



Am Arsch vorbei geht auch ein Weg

Wie sich dein Leben verbessert,
wenn du dich endlich locker machst



Alexandra Reinwarth

mvgverlag 

© des Titels »Am Arsch vorbei geht auch ein Weg – Prachtausgabe« (ISBN 978-3-7474-0124-8)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

WARUM IST ES SO SCHWER, SICH DIE DINGE AM ARSCH VORBEIGEHEN ZU LASSEN?

... sooo breit ist der nun auch wieder nicht ...

Überlegen wir, warum es so schwer ist, gänzlich unbeschwert und nur beispielsweise zu unserem Freund Tom zu sagen: »Mein Lieber, ich wünsche dir viel Erfolg bei deinem Auftritt heute beim Poetry-Slam in Oberbröckelaurach, aber ich komme nicht. Ich muss dringend – auf dem Sofa liegen.« Das kann so unangenehm sein, dass man, statt gemütlich mit Hund und Mann auf dem Sofa zu liegen, in Oberbröckelaurach auf einem wackelnden Holzstuhl sitzt, an einem alkoholfreien Bier nippt und sich Gedichte anhört, die ungefähr so gehen:

Vale vale, die Sandale,
Schmeck schmeck ei!
Sin Sandale, vale
mimi hai.

Honkfort! Horch.
Schale, schale, schale –
gunfug Bestelei!

Hermfrau freu, eidelei
 sniffel die Sandale?
 Schmeck. Schmeck, Ei.

Und das ist nicht gelogen.

Dann fährt man nach Hause, schnauzt Hund und Mann an, weil sie es gar so gemütlich haben, und schmolzt sich ins Bett. Eventuell überlegt man sich auch schon eine Ausrede für nächsten Mittwoch, da tritt Tom nämlich in Unterbröckelaurach auf.

Da ist doch der Wurm drin! Nur weil man Tom mag, muss man sich noch lange keine Gedichte über Sandalen anhören. Es ist ja auch nicht so, dass uns plötzlich Tom am Arsch vorbeigehen sollte – Poetry-Slam hingegen (zum Beispiel) kann einem durchaus am Arsch vorbeigehen.²

Es ist aber auch nicht weiter verwunderlich, dass wir so verdruckt sind: Von klein auf werden wir dazu erzogen, nett zu sein, andere nicht vor den Kopf zu stoßen und Rücksicht zu nehmen. Das ist wundervoll, verstehe mich niemand falsch. Ich finde es großartig, wenn Menschen von Anfang an dazu gebracht werden, möglichst keine Arschlöcher zu werden – auch wenn das weiß Gott nicht immer gelingt. Gleichzeitig fände ich es aber gut, wenn man auch von klein auf zugestanden bekommt, Dinge, Menschen oder Tätigkeiten mitunter blöd zu finden. Ganz brandaktuelles Beispiel vom Kindergarten um die Ecke:

Vielleicht kennen Sie auch noch das alte Kinderlied von der tanzenden Katze, das ging so:

2 Eine ganz kleine Randbemerkung zu Poetry-Slam im Allgemeinen: eine großartige Sache. Wirklich. Die Beiträge sind mitunter wahnsinnig lustig, schlau, herzergreifend und fantastisch. Nur eben die von Tom nicht.

Guck die Katze tanzt allein,
tanz und tanzt auf einem Bein!³

Dann kommen alle möglichen Tiere vorbei und fordern die Katze zum gemeinsamen Tanz auf, stets erfolglos.

Der Igel ist ihr zu stachelig, der Hase zu hoppelig, der Hofhund bellt so fürchterlich und so weiter. Bis der Kater auf der Bildfläche erscheint. Da tanzen sie dann wunderbar zu zwein.

