

Simona Meyer

FRÜHER WAR ALLES LEICHTER  
*Ich zum Beispiel*

Simona Meyer

# FRÜHER WAR ALLES LEICHTER

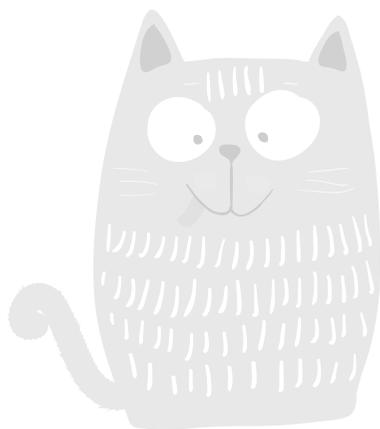
*Ich zum Beispiel*

mvgverlag 

© des Titels »Früher war alles leichter. Ich zum Beispiel« (ISBN 978-3-86882-844-3)  
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



Für alle starken Frauen in meinem Leben –  
dank euch muss ich da zumindest  
nicht alleine durch



## VORWORT



Im Grunde ist mein Handy schuld. Ich suchte irgendetwas darauf, vermutlich den Regenradar oder die App, die mir sagt, wann ich wieder zur Zahnzwischenraumreinigung muss. Jedenfalls schein ich irgendwie auf den falschen Knopf gekommen sein, denn mich starteten plötzlich zwei furchterregende Augen an. Kurz dachte ich, ich hätte aus Versehen die Grüffelo-Spiele-App meines Sohnes geöffnet, die ich einst für Ungeduld-Notfälle heruntergeladen hatte (für alle ohne Kinderbuchkenntnisse: der Grüffelo ist ein Monster – und keines der putzigen Sorte). Nach dem ersten Schreck dauerte es einige Momente, bis ich verstand: Es waren meine Glubscher, die mich da anblickten. Ich hatte unabsichtlich die Selfie-Funktion der Kamera ausgewählt. Und so sahen meine Augen anscheinend aus, wenn ich mich nach vorne beugte – wie die vom Grüffelo. Rot umrandet. Mit hängenden Tränensäcken über tiefen schwarzen Taschen. So hatte ich mich noch nie gesehen. Ich probierte die gleiche Lage mit Spiegeln aus. Ich testete sie bei verschiedenen Lichtverhältnissen, vor und nach der Anwendung von sündhaft teuren Seegurkenleichen-Cremes und acht Stunden Schlaf. Das Ergebnis war immer das Gleiche: Wenn ich mich nach vorn beugte, geriet meine Haut auf eine Art und Weise außer Form, die mir bisher komplett entgangen war.

Das war der Tag, an dem ich es wusste: Ich werde alt.

Kann ja so überraschend nicht gewesen sein, könnte man meinen, schließlich hatte ich jedes Jahr Geburtstag gefeiert, und die

Kerzen hatten immer schlechter auf den Kuchen gepasst. Aber irgendwie traf es mich trotzdem unvorbereitet. Ein naiver Teil von mir war fest davon ausgegangen, dass ich immer die pausbäckige 26-Jährige bleibe, der man attestiert, sie sähe fünf Jahre jünger aus. Ich hatte irgendwie verpasst, dass das sehr lange niemand mehr zu mir gesagt hatte. Innerlich hatte sich für mich nicht merklich viel verändert, ich hatte immer noch eher unanständige Träume von den Freunden von Rory Gilmore als von denen ihrer Mutter Lorelai. Ich trug immer noch gern Blümchenkleider und Pferdeschwanz und sang Adele-Songs in meinen Fön.

Und trotzdem: Mein Körper war älter geworden.

Klammheimlich hatte das Miststück Falten gebildet, Dellen und Rillen an den unmöglichsten Stellen, es hatte Speckröllchen für harte Winter angelegt. Es weckte mich nachts plötzlich mehrfach mit dem Wunsch nach einer Toilette, schleppte mich mit Kreuzbeschwerden zur Cranio-Sakral-Therapie und mit hormonell bedingtem Kopfschmerz zur Tiefenmeditation – immer vor-täuschend, das sei alles vorübergehend. An jenem Tag, an dem mir erstmals bewusst wurde, dass mein Körper alterte, ohne mich schonend darauf vorzubereiten, dämmerte mir:

Meine kleinen und großen Baustellen waren gekommen, um zu bleiben.

Und das war nur die körperliche Seite. Als auch zu mir durchgedrungen war, dass ich wirklich über 40 war, wurde mir bewusst, dass sich durchaus auch innerlich etwas verändert hatte. Dass ich seit Längerem Bilanz zog. Mich fragte, was eigentlich aus mir geworden war. Schließlich haben wir alle, wenn wir als kleines Mädchen mit unseren Puppen spielen, diese Person im Kopf: Die wir sein werden, wenn wir erwachsen sind. Von der wir hoffen, dass wir sie eines Tages sein werden.

War ich diese Frau geworden?

Und gab es da überhaupt noch Spielraum, jetzt, wo nichts mehr wuchs und gedieh, sondern höchstens verschrumpelte und verwelkte?

