdacht getroffen und dann nie mehr in Frage gestellt, denn das Zweifeln kostet unheimlich viel Energie und endet im Zweifelsfall doch wieder vor dem Kuchenbuffet statt vor der Salatbar.

Am Abend nach dem Schulfest trete ich betreten vor meinen Kleiderschrank, in dem schon seit zwanzig Jahren zwei Größen hängen: eine

für die Durchhaltephasen und eine für die *Ach-darauf-kommt-es-jetzt-auch-nicht-mehr-an*-Zeiten.

Und ich bemerke wieder diese tiefesitzende Zerrissenheit, die alle plagt, die sich nicht entscheiden können oder wollen: Ich will schlank sein wie die, die nie Kuchen essen, aber ich will trotzdem Kuchen essen.

Ich will genauso trainierte Bauchmuskeln haben wie die, die am Tag fünfundvierzig Sit-ups machen, aber ich will keine Sit-ups machen. Oder höchstens vier. Aber nicht täglich.

Ich will so ausgeschlafen aussehen wie die, die sich abends um halb elf nüchtern schlafen legen, aber ich will erst um eins ins Bett gehen. Mit ein paar Promille im Arm.

So wird das nichts, ich weiß.

Die Entscheidung für Kleidergröße achtunddreißig ist die Entscheidung gegen das Süßspeisenbuffet.

Die Entscheidung für Kleidergröße sechsunddreißig ist die Entscheidung, sich voll inhaltlich der Aussage von Marlene Dietrich anzuschließen: «Seit zwanzig Jahren stehe ich hungrig von jedem Tisch auf.»

Und die Entscheidung für Kleidergröße zweiundvierzig und größer ist die Entscheidung für das Schlemmen und gegen das Gefühl, schlank zu sein, Versuchungen widerstehen zu können und konsequent zu bleiben, wenn einem jemand ein Eis in die Hand drückt.

Die Entscheidung für Botox ist die Entscheidung gegen aussagekräftige, lebendige Mimik.

Wer blondiertes Haar haben will, kann kein gesundes Haar haben, wer Klavier spielen will, muss auf lange Fingernägel verzichten, und wer eine spitzenmäßig geföhnte Frisur will oder einen durchtrainierten Körper, der muss eine Menge Zeit opfern, die er anderweitig investieren könnte, beispielsweise in die Betrachtung neuer Netflix-Serien oder das Backen von Vanillekipferln.

Welchen Preis bist du bereit zu zahlen?

Morgen werde ich lange, blonde Haare haben.

Vielleicht wird das Leben dann leichter.

19. Juni

Ort: Berlin, Palais am Funkturm, Verleihung des Deutschen Filmpreises – und ich auf dem roten Teppich! Na ja, okay, sagen wir, am Rand des roten Teppichs.

Stimmung: Aufgereggt und damit beschäftigt, den Bauch einzuziehen, die Frisur würdevoll zu tragen, den Rücken gerade zu halten und aufzupassen, dass mir niemand auf die Schleppe tritt. Oh mein Gott, ich bin eine Frau mit langen Haaren und langer Schleppe!!!

Gewicht: Bin leider gestern auf Patenonkel Purzels Geburtstag von einer Pizza regelrecht angefallen worden. Hätte nicht gedacht, dass sich das nach all den Monaten Reduktionskost so schnell auf der Waage und auch beim Bauchumfang bemerkbar macht. Gut, dass die Designerin meines Kleides ein Herz hat für Frauen, die einen Bauch in ihrem Kleid mitführen möchten, ohne auf Umstandsmoden zurückgreifen zu müssen. Deswegen ist meine Robe am Rücken zu schnüren, was zwei Vorteile hat. Was an Fett vorhanden ist, kann festgezurrt werden, während gleichzeitig Stoffreservoir für drei, vier Pizzas vom Vorabend vorhanden ist.