Spitzenlied, oder? Finde ich auch. Anscheinend ist es aber nicht mehr zeitgemäß. Damit nämlich die ganzen tanzwütigen Viecher nicht vor den Kopf gestoßen werden, beziehungsweise die Kinder lernen, dass alle gleich sind und niemand benachteiligt werden darf, gehen inzwischen alle Strophen so:

Jedes Tier sagt der Katze was ins Ohr und dann macht sie halt doch mit und tanzt mit ihnen. Im Ernst – was soll das? Kann die Katze den beschissenen Igel nicht einfach zu stachelig finden? ER IST STACHELIG!

Und ich finde, man muss mitnichten mit stacheligen, hoppeligen oder fürchterlich bellenden Tanzpartnern tanzen. Nope.

Noch nicht mal, als sich das Paar Kater – Katze findet, hört der Scheiß auf, dann heißt es nämlich:

Er (der Kater) bringt alle andern mit
und schon tanzen sie im Schritt.

Alle müssen mit und alle gehen zusammen heim! Wie bei so einer beknackten Reisegruppe Japaner. Kinder bekommen beigebracht, dass man andere nicht abweisen darf. Und wenn man

3 © Fredrik Vahle, *Der Katzentanzentanz*, Aktive Musik Verlagsgesellschaft mbH, Dortmund

dann erwachsen ist, muss man den Scheiß ausbaden, und zwar auf einem wackeligen Holzstuhl in Oberbröckelaurach.

Wenn es ganz schlecht läuft, müssen Kinder sogar ihr Spielzeug abtreten, das zieht sich deutschlandweit über alle Spielplätze, das ist der Wahnsinn:

Leon Alexander hat das Auto, dann kommt Ben-Luis und will es auch haben. Könnte Ärger geben. Und schon rauscht die Mutter von Leon Alexander an und redet auf ihren Filius ein:

»Gib doch dem Ben-Luis auch mal dein Auto, du hast doch schon so lange damit gespielt, gib's schon her, komm, da freut sich der Ben-Luis doch ...« Und das macht sie dann so lange, bis ein sehr bedröppelter Leon Alexander unwillig und unter Tränen sein Auto hergibt. Dabei ist es sein verdammtes Auto! Hat der Ben-Luis eben Pech gehabt! Da braucht es dann in der Schule schon ein paar Kevin-Jeremys aus dem nächstgelegenen Problembezirk, um das wieder ins Lot zu rücken.

Kindern ist die Fähigkeit, sich Unwichtiges am Arsch vorbeigehen zu lassen, nämlich in die Wiege gelegt. Genauso wie Hunden, da lautet das Prinzip: »Wenn du nicht damit spielen kannst oder es essen kannst, pinkle drauf und lass es liegen.«

Allerdings handeln Kindern noch nach dem Lustprinzip, sie treffen keine bewussten Entscheidungen. Das Lustprinzip geht so:

Schokolade = gut = so viel wie möglich davon essen.

Erst später, nachdem sie sich ein paar Mal Bauchweh eingefangen haben oder aus dem Leim gehen, wird dieses Prinzip infrage gestellt.

In der Pubertät kommt es dann ganz dicke, zumindest für die meisten von uns: Die Meinung der anderen wird immens wichtig. Das betrifft nicht nur die Frisur, den Musikgeschmack und die Klamotten, es betrifft auch die eigene Person. In dieser Zeit, in der man selbst extrem unsicher und verwirrt ist, sucht man Orientierung und versucht, dem Bild zu entsprechen, das am besten ankommt.

Die Mädels haben es da noch etwas schwerer als die Jungs, denn bei ihnen kommt auch noch das verquaste Rollenbild Frau dazu und was die Medien im Allgemeinen und Heidi Klum im Besonderen zum Thema zu sagen haben. Mein Kind mit seinen nicht mal drei Jahren hat das recht treffend zusammengefasst, nachdem es irgendwo Fernsehwerbung gesehen hatte: »Frau nackig, Mann redet.« Daher dreht sich bei den Mädels überproportional viel um das eigene Erscheinungsbild – einige werden das auch nie mehr los.

Vielleicht fangen wir gleich damit an.