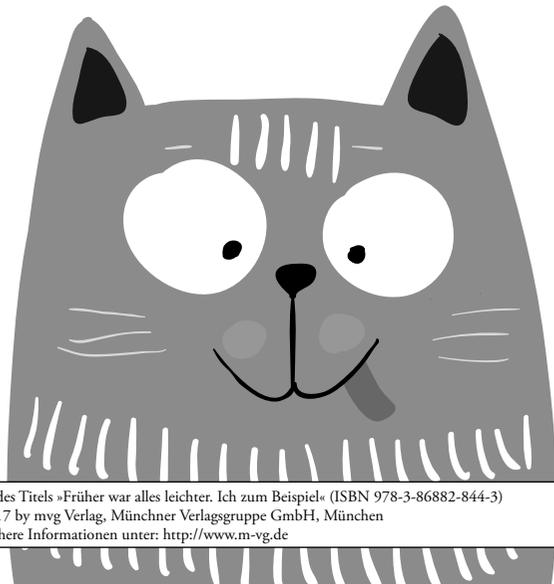
Meine eigenen Ziele hatte ich jedenfalls mitnichten erfüllt. Ich hatte weder den großen deutschen Gesellschaftsroman geschrieben noch mir das dicke Fell zugelegt, das ich mir immer schon wachsen lassen wollte. Auch aus der Nacht mit einem Filmstar war nichts geworden. War ich gescheitert?

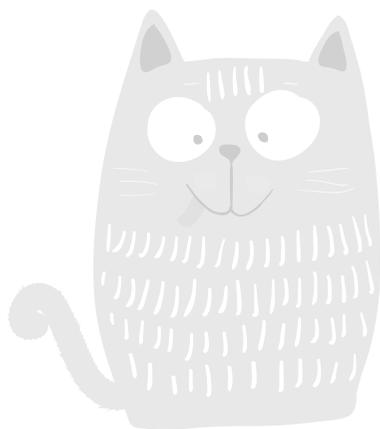
Das waren die Überlegungen, die mich dazu inspirierten, dieses Buch zu schreiben. Weil jede von uns irgendwann dieser Moment heimsucht, in dem sie realisiert, dass die zweite Lebenshälfte sich rasant nähert oder längst begonnen hat. Und es tröstlich ist, wenn man den Schock teilen kann. Räumen wir gemeinsam auf mit den großen Illusionen, die wir uns über das »später« gemacht haben, das plötzlich da ist. Weil es heilsam sein kann, sich bewusst zu machen, dass man sich etwas vorgemacht hat. Dass man nicht allein damit ist. Und vor allem: Versuchen wir, herauszufinden, wie wir es locker nehmen können, dass alles schwerer ist, als wir uns das vorgestellt haben – das Loslassen, das Zufriedensein, das Ankommen, das vernünftig sein – und wir.



# 1. Kapitel

ILLUSION NUMMER 1:  
»WENN MAN ÄLTER WIRD,  
WIRD ALLES LEICHTER«





In meiner Studienzeit hatte ich einen besten Kumpel. Dieser Freund war ziemlich klug. Er sagte eines Tages zu mir, ich würde unter »negativem Egozentrismus« leiden. Ich bezöge alles, was sich gegen mich verwenden lasse, auf mich.

Zwei tuschelnde Frauen in der Schlange zur Kinokasse? Reden bestimmt darüber, dass ich mir den Rock mit meinen Beinen nicht leisten kann.

Ich höre länger nichts von einer Freundin? Schätze, sie hat sich mit einer anderen gegen mich verbündet.

Sie haben meine Lieblingsserie abgesetzt? Die Anweisung kommt von ganz oben und ist meine Strafe dafür, dass ich neulich gelogen habe, als ich behauptete, man würde gar nicht sehen, dass Beate es ewig nicht zum Friseur geschafft hat.

Und so geht das immer weiter. Eine wirklich nervige, Kraft raubende Schwäche, die mein Kumpel damals aufdeckte, und an der ich mich seither abarbeite. Immer, wenn die innere Stimme mir zuflüstert, dass sich da etwas über mir zusammenbraut, halte ich ihr entgegen:

»Schnauze, es dreht sich nicht alles um dich!«

Leider fruchtete meine Eigentherapie nicht. Wieder einer dieser Punkte, von denen ich dachte: Wenn ich erwachsen bin, wird es vergehen. Wie die Pickel, von der der Hautarzt sagte, dass sie mit der Pubertät verschwinden. Oder die kleinen Brüste, von denen meine Mutter behauptete, sie wüchsen auch noch nach 20. Hat alles nicht gestimmt. Ich trage immer noch A-Körbchen, benutze Unmengen Abdeckstift und denke bei Ansammlungen anderer Frauen, sie würden gemeinsam einen Schlachtplan gegen mich entwickeln.

Und da wären wir schon, bei der ersten großen Illusion, die wir uns immer gemacht haben über das Älterwerden: dass alles einfacher

wird. Sicher, auch der Desillusioniertesten von uns wird klar gewesen sein, dass Treppensteigen oder Spinning-Marathons mit zunehmenden Jahren härter werden. Aber was ist mit folgenden Punkten?

## ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

»Du willst wirklich anderthalb Kilometer zurücklaufen, um noch einmal die anderen Schuhe anzuprobieren?«

»Ja.«

»Aber wir waren doch gerade da.«

»Ich muss noch mal vergleichen.«

»Aber die Schuhe sind fast identisch.«

»Spinnst du? Der eine Absatz ist klobiger. Und das Schwarz ist bei den anderen etwas heller.«

»Das Schwarz ist...???!!!«

So läuft das. Mit 15. 25. 35. Und, ja, auch noch mit 45. Und wenn ich meine Mutter beobachte: auch noch mit 75. Wenn ich drei Wünsche frei hätte, wäre einer davon selbstverständlich, längere Beine zu haben, einer Weltfrieden, hilft ja nichts, und einer: ein kleines Männchen in meinem Kopf, das Entscheidungen für mich trifft. Und zwar die richtigen. Das vorher schon weiß, dass ich mich sehr schnell sattsehen werde am Muster meiner neuen Winterjacke, und doch lieber zu klassischem Dunkelblau gegriffen hätte. Der darüber informiert ist, dass das Roastbeef ungenießbar in diesem Restaurant ist und ich doch lieber die Spaghetti Bolo bestellt hätte.

Aber vor allem wünsche ich mir diese Stimme für die wirklich großen Entscheidungen:

Das Großprojekt annehmen, von dem man vorher schon Bauchgrummeln bekommt, das aber einfach eine Chance ist, zu der man nicht nein sagen kann? Oder lieber für meinen Seelenfrieden absagen und mir weiter einreden, dass ich gar keine Karriere machen will?

In die Wohnung mitten in der Stadt ziehen, von der aus man fußläufig zur Pediküre und zum Kumpir-Mann kann? Oder doch zum gleichen Preis 40 Kilometer raus, wo man Kumpir für eine Figur aus *Jim Knopf und der Lokomotivführer* hält, Fußpflege vor allem medizinisch angeboten wird, man aber dafür einen Garten hat, der so groß ist wie das halbe Stadtviertel? In dem man grillen kann, die Kinder eigene Fußballtore bekommen, hinter denen Kühe grasen, von denen sie als Stadtkinder bisher dachten, es wären Pferde?

Die Wahrheit ist: Es wird nicht leichter, mit zunehmendem Alter Entscheidungen zu treffen. Weil die Entscheidungen, die wir mit zunehmendem Alter treffen, gewichtiger sind. Vor 20 Jahren hat man schon mal spontan die WG gewechselt, wenn einer der Mitbewohner nicht dazu zu erziehen war, die Klobürste zu benutzen. Aber irgendwann werden wir sensibler, was Veränderungen angeht. Wir wollen uns etwas aufbauen, was von Dauer ist. Wenn dann das Angebot für den Traumjob reinkommt, aber leider am anderen Ende von Deutschland ist, kann einen das ganz schön aus der Bahn werfen.

Man hatte doch gerade die Balkonkästen bepflanzt, weiß, wo es den Kaffee auch mit Hafermilch gibt und dass der eine Supermarkt das Lieblingsmüsli nicht führt.

Ich habe eine Freundin, die berufsbedingt mit ihrer Familie durch die Welt zieht. Alle paar Jahre wechseln sie den Standort, das ist vertraglich so festgelegt. Spätestens im fünften Jahr an ei-

nem Ort packen sie alles in Container und wechseln DEN KON-  
TINENT. Kein Mist, mich würde es vermutlich schon aus dem  
Gleichgewicht bringen, einfach nur auf die andere Straßenseite  
zu ziehen. Ich bewundere den Mut meiner Freundin, den Willen  
zu Veränderungen, ihre Furchtlosigkeit, sich einfach reinzustürzen  
ins Abenteuer, an einem Tag in Vietnam ein Flugzeug zu besteigen  
und am nächsten ihren Kaffeebecher in Australien aus der Nop-  
penfolie zu wickeln.

Die meisten von uns würden ab spätestens Mitte 30 eher eine  
Nacht mit Charlie Sheen im Stripclub verbringen als mit ihr zu  
tauschen. Wir wollen unser Nest, wir wollen ankommen. Und ge-  
rade deswegen quälen uns Entscheidungen so. Weil sie nicht selten  
beantworten:

Wie wollen wir leben?

Wo wollen wir wohnen?

Mieten oder kaufen?

Stadt oder Land?

Garten oder Licht und Ausblick weiter oben?

Familienplanung jetzt aber endgültig beenden oder weiterpro-  
bieren?

An dem Mann festhalten, obwohl er Käsefüße hat, oder doch  
noch mal umgucken und im Zweifel niemand besseren finden?

Was auch immer wir jetzt entscheiden, ist lebensentscheidend.  
Und deshalb müssen wir wohl oder übel akzeptieren, dass es nicht  
leichter wird, Entscheidungen zu treffen. Und dass wir uns mit  
manchen von ihnen weiterhin quälen werden, so ärgerlich es ist.  
Denn unter uns: Das Männchen in unserem Kopf, das die Ent-  
scheidungen trifft, das wollen wir ja am Ende nicht wirklich, oder?  
Ich weiß nicht, wie es bei euch ist, aber: Einige der wichtigsten  
Entscheidungen meines Lebens waren die falschen. Weil sie mir

zeigten, was ich auf gar keinen Fall will – und was mich wirklich glücklich macht. Falsche Männer beispielsweise, auf die man (im besten Fall!) nur das eine Mal hereinfällt. Die Führungsposition, von der ich von vorneherein wusste, dass ich nicht für sie geeignet war und fortan alle anderen Angebote guten Gewissens absagen konnte. Richtig falsch kann man sich meiner Meinung nach gar nicht entscheiden. Höchstens bei Schuhen. Ansonsten gilt: Die schlimmste Entscheidung ist, keine zu treffen.