Haare: Ich habe zum ersten Mal in meinem Leben eine ernstzunehmende Frisur! Nach dem zehnstündigen (!!!) Besuch von Marcio am vergangenen Sonntag sowie drei weiteren Färbe-, Korrektur- und Schniedeterminen bin ich jetzt Besitzerin und Trägerin von Extensions. Dreihundertfünfzig einzelne Haar-Strähnen hat Marcio mit einer Wärmezange an meinen eigenen Haaren, wenige Zentimeter von der Kopfhaut entfernt, festgeklebt. Insgesamt siebenundvierzig Stunden Haar-Arbeit und zweitausendeinhundert Euro hat die Verwandlung gekostet – die Tage des bangen Wartens auf das Ende des Poststreiks und den Verdienstausfall durch psychisch bedingte Arbeitsunfähigkeit nicht mitgerechnet.

18 Uhr 30 Uhr

Heute ist mein großer Tag, und ich bin wirklich unheimlich schön geworden!

Ich komme frisch vom Styling bei Berlins angesagtestem Frisör. Selbstredend müssen Haare wie meine professionell frisiert werden und dürfen nicht den Machenschaften von Laien wie mir überlassen werden. Ich trage eine aufsehenerregende Flechtfrisur, bei der mir die Haare zu einer Seite lang über die Schulter fallen, und ich fühle mich, als sei ich für einen Oscar nominiert, als ich mich in Richtung des roten Teppichs aufmache.



Leider führt der Weg für die weniger prominenten Gäste der Preisverleihung über etwa achtzig Meter Kopfsteinpflaster. Und das könnten sehr teure achtzig Meter werden, wenn ich mit einem Absatz meiner Fünfhundert-Euro-Nude-Pumps von Jimmy Choo steckenbleibe, die ich extra passend zum Kleid angeschafft habe.

Man macht sich ja vorher über die Folgekosten von Schönheit keinerlei Gedanken. Aber du kannst schlecht im edlen Zwirn gehen und dir die Haare professionell in Form bringen lassen, um dann untenrum an ungemachten Füßen ramponierte Schluppen von Deichmann zu tragen.

Der Gesamteindruck zählt, und was ich seit letzter Woche in Haarpflegeprodukte, Haarspangen, Rundbürsten, Sonnendusche, Fußpflege, schimmernde Körperlotion und hautfarbene Pflaster zum Schutz der Zehen investiert habe, beläuft sich auf den stattlichen Betrag von zweihundertsiebenunddreißig Euro.

Ich setze also das Gesamtkunstwerk in Richtung des roten Teppichs in Bewegung, wobei mein Gang über das tückische Pflaster leider eher dem eines Besoffenen ähnelt als einer Diva mit Aussicht auf die Trophäe für die beste Hauptdarstellerin.

Es gelingt mir aber, mich und meine Schuhe unbeschädigt bis zum Beginn des Teppichs zu transportieren, wo ich augenblicklich eine laufsteghafte Haltung annehme, die den anwesenden Fotografen signalisieren soll, dass ich zu einem kleinen *Red carpet photo shoot*, wie wir im Filmbusiness sagen, durchaus bereit wäre.

Das interessiert jedoch keinen der anwesenden Fotografen.

Um es kurz zu machen: Nach einigen beschämenden Minuten am Teppichrand, in denen mir tatsächlich einer der Fotografen zuruft, ich solle beiseitetreten, damit er Maren Gilzer ungestört ablichten kann, bietet mir mein Begleiter, der Patenonkel meines älteren Sohnes, an, ein paar Schnapschüsse von mir mit seinem Handy zu machen.

So würde mein sagenhafter und lange vorbereiteter Auftritt wenigstens irgendwie für die Nachwelt festgehalten werden.

Aber das geht mir strikt gegen die verbliebene Restwürde.

Außerdem müssen wir uns in Sicherheit bringen, weil Til Schweiger die Szenerie betreten hat und ich beinahe von einem schnaubenden RTL-Kamerateam niedergetrampelt werde.

Wir fliehen ins Innere des Gebäudes, wo wir endlich im Promi-Ge dränge landen. Herrlich! Ich liebe Stars und fühle mich einigen der in der Menge auftauchenden Gesichter so freundschaftlich verbunden, als seien es die von Nachbarn oder Kellnern aus meinen Stammlokalen.

Wir schlendern vorbei an dem hinreißenden Dominic Raake, dem bezaubernden Henry Hübchen, der anbetungswürdigen Bibiana Beglau sowie Elyas M'Barek, den ich jedoch nicht erkenne und für den Bodyguard von Til Schweiger halte.