1. DIE EIGENE PERSON

- **Bikinifigur am Arsch vorbei**
- **Aussehen generell am Arsch vorbei**
- **Selbstverbesserung am Arsch vorbei**
- **Dinge am Arsch vorbei**

Mit der eigenen Person zu beginnen, ist naheliegend. Man hat eh so ein schwammiges Gefühl, dass man irgendwas an sich verbessern müsste: Der Hintern sollte kleiner, das Konto dafür dicker, das Selbstvertrauen größer und das Sexleben sollte irgendwie spannender sein, und Sport sollte man auch mal wieder machen. Fangen wir also an, am besten mit Schokolade.

Normalerweise ist es doch so, dass man sich auf ein gewisses Gewicht einpendelt. Ohne groß zu hungern oder besonders reinzuhauen (die Weihnachtszeit ausgenommen). Dieses eingependelte Gewicht hat in der Regel nichts, also überhaupt nichts mit dem Gewicht zu tun, das man für eine sogenannte Bikinifigur braucht.

BIKINIFIGUR AM ARSCH VORBEI

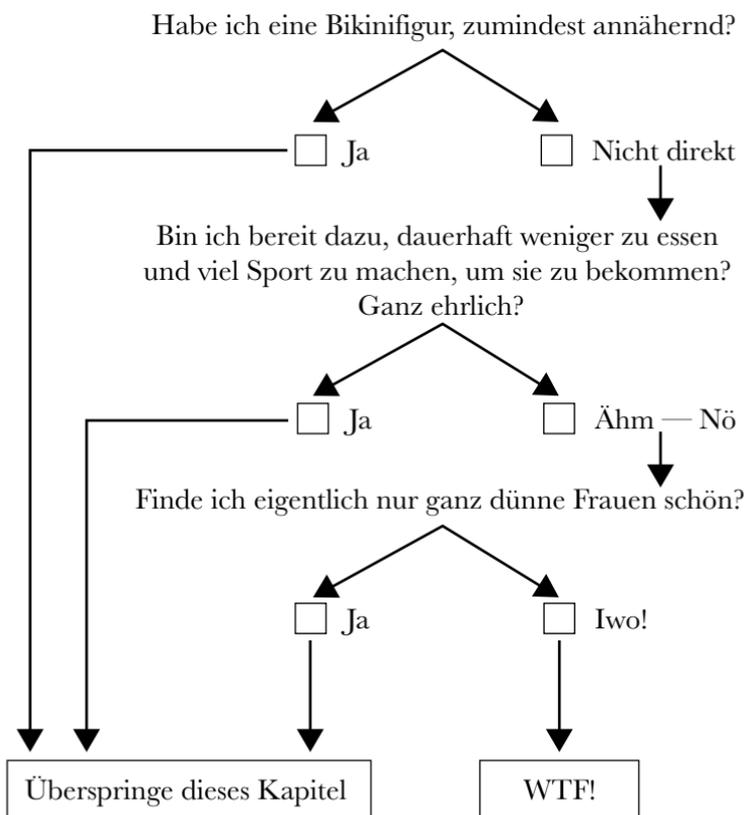
Eine Bikinifigur, also zumindest das, was die Öffentlichkeit unter einer Bikinifigur versteht, hatte ich das letzte Mal mit zwölf. Von da an waren Bikini und Figur zwei getrennte Welten, die sich auch nie wieder vereinen ließen. Teilweise bestanden nicht mal diplomatische Beziehungen zwischen den beiden. Seit ich also zarte dreizehn war, und ich verrate nicht zu viel, wenn ich sage, dass dies schon ein paar Jahre her ist, zog ich Jahr für Jahr im Sommer den Bauch ein. Am See, am Meer und am Badeweiher atmete ich von Juni bis August flach in den Bauch hinein und in den Achtzigern, als bauchfrei gerade hochmodern war, habe ich komplett die Luft angehalten. Ein Wunder, dass ich keine Spätschäden davongetragen habe.