## ÜBER DEN DINGEN STEHEN

Als erwachsene Frau sollte man irgendwann gelernt haben, über gewissen Dingen zu stehen, richtig?

Nun.

Wie eingangs in diesem Kapitel erklärt, leide ich besonders stark darunter, dass sich diese Hoffnung für mich als Illusion herausgestellt hat. Bei ungünstigem Zyklusstand kann es sein, dass es mir den Tag versaut, wenn die Bäckereifachverkäuferin mich anblafft, sie hätten noch nie halbe Brote verkauft oder der Vater eines Klassenkameraden meines Sohnes mir keinen »Guten Morgen« wünscht.

So dünnhäutig bin ich manchmal.

Wenn ich ehrlich bin, habe ich immer geahnt, dass es sehr schwer sein würde, an dieser Konstitution etwas zu ändern. Wenn meine beste Freundin drei Eigenschaften von mir nennen müsste, würden sie vermutlich lauten:

»Hört gut zu«, »Isst gern Toffifee« und »Steht nicht über den Dingen«.

Was würde ich für ein dickes Fell geben, und ich rede nicht von einem, das PETA auf den Plan ruft. Ich wäre gern jemand, dem es

egal ist, was andere von ihm denken. Der sich nur für sich selbst anzieht, nur das tut und sagt, was er selbst mag, und nicht das, was jemand anderes gut finden könnte. Der mit den Schultern zuckt und die Musik aufdreht, wenn jemand lästert, er hätte nicht gewusst, dass es in dieser Größe noch Röhrenjeans gibt.

Meine Vermutung lautet: Als so eine Person wird man geboren. Es gibt diese Kinder, die man manchmal selbstvergessen in einem Planschbecken stehen sieht, mit Rüschentop über der Schwimmwindel und »Was willst du, Bitch?«-Gesichtsausdruck. Und plötzlich siehst du sie mit 19 vor dir. Sie trägt ihr Haar offen und tanzt expressionistisch, nur für sich allein, auf einer Tanzfläche und alle stehen drum herum und denken: Wie cool!

Manch andere Kinder verstecken sich lieber hinter den Beinen ihrer Mutter. Wie ich. Sie tanzen später überhaupt nur mit drei Rosé-Prosecco intus und im Schutzwall aus mindestens 20 Leuten. Und auch dann fragen sie sich (es sei denn, es waren fünf Rosé-Prosecco, dann befinden sie sich meistens auf dem Weg an die frische Luft): Habe ich den Hintern Richtung Wand gedreht? Sehe ich albern aus? Oh Gott, habe ich gerade wirklich diese Geste gemacht, die ich im Beyoncé-Video gesehen habe?

Vielleicht finden Forscher eines Tages das Gen, auf dem das »Über den Dingen stehen« geregelt wird und können es für zukünftige Generationen manipulieren.

Bis dahin bleiben den Sensibelchen von uns diese quälenden Grübeleien. Sie verschwinden nicht plötzlich, wenn wir ein gewisses Alter erreicht haben.

Wir bleiben angefasst, wenn jemand nicht nett zu uns ist.

Wir schlafen schlecht, wenn wir einen Fehler gemacht haben.

Wir reagieren mit hohem Blutdruck auf Streit, manchmal sogar dann, wenn sich herausstellt, dass wir ihn uns nur eingebildet haben.

Aber: Es gibt Hoffnung. Meistens finden sich dünnhäutige Menschen untereinander wie Mücken das Licht. Weil es so schön ist, verstanden zu werden, nicht allein zu sein mit seinen Sorgen und Neurosen. Eine tiefenentspannte Freundin würde in bestimmten Situationen einfach nur eine Augenbraue heben und unsere Scham nur vergrößern. Eine Gleichgesinnte aber sagt:

»Du armes Ding, das ist ja furchtbar, ich wäre in Tränen ausgebrochen, wenn das jemand zu mir gesagt hätte.«

Keine Überraschung also, dass ich eher solche Leute um mich schare. Einige von ihnen kenne ich schon Jahrzehnte. Und bei denen beobachte ich durchaus eine Entwicklung. Nadine, die früher losgeweint hätte, wenn jemand ihr Kuchenbüffet kritisiert, bestellt heute beim Konditor um die Ecke. Anja, die früher vorher nächtelang ihre Zahnreihen aufeinandergepresst hätte, traut sich heute, spontan zu einer nervigen Kollegin zu sagen: »Nein, das gefällt mir nicht.« (Sie braucht immer noch die Beißschiene, aber hey). Und Maren hat neulich im Karneval auf einer Bank getanzt. Ohne sturzbetrunken zu sein.