Als ich Dieter Hallervorden sehe, stimmt mich das kurz wehmütig. Ich denke an *Nonstop Nonsense* und möchte ihm am liebsten ein von Herzen kommendes «Palim! Palim!» zurufen, weil ich mich an frühe Fernseh-abende in meinem rosafarbenen Frotteeschlafanzug erinnert fühle.

Der Patenonkel findet das unpassend und regt an, unsere Plätze einzunehmen, die leider im hinteren Teil des Festsaales liegen.

Es folgen zweieinhalb der Welt entrückte, glamouröse Stunden. Auf der Bühne erscheinen Preisträgerinnen in atemberaubenden Roben, und mit berührenden Fotos wird der Filmgrößen gedacht, die in den letzten zwölf Monaten gestorben sind. Ich bin zu Tränen gerührt.

Der Patenonkel reicht mir dezent ein Taschentuch, das ich aber ablehne, weil ich nicht weiß, ob ich mir damit womöglich ein paar meiner künstlichen Wimpern abwischen würde.

Dann halten Iris Berben und Monika Grütters, Staatsministerin für Kultur und Medien, eine gemeinsame Rede.

Die Ministerin ist eine aparte Frau Anfang fünfzig. Das dezente dunkelblaue Kleid bedeckt ihre Oberarme und kaschiert ihre Figur.

Ihre Stirn ist, wir erkennen das selbst von unseren billigen Plätzen aus, offensichtlich naturbelassen, und auch das Gesicht wirft Falten, die man aus dem normalen Leben kennt.

Eine für ihr Alter gutaussehende Frau.

Würde man meinen.

Stünde sie nicht direkt neben Iris Berben.

Die ist gut zehn Jahre älter, sieht aber deutlich jünger aus mit ihrem Traum-Dekolleté und einem Gesicht, an dem die Jahre seit Jahren spurlos vorüberziehen.

Der Ausdruck *für ihr Alter gutaussehend* klingt bei direktem Vergleich mit Personen, die für ihr Alter unglaublich alterslos aussehen, geradezu abfällig.

Laut eigener Aussage verdankt Iris Berben ihr Aussehen guten Genen und guten Gesichtscremes. Vielleicht stimmt das. Und selbst wenn nicht, es gibt ja keine Verpflichtung, sich öffentlich dazu zu bekennen, wenn man der Natur mit medizinischer Hilfe etwas auf die Sprünge hilft.

Aber Gesichter, schon gar Fernsehgesichter, sind keine reine Privatsache. Ob man will oder nicht, das eigene Aussehen ist immer ein Statement, es setzt Maßstäbe.

Und auch wenn alle hartnäckig behaupten, sie wollten lediglich sich selbst gefallen und hätten sich die Lippen bloß für ihr persönliches Wohlbefinden aufspritzen lassen, so ist das erstens falsch und zweitens gelogen. Denn der Wunsch nach mehr Schönheit entsteht durch den

Vergleich mit Schöneren und durch das Diktat einer Gesellschaft und ihrer Schönheitsindustrie, die uns und unseren Hirnen vorschreibt, was wir als schön empfinden sollen.

Orangenhaut zum Beispiel war mal etwas ganz Natürliches, etwas, das achtzig Prozent der Frauen haben. Dann erfand die amerikanische *Vogue* einen Namen dafür und *Cellulite* wurde zu einem Schönheitsmakel, den wir seither, unser Leben lang, vergeblich mit albernen Zupfmassagen und teuren Cremes zu bekämpfen versuchen.

Der Druck, straff, schön und jung zu sein, ist riesig. Aber ästhetische Schönheitskorrekturen sind irgendwie unfair den anderen gegenüber, die es sich nicht leisten können oder wollen, den natürlichen Alterungsprozess zu verzögern, und die so alt aussehen, wie sie sind, mit ihren Hamsterbacken und Zornesfalten. Die sich der an ihnen nagenden Zeit stellen und Gesicht zeigen.

Es ist verdammt schwer, die eigenen Falten auszuhalten und womöglich wertzuschätzen. Und ich verstehe die aufsteigende Panik, die sich manchmal einstellt, wenn es irgendwo in deinem Gesicht oder an deinem Körper quasi über Nacht wieder ein wenig weiter bergab gegangen ist.