Dank der gängigen Frauenzeitschriften wusste ich aber auch ganz genau, wie ich die Röllchen im Liegen bestmöglich kaschieren kann: In liegender Position auf einem Badehandtuch gab es nur eine einzige mögliche Haltung: auf dem Rücken liegend, mit leicht angezogenen Beinen, so sehen die nämlich dünner aus. Nur diese langen, schlaksigen Mädels saßen selbstbewusst im Schneidersitz oder wie sie eben wollten – dafür behielten sie meistens ihr T-Shirt an, zur Vertuschung des nicht vorhandenen Busens. Irgendwas ist eben immer.

Mein Verhalten hat sich inzwischen etwas entspannt – aber nicht wirklich. Ich erwische mich immer noch dabei, dass ich auf Stühlen am vorderen Rand sitze – da sehen die Beine dünner aus. Das habe ich mir irgendwann mal angewöhnt. Das ging ganz von alleine, genauso wie Leute mit schlechten Zähnen automatisch so lächeln, dass man ebendiese nicht zu sehen bekommt. Dass es in diesem Leben nichts mehr wird mit der Bikinifigur, weiß ich. Trotzdem habe ich permanent das Gefühl, ich müsste

darauf hinarbeiten. Wie eine Mahnung liegt diese verdammte Jeans in meinem Schrank, die genau eine Nummer zu klein ist, und wenn sie könnte, sie zöge die Augenbrauen hoch, jedes Mal, wenn ich in Unterhosen vor dem Kleiderschrank stehe. Dabei, und das ist das wirklich Abstruse an der Geschichte, finde ich im wirklichen Leben Frauen immer dann besonders gut aussehend, wenn sie sich selbstbewusst präsentieren: mitsamt großer Nase oder krausen Haaren, einer breiten Hüfte oder einem Bäuchlein.

Vielleicht (vermutlich) ist diese *Frau-nackig-/Mann-redet*-Sache, die dem Kind schon aufgefallen ist, schuld, auf jeden Fall wird es wirklich Zeit, sich zu fragen:



»Eine Bikinifigur hat, wer einen Bikini anzieht, so sieht es doch aus«, erkläre ich denn auch Anne, die neben mir im Auto sitzt und uns Richtung Badesee fährt.

Neue Beschlüsse wollen umgesetzt werden, also nehme ich mir zu Recherchezwecken den Tag frei und fahre mit Anne baden. Ich erkläre ihr mein neues Vorhaben, mir die Bikinifigur am Arsch vorbeigehen zu lassen. »Hey!«, rüfle ich sie an, denn prompt hat sie einen Seitenblick in Richtung meines Allerwertesten geworfen.

Angekommen, legen wir unsere Handtücher ins Gras, und während Anne ihr dünnes Kleidchen über den Kopf zieht, bin ich mal wieder maßlos neidisch: auf ihre langen, schlanken Beine, den flachen Bauch und diese Hüftlinie, an die kein Donut jemals angedockt hat. Anne ernährt sich nämlich sowohl vegan als auch ökologisch, sie verzichtet auf weißen Zucker und auf weißes Mehl, Laktose und Tiefkühlware – nicht zu vergessen die Phase, in der sie versuchte, sich nur von Licht zu ernähren und mit der wir sie immer noch gerne aufziehen.

In meinem nächsten Leben habe ich auch solche Beine und trage jeden Tag Minirock, knallenge Slimstretch-Jeans und Hotpants.

»Und ich habe in meinem nächsten Leben ein Dekolleté«, seufzt Anne. Einen Bikini haben wir beide dabei und kaum schlüpfte ich in meinen rein und stehe in meiner vollen Pracht da, ziehe ich automatisch den Bauch ein – und könnte ich den Hintern, die Oberschenkel und die Hüften auch einziehen, ja, ich würde es tun.

Bewusst atme ich aus, entspanne mich, und der Bauch rutscht dahin, wo er hingehört. »Leg dich einfach so hin, wie du beim Einschlafen liegst, das ist bestimmt deine bequemste Position!«, rät Anne und das klingt vernünftig.