Und auch ich merke an mir eine Veränderung. Es scheint, als wachse mir ein dünnes Fell (neben dem nervigen hormonbedingten). Ja, sicher, ich liege noch wach, wenn jemand mir sagt, dass er menschlich enttäuscht von mir ist. Und klar, ich nehme es immer noch nicht locker, wenn eine Verkäuferin mir sagt, dass ein Kleid meine Rückenrolle betone. Aber ich erhole mich schneller als früher. Die innere Stimme, die mich daran hindert, sprunghaft etwas Dramatisches zu tun oder mich heulend Fremden an den Hals zu werfen, ist lauter geworden. Ich höre sogar manchmal auf sie. Und ich glaube, das hat vor allem einen Grund: Erfahrung. Nadine hat gelernt, dass keiner ihr die 25 Backstunden dankt und sie in der Zeit lieber in Wohnzeitschriften blättern kann. Anja weiß

jetzt, dass ihr niemand den Kopf abschlagen wird, wenn sie widerspricht, im Gegenteil. Und Maren hat gelernt, dass sie im Karneval auf einer Bank mit unkoordinierten Bewegungen weniger auffällt als still darauf sitzend. Und dass höchstens jemand sagen wird: »Du warst ja lustig«. Und die Welt sich ansonsten weiterdreht.

Meine große Erkenntnis im Kampf ums »Über den Dingen stehen« ist: Das vergeht.

Die Scham, wenn man etwas richtig Doofes gesagt hat, die einem nachts im Bett das Blut in den Kopf schießen lässt – vergeht.

Die Kränkung, irgendwo nicht eingeladen worden zu sein, wo man eigentlich gar nicht hinwollte, aber zumindest gern gefragt worden wäre – vergeht.

Der Wunsch, jemandem die fiesesten Sachen ins Gesicht zu sagen, der fragt, ob du deinen 50. gefeiert hast, wenn es eigentlich der 43. war – vergeht.

Das lässt mich tatsächlich manchmal ein kleines bisschen so cool erscheinen, wie es sich vielleicht für mein Alter gehören würde. Ich werde nie eine von denen sein, denen alles egal ist. Die einfach ihr Ding durchziehen, nach mir die Sintflut. Wem es ähnlich geht, der sollte es wohl wie ich akzeptieren: Wir sind so. Wir werden nie mit Afroperücke barfuß durch die Innenstadt laufen und laut »I'm too sexy« singen. Wir werden uns immer mehr Gedanken über mehr oder minder reale Probleme machen, als es nötig wäre. Aber je älter wir werden, desto besser lernen wir, damit zu leben. Und das zählt.

## LOSLASSEN

Kennt ihr das? Dass man immer noch von Leuten träumt, die schon seit Jahrzehnten keine Rolle mehr in deinem Leben spielen? Bei mir sind das zum Beispiel zwei Personen: meine erste große Liebe und meine beste Freundin zu Teenie-Zeiten. Mit beiden habe ich seit fast 30 Jahren nicht gesprochen, beide bedeuten mir heute im Grunde nichts mehr, und trotzdem: Immer mal wieder schleichen sie sich in meine Träume. Und in diesen Träumen sind sie mir so wichtig, wie sie mir damals waren. Dann sitzt mein Ex plötzlich vor mir und sagt, dass es ihm leidtut, dass er mir damals das Herz gebrochen hat. Oder meine Freundin steht unverhofft vor meiner Tür und erklärt mir endlich, warum sie damals einfach so ins Studium abgehauen ist und von einem Tag auf den anderen nichts mehr mit mir zu tun haben wollte. Nach diesen Träumen bin ich jedes Mal erstaunt und aufgewühlt. Und frage mich: Gibt es da etwa noch ein kleines Stückchen unbeendete Geschichte? Habe ich doch nicht so abgeschlossen mit ihnen, wie ich es mir einbildete?

Einigen meiner Freundinnen geht es so. Wir sind jetzt unwider-  
 ruflich erwachsen, nichts an uns erinnert entfernt an einen Teenager (außer manche unserer Haargummis, aber wir arbeiten daran). Und trotzdem hat jede eine Geschichte zu erzählen aus der Vergangenheit, die sie immer noch verfolgt. Die Enttäuschung über den Vater, der sich nie die Zeit nahm, mit ihnen Schwimmen zu gehen. Die Wut über die Mutter, weil sie in besonders überforderten Momenten Ohrfeigen verteilte. Die Erniedrigung durch einen Lehrer, der sagte, es werde nie etwas aus einem, für so etwas habe er einen Blick. Eine Freundin von mir versucht bis heute, diesem Lehrer das Gegenteil zu beweisen. Vielleicht ist sie nur

deswegen Teamleiterin mit über 200 Mitarbeiterinnen und mehr als 60 Wochenstunden Arbeit, um ihn, der längst verstorben ist, Lügen zu strafen. Vielleicht hätte ohne seine düstere Prophezeiung auch eine Nummer kleiner gereicht. Die Mutter, die ohrfeigte, sitzt jedes Mal auf der Schulter meiner anderen Freundin, wenn sie spürt, dass ihre pubertierende Tochter sie an den Rand ihrer Nerven bringt. Und der Vater, der sich nie Zeit zum Schwimmen nahm, treibt meine Kollegin in die Nähe eines Burn-outs, weil sie unbedingt das Gegenteil sein will von ihm und sich mehr für ihre Kinder aufreibt als gut für ihre Gesundheit ist.

Jede von uns quält etwas aus ihrer Vergangenheit, das sie nicht loslässt. Vieles entfernt sich im Laufe der Zeit und verblasst, anderes kommt plötzlich überraschend näher und schmerzt stärker. Weil wir uns dem Alter eines Menschen nähern, der uns verletzt hat – und ein neues Verständnis für ihn erlangen. Oder weil uns klar wird, dass wir mit so manchem nicht mehr endlos Zeit haben, klärende Gespräche zu führen.