Ich verstehe die Sehnsucht nach straffer Haut, nach rosigem Teint, nach klaren, offenen Augen und roten Lippen.

Es ist doch nichts anderes als die Sehnsucht, am Leben bleiben zu dürfen, während du im Spiegel mit ansehen musst, wie dein Ende Tag für Tag näher rückt.

Aber auch ein Lifting macht dich nicht unsterblich. Und weil du jünger aussiehst, als du bist, heißt das nicht, dass du auch nur einen einzigen Tag länger leben darfst als ursprünglich vorgesehen.

Lebt es sich besser mit weniger Falten? Ach, ich weiß nicht, jener bezaubernde Schmelz der Jugend kehrt doch nie wieder zurück, auch nicht mit dem kunstvollsten Lifting.

Es wird jedenfalls immer schwerer, den eigenen Alterungsprozess auszuhalten, wenn in der Nachbarschaft auf Botox-Partys Jugendlichkeit ausgeschenkt wird wie *Cuba Libre*.

Das ist, wie bei der Tour de France als Einziger nicht gedopt zu sein. Oder am Pool keinen Platz zu finden, weil man in den frühen Morgen-

stunden keine Sonnenliege mit Handtüchern reserviert hat. Wenn alle anderen mit unlauteren Mitteln kämpfen, sieht man alt aus.

Botox ist asozial.

Und was noch schlimmer ist: Künstliche Schönheit verändert allmählich die Sehgewohnheiten aller, ob man will oder nicht.

Der Anblick der unnatürlich glatten Stirnen, der hochgezogenen Augenbrauen in seltsam unbewegten Gesichtern schleicht sich durch unsere Synapsen, nistet sich in unserem Hirn ein, lässt uns glauben, was wir sehen, sei normal und erstrebenswert.

Denn wir finden das schön, was uns als schön verkauft wird und uns ständig begegnet.

Als auf den Fidschi-Inseln 1995 das Fernsehen eingeführt wurde, waren drei Jahre später zwölf Prozent der Mädchen bulimisch. In Brasilien galten ein breiter Hintern und kleine feste Brüste als sexy – bis das Satellitenfernsehen kam. Nach ein paar Jahren mussten die Schönheitschirurgen von Brustverkleinerungen auf Brustvergrößerungen umsteigen.

Po-Implantate boomten, nachdem Jennifer Lopez sich mit ihrem Hintern in den Hitparaden breitgemacht hatte, und Schamlippenstrafungen kamen erst in Mode, als Intimrasuren schick wurden und Körperteile zutage förderten, die bis dahin zugewachsen waren und keinen ästhetischen Ansprüchen Genüge tun mussten.

Die Dauerstimulation durch schöne Gesichter, schöne Körperteile und seidiges Haar ist etwas völlig Neues in der Menschheitsgeschichte. Unsere jagenden und sammelnden Vorfahren lebten in kleinen Gruppen zusammen. Sie lernten in ihrem Leben nicht mehr als fünfhundert unterschiedliche Gesichter kennen und darunter nur sehr wenig schöne.

Wir lieben, was wir sehen.

Mogli findet Affen schön.

Eidechsen stehen auf Eidechsen, Opossums auf Opossums.

Und ich bin kurz davor, Ugg-Boots nicht länger für eine absurde Geschmacksentgleisung zu halten.

So weit ist es schon gekommen!

«Sie können nicht verhindern, dass Sie mit der Zeit Toleranz entwickeln gegenüber gebotoxten und gelifteten Gesichtern», hat mir Ulrich Renz prophezeit. Ich habe den Schönheitsexperten, Arzt und Autor vergangene Woche getroffen, damit er mir alles über mein neues Aussehen erklärt, was ich wissen muss. «Natürlich setzt es jeden von uns unter Druck, wenn es normal wird, mit fünfzig auszusehen wie mit vierzig. So alt auszusehen, wie man ist, wird dann zum Stigma, und das Alter zu einem behandlungsbedürftigen Zustand. Ein Hängebusen wird uns vorkommen wie früher ein Kropf. Wir steuern auf ein Rattenrennen zu, in dem es keine Sieger geben wird.»

Bei unserem Gespräch – die Botox-Wirkung hatte sich in meinem Gesicht bereits voll entfaltet – hatte mich der Schönheitsexperte auf Anfang dreißig geschätzt.