»Und? Wie fühlst du dich?«, fragt sie nach einiger Zeit, in der ich verkrampft auf der Seite liege.

»Du kennst doch diese Bilder von gestrandeten Walen?«, frage ich zurück, und das trifft es eigentlich ziemlich gut. Ich fühle mich nicht gut. Nicht auf der Seite, nicht im Sitzen und schon gleich dreimal nicht im Schneidersitz. Ich achte nur noch mehr auf die diversen Röllchen und Falten, die sich zwischen mich und meine eigentliche Figur drängen, und werde darüber ein bisschen missmutig.

»Warum kann ich nicht auch veganen und weißen Tiefkühlzucker weglassen? Und auf eine zweite Portion Nachtisch verzichten? Warum kann ich meinen Hintern nicht in so ein Personal-Trainer-Höllentraining bewegen? Oder verdammt noch mal nicht die Schokolade wieder einpacken, nachdem ich ein Stück gegessen habe?«

»Weil du Schokolade liebst«, höre ich es hinter mir, und da steht L. mit Handtuch, Hund und Kind. L. hat sich kurzerhand auch frei genommen, das Kind abgeholt und uns sogar eine große Wassermelone mitgebracht.

Da stehen sie und grinsen mich an – und dann ist für meinen Ärger plötzlich kein Platz mehr. Ich trage das Kind mitsamt seiner Hai-Badehose zum Wasser, der Hund sieht uns schwanzwedelnd zu und L. schneidet die Melone in mundgerechte Stücke. Kurz kommt mir in den Sinn, dass ich eventuell nicht die beste Figur abgebe, während ich mit dem Kind Seemonster spiele, aber dann quiekt es vor Vergnügen und es geht wieder.

Auch vergesse ich während des Wettrennens zurück zum Handtuch, dass ich dabei nicht aussehe wie eine Gazelle, einfach weil ich lachen muss. Kurz zucke ich zurück, als ich mich im Schneidersitz zum Melone essen niederlasse – aber sobald ich

meine Lieben ansehe, fühle ich mich wohl und sicher. Es ist kurios: Sobald ich mich mit einem guten Gefühl, mit Freundschaft, Liebe, Wohlwollen und Lachen ablenke, ist für die negativen Gefühle kein Raum mehr.

Ein kurzer Seitenblick hilft auch, denn, wie soll ich sagen, man liegt da ja nicht ausschließlich zwischen Jennifer Lopez' und Ben Afflecks, im Gegenteil. Und zwischen den Ludolfs und dem Casting für *Schwiegermutter gesucht*, mache ich mich gar nicht sooo schlecht. Ich sehe nicht mehr permanent an mir selbst herunter, sondern auf Melonensaft, der sich auf dem Gesicht des Kindes verteilt, in die blitzenden Augen von L. und höre mir Annes lustige Geschichte aus dem letzten Schamanen-Retreat an.

Als die Sonne schon rot-gold wird, schmiege ich mich an L. und gemeinsam sehen wir Anne zu, wie sie mit dem Kind Steine ins Wasser wirft.

»Wärst du eigentlich manchmal gerne schlanker, größer, muskulöser oder sonst irgendwie anders?«, frage ich L. und er sieht mich von der Seite an: »Hättest du denn gerne, ich wäre schlanker, größer, muskulöser oder sonst irgendwas?«

Ich scanne ihn kurz von oben bis unten, aber nur zum Spaß, denn Nein, ich hätte ihn nicht gerne anders. Ich will ihn genau so, wie er ist. »Dann möchte ich auch gar nicht anders sein«, sagt L.

Als das Kind an diesem Abend erschöpft in seinem Bettchen liegt und ich einen zweiten Nachtisch (Panna Cotta! Mit Sauerkirschsauce!) in mich hineinlöffle, bin ich nicht nur glücklich über diesen schönen Tag, ich habe auch das erste Mal rundum Farbe bekommen, nicht nur am Bauch! Und deswegen landet die mahnende Jeans jetzt mit einem lauten *Olé!* dort, wo der Pfeffer

wächst. Vielleicht trifft sie dort auf Kathrin und ein paar Frauenzeitschriften und sie machen sich gegenseitig Vorwürfe.