Es gibt viele Wege, das Loslassen zu üben. Manche schwören auf Meditation, und auch ich habe das schon versucht. Leider habe ich es nie an den Punkt gebracht, an dem ich wirklich nichts mehr dachte und nur noch wahrnahm. Es schoben sich immer Gedanken an Einkaufszettel, zu besorgende Ostergeschenke oder Nutellabrote in meine Gedanken. Aber ich weiß, dass es manchen wirklich hilft, weil sie dadurch das Gefühl erlangen, nicht von ihren Überlegungen beherrscht zu werden, sondern sie bewusst beeinflussen zu können.

Andere machen dafür jahrelang Therapie, und je nach Schwere des Problems, von dem wir annahmen, es verschwände mit der Zeit, ist das sicher eine gute Idee. Wer lebt schon entspannt mit einem Scheinriesen aus der Vergangenheit, der größer wird, je weiter er sich entfernt?

Mir hat es auf meinem Weg zum Loslassen geholfen, Briefe zu schreiben. Keine Ahnung, wie viele unabgeschickte Schriftstücke in irgendwelchen Kartons lagern oder irgendwo auf meinem Desktop. Schon während ich sie schreibe, weiß ich im Grunde, dass ich sie niemals zur Post bringen werde, weil sie viel zu pathetisch sind und eine emotionale Zumutung für den Empfänger, der wahrscheinlich beim Anblick des Absenders kurz überlegen muss, wer das noch mal war. Aber es runterzuschreiben, hilft mir, abzuschließen.

Nicht nur Menschen müssen wir loslassen, auch manche Ziele und Träume. Manche davon tun mehr weh als andere. Mir hilft es manchmal, den Moment des Loslassens zu zelebrieren. Mit einem meiner Bücher war das so, ich hatte mich zu sehr darin festgebissen. Ich war so verliebt in diese Geschichte, dass ich mich fast daran kaputt arbeitete. Mir war schnell klar, dass es mich sehr schmerzen würde, wenn dieses Buch kein Erfolg werden würde, weil ich doch mein ganzes Herzblut hineingesteckt hatte. Aber ich verstand auch, dass es nun nicht mehr in meiner Macht lag, dass ich es loslassen musste, weil meine Familie mich ansonsten unter Umständen bitten würde, für eine Zeit lang auszuziehen, weil sie es nicht mehr hören konnten. Also überlegte ich mir ein Ritual. Ich lieh mir ein Stand-up-Paddle-Board und paddelte damit weit auf einen See hinaus. Ich gebe zu, dass es mich Überwindung gekostet hat, weil mein Gleichgewichtssinn im Alter nicht besser geworden ist, und ich weit draußen den Grund des Wassers nicht sehen konnte, was mich normalerweise in Panik versetzt. Hätte ich in diesem Moment an Nessay oder *Der weiße Hai* gedacht, hätte ich die Aktion abbrechen müssen, unter Umständen unter Einsatz der Küstenwache. Aber ich konzentrierte mich nur auf mein Ziel. In der Mitte des Sees setzte ich mich auf das Surfbrett. Ich schloss die Augen und sprach mit meinem Buch. Ich sagte:

»Ich habe alles in meiner Macht stehende für dich getan, besser hätte ich dich nicht schreiben können. Ich habe vorab Interviews für dich gegeben, ich habe mich so fotografieren lassen, dass ich aussah wie jemand, von dem man gern eine Geschichte lesen würde, ich habe alle Blogger und Journalisten auf dich aufmerksam gemacht, die ich irgendwie erreichen konnte. Aber nun musst du ohne mich klarkommen. Ich kann dein Schicksal jetzt nicht mehr beeinflussen. Ich werde verfolgen, was du tust, aber ich muss jetzt mein normales Leben weiterleben. Gute Reise!«

Und dann ließ ich es los, buchstäblich, ich stellte mir vor, wie der ganze Druck, den ich mir gemacht hatte, von mir wich und über dem See langsam gen Wolken aufstieg. Ob das geklappt hat? Ich behaupte ja. Natürlich gab es den ein oder anderen Moment, in dem der Druck wieder an meine Tür klopfte oder ich doch ein Tränchen darüber vergoss, dass das Buch nicht der Erfolg wurde, den ich mir dafür gewünscht hatte. Aber ich fiel in kein Loch, ich drehte nicht durch, niemand bat mich auszuziehen. Ich schluckte zweimal heftig und lebte weiter. Keine Ahnung, ob ich das auch geschafft hätte, wenn ich an jenem Tag nicht auf den See gepaddelt wäre, sondern als reinigendes Ritual stattdessen drei alte Folgen *Fackeln im Sturm* gesehen und anderthalb Packungen Ferrero Rocher gegessen hätte. Aber ich bilde mir ein, dass es nicht das Gleiche gewesen wäre.

Am Ende gilt es, das zu finden: Das Gefühl, etwas zu haben, das uns das Loslassen erleichtert. Bestimmte Dinge werden immer ein Teil von uns sein, dagegen zu kämpfen, würde sie nur noch enger an uns binden. Es macht unser Leben deutlich entspannter, wenn wir uns nicht mit aller Kraft an ihnen festkrallen, sondern sie auf die Reise schicken, freundlich und bestimmt.