Das hatte mir nicht geschmeichelt, weil ich nichts dafür getan habe. Außer jemanden zu bezahlen.

In den ersten Monaten dieses Jahres, als sich mein Gesicht glättete und meine Augen klarer wurden, nachdem ich auf Alkohol verzichtet, ausreichend geschlafen, viel Sport gemacht und mich gesund ernährt hatte, waren mir Komplimente sehr willkommen gewesen.

Ich kann gern was dafür, wie ich aussehe.

Die Komplimente zu meinem jetzigen Aussehen kann ich direkt an meinen Arzt weiterreichen. Sie bedeuten mir genauso wenig wie die vielen, sicherlich freundlich gemeinten Facebook-Kommentare zu meinem neuen Look:

«Du siehst aus wie deine eigene Tochter!»

«Du siehst aus wie Sylvie Meis!»

«Toll, du siehst zwanzig Jahre jünger aus!»

Einer der Patenonkel fand, ich erinnere an eine versauta Immobilienmaklerin mit hohen nymphomanischen Persönlichkeitsanteilen, und als Meister Marcio mich zum ersten Mal mit neuem Gesicht sah, schrie er brasilianisch ergriffen: «Amore mio! Fantastico!! Du bist jetzt eine ganz andere Person!!!»

Das sollen Komplimente sein, aber mir kommt es vor, als würde man meine Verkleidung loben und die Maske schöner finden als das Gesicht darunter.

«Ihr Botox-Gesicht schaltet im Gehirn Ihrer Mitmenschen negative Signale aus, und Ihre blonden Haare verstärken den Eindruck von Jugendlichkeit», hatte mir Ulrich Renz die Sache aus wissenschaftlicher Sicht erklärt. «Es dauert hundertfünfzig Millisekunden, bis wir wissen, ob ein wildfremdes Gesicht schön ist oder nicht. Um es Ihnen anschaulich zu machen: Hundertfünfzig Millisekunden liegen bei einem Sprintwettbewerb zwischen dem Startschuss und dem ersten Zucken der Muskeln. Wir können gar nicht anders, als in einem symmetrischen, glatten Gesicht ein Versprechen zu sehen. Es verheißt Gesundheit, Fruchtbarkeit und gute Erbanlagen. Wir sind als Spezies den Gesichtssignalen unseres Gegenübers hilflos ausgeliefert, und Männer sind durch Schönheit verfhrbarer als Frauen. Im Klartext heißt das: Wenn Ihnen ein Mann gegenübertzt, taxiert sein Stammhirn automatisch Ihren reproduktiven Wert. Mit Krbchengre C lassen sich durchaus ein paar Jahre Studium ersetzen.»

Ich hatte ertappt an mir hinuntergeschaut.

Mein Dekolleté schreit förmlich nach einer Promotion.

«Du hast jetzt eine deutlich erhte Fuckability.» So hatte es, völlig unwissenschaftlich, mein Personal Trainer Marco ausgedrükt.

Und tatsächlich hatten einige Probeläufe vorbei an Baustellen schöne erste Ergebnisse erzielt.

Meine bisherigen Erfahrungen haben gezeigt, dass Männer und kleine Mädchen wie gebannt auf meine blonde Mhne blicken. Der Barbie-Effekt. Als ich, von Marcio frisch gefhnt, ins Flugzeug nach München stieg, winkte mir der Pilot aus dem Cockpit heraus zu. Ich dachte, ich seh' nicht richtig.

Mir hat noch nie einer zugewinkt. Nicht mal mein eigener Mann.

Meine Haare sind ein Signal und kennzeichnen mich deutlich als eine Frau, die auffallen und gefallen will.

Ein tiefer Ausschnitt, rot geschminkte Lippen, hohe Schuhe und eine knalleng sitzende Hose geben sachdienliche Hinweise auf die Persönlichkeit der Inhaberin, genauso wie ein Irokesenschnitt oder ungefärbte Haare.

Blond sein ist, wie oben ohne zu gehen.

Meine Freundin Kerstin hat mir mal zum Geburtstag einen lässigen Parka geschenkt, auf den sie ein paar Badges von englischen Punk-Bands angebracht hatte, deren Namen ich weder kannte noch aussprechen konnte.

[...]