AUSSEHEN GENERELL AM ARSCH VORBEI

Das mit dem Aussehen ist eine wirklich knifflige Sache. Ich kann mich an einen erhellenden Moment erinnern, als ich pubertierend mit meiner Mutter durch die Fußgängerzone schlenderte. Mitten im schönsten Bummel blieb sie stehen und sah mich plötzlich völlig entgeistert an – sie hatte an diesem schönen Vormittag in der Fußgängerzone von Regensburg bemerkt, dass die Blicke der vorbeiflanierenden Männer nicht mehr ihr galten, sondern mir. Zack! Als hätte jemand mit dem Finger geschnippt.

Ich nahm damals an, sie wäre darüber betrübt, aber im Gegenteil. Nachdem sich die Überraschung gelegt hatte, war sie höchst erfreut: »Es ist wie eine Last, die von mir abfällt«, hat sie gegrinst.

Damals als Teenager habe ich das nicht verstanden – was soll befreiend daran sein, wenn man vom anderen Geschlecht nicht mehr beachtet wird? Das war schließlich das zentrale Thema, um das sich alles drehte! Und falls ich mal sooo alt werden sollte wie sie, wäre die Forschung bis dahin ja wohl hoffentlich so weit, dass man das wenigstens nicht sieht.

Nach einem langen Blick in den Spiegel kann ich Ihnen versichern: Die Forschung ist noch lange nicht so weit. Dafür verstehe ich inzwischen, warum meine Mutter damals so gegrinst hat. Die Last, die damals in der Fußgängerzone von Regensburg von ihr abfiel, war eine, die sie sich selbst auferlegt hatte. Auch sie versuchte, einem Bild von sich zu entsprechen, einem sehr gut

aussehenden Bild, und das ist anstrengend. Mit der Zeit sogar immer anstrengender. Erst, als die Bemühungen umsonst waren, konnte sie davon ablassen und sich entspannt mit einem *Ich bin raus* zurücklehnen.

Ich bin zwar noch nicht ›raus‹, aber die Idee, sich entspannt zurückzulehnen, anstatt Montagmorgen um sieben mit allerlei Hilfsmitteln zu versuchen, blendend auszusehen, ist einfach zu verlockend.

Wir machen uns für andere schön. Immer. Zu behaupten, man mache dieses ganze Eyeliner-Mascara-Concealer-Puder-Theater wegen sich selbst, kann daran liegen, dass man sich in Kampfmontur stärker fühlt, um der Welt zu begegnen. Das ist ohne Frage ein schönes Gefühl, aber es rührt eher daher, dass einem die Meinung der Bäckereifachverkäuferin, der Kollegen, der U-Bahn-Mitfahrer, des Kantinenpersonals, der Kita-Eltern und der Supermarktkassiererinnen nicht am Arsch vorbeigeht. Deren Meinung das eigene Aussehen betreffend, wohlgemeint. Nicht die eigene Höflichkeit oder Zuverlässigkeit, die Kaufkraft oder die Essmanieren betreffend.

Wer möchte, kann sich natürlich morgens aufbrezeln wie Olivia Jones. Wer aber die Frage: »Geht mir am Arsch vorbei, was die Kollegin Drösel oder Papa-von-Ben über meine Wimpern denkt?« mit »Ja! Absolut!« beantwortet, kann sich die morgendliche Bauernmalerei auch sparen. Man kann sogar einen Kaffee mehr trinken und lange warm duschen, ohne sich in der Hektik beim Rasieren der Beine zu schneiden und ein Blutbad auf dem Badezimmerteppich anzurichten. Es ist sogar noch eine Runde Candy Crush auf dem Sofa drin! Yeah! Klingt das nicht fantastisch?