»Was haben Sie denn schon in  
Ihrem Leben auf die Beine gestellt?«

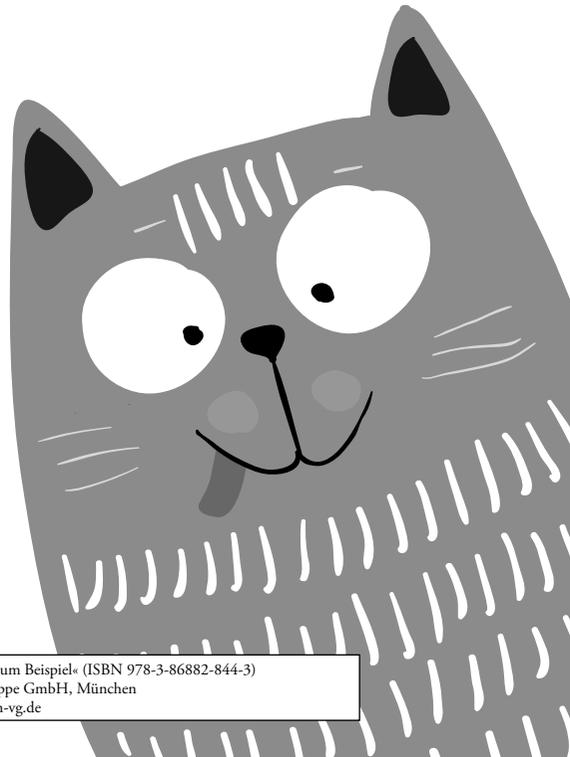
»Mich.

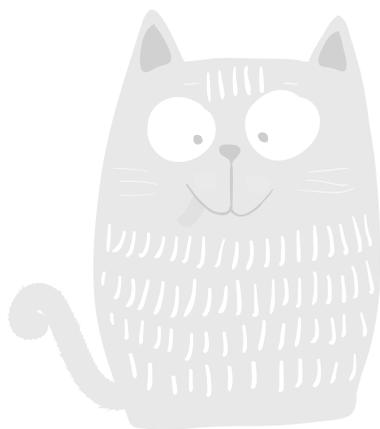
Immer wieder.«



## 2. Kapitel

ILLUSION NUMMER 2:  
»WENN ICH ÄLTER WERDE,  
WERDE ICH LEICHTER«





Nicht als potenzielle Kandidatin von *Germany's Next Topmodel* geboren zu werden, hat auch Vorteile: Man hat beim Altern weniger zu verlieren. Ich war nie eine von den Elfen, den Raubkatzen, den Rehlein. Ich war schon immer der Biber. Putzig, das schon, aber weder feingliedrig noch in Gefahr, nicht durch den Winter zu kommen. Schon auf den Fotos von der ersten Klassenfahrt sehe ich es heute, wie ich neben Nicole oder Silke stehe, kurz vorm Sprung in den Baggersee: Die anderen sehen so aus, als könne eine Windböe sie umwerfen, ich wirke... gesund. Zeit meines Lebens wäre ich gern dünner gewesen, das ist leider die Wahrheit. Seit ich denken kann, plane und verwerfe ich Diäten, rede mir ein, Frauen mit Kurven seien toll und breche doch wieder weinend zusammen, wenn ich jemanden in Hotpants sehe, die ich nicht mal mit 12 hätte tragen können. Ich habe mir immer eingebildet, dass ich dann wenigstens diesen Vorteil habe: Nicht so viel zu verlieren zu haben. Wenn mein Körper nach einer Schwangerschaft nicht mehr so aussieht wie vorher. Wenn die Schwerkraft siegt, und Hotpants ohnehin keine Option mehr sind.

Es muss hart sein, Sylvie Meis zu sein in solchen Momenten.

Was ich unterschätzt habe: Es ist auch hart, ich zu sein. Denn natürlich bin ich auf den Fotos von früher nicht zum Davonwehen, aber ich bin jung und knackig. Was würde ich heute geben für den Körper, den ich damals für eine gemeine Verschwörung hielt. Hätte ich ihn nur ausreichend zu schätzen gewusst, statt mir von einer Pummeligkeit das Selbstwertgefühl zerschießen zu lassen, die mir im Rückblick als knuffig erscheint. Wie naiv von mir, mir einzubilden, ich könne in Zukunft besser aussehen. Selbstverständlich wurde nichts aus meinem Plan, irgendwann dünner zu sein, im Gegenteil. Mit jedem Jahrzehnt wurde ich der faulen

Nachbarskatze ähnlicher, die zugegebenermaßen niedlich, aber auch heillos überfüttert ist.

Ich nahm mir immer wieder Diäten vor und schob sie auf mit der Ausrede: Mach ich nach Ende des Examens/der Probezeit/dem wichtigen Projekt/der Schwangerschaft/dem Umzug/der Midlife-Crisis/dem Staffelende von *Game of Thrones*. Irgendwann würde schon der richtige Zeitpunkt kommen, um mir endlich den Körper zu holen, den ich verdiente. Der in Jeansgröße 29 passte, ohne dass ich dafür die Luft anhalten und einen wesentlichen Teil von mir beiseiteschieben musste. Mit dem ich eng anliegende Ringelkleider tragen konnte und im Bikini kein öffentliches Ärgernis darstellte.

Jetzt bin ich Mitte 40 und so langsam aber sicher dämmert mir: Das wird nichts mehr mit der Bikinifigur. Ich werde auch weiterhin mit anderen Vorzügen punkten müssen als mit betörender Nacktheit. Meine Mutter sagte früher immer mit wissendem Blick auf Tante Renate, der Körper entscheide das sowieso irgendwann von allein – ab einem gewissen Alter sei man entweder Kuh oder Ziege. Was soll ich sagen?

Ich fürchte, sie hat mal wieder Recht gehabt.

## HUNGERN

Wenn wir uns noch nicht lange kennen, werde ich euch vormachen, meinen Körper zu lieben. Ich werde euch eine flammende Rede über Frauen mit Kurven halten, zetern gegen H&M-Bademodenposter, die uns vormachen, irgendeine Frau auf diesem Planeten habe in echt solche Oberschenkel, schwören, dass Männer im Grunde was zum Anfassen wollen und ich meinen Kör-

per LIEBE. Jawoll, wir alle sollten unsere Körper lieben, so, wie Gott – oder an wen oder was ihr sonst glaubt – sie schuf. Einen Teufel werde ich tun und irgendetwas an ihm manipulieren oder mir vorschreiben lassen, in welche Norm er passen solle. Denn ich genieße Essen und werde mir niemals meine Nudeln oder meine Snickers oder mein Weißbrot verbieten lassen.

Basta.

Wenn ihr mich ein bisschen besser kennt, werdet ihr diverse Diät-Pulver in meinem Regal entdecken. Die Ratgeber über Low-Carb, bösen Weizen und Schlanksein-im-Schlaf. Das Anmeldeformular zu den Weightwatchers und dem Forschungsprojekt, bei dem Frauen für umsonst nichts essen dürfen und dabei beobachtet werden. Ihr seht schon... An den allermeisten Tagen finde ich mich überhaupt nicht damit ab, vollschlank zu sein. An den allermeisten Tagen plane ich meine nächste Diät.

Ich habe schon so ziemlich alles probiert. Beim »Nur-Rohkost-Essen« wurde mir nach einem halben Tag speiübel. Kohlsuppe muss ich mittlerweile nur riechen, um furchtbare Blähungen zu entwickeln. Bei meinem ersten und letzten Weight Watchers-Treffen versteckte ich mich hinter einer Säule, weil ich plötzlich jemanden entdeckte, der mich an jemanden aus meiner Grundschulklasse erinnerte.

Ich schätze, wenn wir uns hinsetzen würden und einander unsere demütigendsten Diät-Erfahrungen berichten würden, würde es ein sehr langer Abend.

An Platz drei meiner schlimmsten Erlebnisse in diesem Zusammenhang ist jedenfalls das Diätdrink-Debakel: Ich hatte große Hoffnungen in die Pampe gesteckt, denn meine Nachbarin trug nach einigen Wochen damit Jeans aus der Kinderabteilung. Also besorgte ich für ein kleines Vermögen Pulver, Messbecher, Sha-

ker und mischte meine erste Mahlzeit. Oder was ich dafür hielt. Nach wenigen Schlucken musste ich weinen, so ekelhaft fand ich den Matsch. Seitdem steht das Pulver weit unten in einer meiner Küchenschubladen, an die ich niemals ran muss, noch hinter der Nudelmaschine und dem Entsafter.

Auf Platz zwei meiner schlimmsten Diät-Erfahrungen befindet sich das Heilfasten. Es beginnt traditionell mit einem Einlauf. Im Grunde könnte ich hier aufhören, oder? Aber es wird noch schlimmer. Man dünstet Gifte aus. Man bekommt sehr, sehr schlechten Geschmack im Mund und noch schlechtere Laune. Und man denkt nur noch an Essen. Tag und Nacht. Ich habe es nur deswegen durchgehalten (!), weil das Buch, das mich dabei begleitete, behauptete, ich könne sterben, wenn ich mir spontan ein Schnitzel reinhaue. Ich gebe zu, es wurde mit jedem Tag ein wenig leichter, aber mein Essensentzug führte auf lange Sicht dazu, dass ich seitdem das Haus niemals ohne Müsliriegel in der Handtasche verlasse, weil ich traumatisiert vom Gefühl der Unterzuckerung bin.

Mein persönlicher Platz eins der Diät-Dramen: Low-Carb. Es mag sein, dass es für viele Leute funktioniert, Kohlenhydrate wegzulassen. Ganz sicher haben eine Menge von euch damit schon toll abgenommen und mir ist durchaus bewusst, dass Gwyneth Paltrow und Madonna eher ihre Kinder verkaufen würden als ein Stück Baguette zu essen, aber ich mache da nicht mit. Ich liebe leider alles, was Kohlenhydrate beinhaltet. Pasta, Reis, Brot, Kuchen, Kekse, Kartoffeln – gehört alles zu meinen Lieblingslebensmitteln. Würde jemand die High-Carb-Diät erfinden, ich würde vermutlich endlich mal eine durchhalten. Aber nur Fleisch, Eier, Obst und Gemüse zu essen, machte innerhalb weniger Tage eine gemeine Frau aus mir. Ich sagte plötzlich fiese Dinge zu Mitmenschen, die aus Konditoreien kamen. Ich lauerte Kindern vor der