



Leseprobe

Sabine Bode

Älterwerden ist voll sexy, man stöhnt mehr

Das ultimative Lesekonfetti
für Postjugendliche ab 50

»Schonungslos offen, ehrlich und herzlich.« *Bunte.de*

Bestellen Sie mit einem Klick für 13,00 €



Seiten: 240

Erscheinungstermin: 18. November 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Dass Sabine Bode älter wird, merkt sie daran, dass sie an der Käsetheke »junge Frau« genannt wird oder die Friseurin fragt: »Na, wollen wir's mal ein bisschen frecher machen?« Aber das macht nichts, denn Älterwerden ist gut. Man hat keine Hemmungen mehr und strotzt vor Selbstbewusstsein. Unverblümt nimmt die Komikerin Familie und Freunde, die Werbung und den eigenen Körper aufs Korn und zaubert dem Mittelalterweib von heute ein herzliches Lachen ins Gesicht. Es gibt so viel, was frau ab 50 einfach nicht (mehr) braucht und muss! Vor allem darf sie sie selbst sein und pfeift auf Selbstoptimierung.



Autor

Sabine Bode

Sabine Bode, ehemalige Autorin von Harald Schmidt, Anke Engelke und Hape Kerkeling, kommt immer ohne Komma auf den Punkt. Mit »Älterwerden ist voll sexy, man stöhnt mehr« hat die Comedienne, der die Gags nur so aus dem Kopf purzeln, einen Megabesteller geschrieben. Aktuell tourt sie mit ihrem Programm rund ums Älterwerden durch Deutschland. Die Bochumerin zählt sich zur gesellschaftlichen Randgruppe »verheiratet, zwei Kinder, kein Webergrill«. Online findet man sie unter: www.fraubode.de

Buch

Die Comedy-Autorin und Stand-up-Komikerin Sabine Bode liefert witzige und schräge Geschichten über das Älterwerden und damit ein Stück überdrehte Trostlektüre für alle Frauen ab 50, die mitten im Leben stehen, obwohl sie sich viel lieber setzen möchten.

Unverblümt und treffsicher nimmt sie die Werbung, Familie und Freunde sowie den eigenen Körper aufs Korn und gibt entlastende Hinweise darauf, was frau ab 50 einfach nicht mehr muss. Dabei hat sie nicht die Mediengeschöpfe im Blick, die »sich verdammt gut gehalten haben«, sondern das echte Mittelalter-Weib, also normale Frauen, die sich zwischen Stringtanga und Gesundheitsschuh bewegen und das Leben souverän meistern.

Älterwerden ist voll sexy, man stöhnt mehr macht eines klar: MITTELALTER ROCKS! Und zaubert der Leserin damit ein herzliches Lachen ins Gesicht. Ganz ohne Botox, ohne Cremes, nur mit viel Humor!

Inhalt

Auf ein Wort ... oder auch zwei oder drei	11
Es geht abwärts: Der Tag, an dem ich alt wurde	15
Spieglein, Spieglein: Brief von Mutter Natur	21
Zwei Dinkel-Dinger, bitte: Trendnamen-Terror	29
Goodbye, Fernseh-Deutschland: Wer guckt denn so was?	35
Stäbchenprobe: Wenn ein Q-tip dir den letzten Kick gibt	49
<i>Fit ohne Fun</i> oder: »Ich komm gleich nach«, ruft meine Hüfte	53
Stangentanz und Selleriepeeling: Grauen-Zeitschriften ..	67
Ich weiß es nicht, aber ich weiß, wo's steht: Internet, ich feier dich!	77
Altersgeilzeit: Mumien-Dating für Anfänger	87
Mach mal langsam: Tiefenentspannung für Teilzeitneurotiker	99
Nomen aus <i>Das Omen</i> : Vornamen-Horror	107
Wie sag ich's meinem Partner: Trennkost mal anders	115

Ding-Dong, Abendbrot: Kochen für Deppen	119
Für immer 39: Wie die Werbung uns Frauen verarscht . . .	127
Is was, Doc? My Home Is My Wartezimmer	133
Not Crazy Like A Fool: Mama Cool war gestern	147
Paradiesgarten der Peinlichkeiten: Wellnesshölle	155
Drei Probleme kaufen, zwei bezahlen: Warum die Defizitorientierung auf dem Buchmarkt nervt!	161
Lies weiter, du Lauch: Vong Jugendsprache und anderer Verbal-Folter.	167
Schlupflider und andere Protestsongs: Typberatung für Postjugendliche	177
Ein Königreich für ein Klo: Blasenschwäche-Blues	183
Panik in der Disco: Ich bin nicht alt, ich bin retro!	193
Nachwort: Alter, was willst du von mir?	203
Anhang: Serviceteil mit Survivaltipps fürs Mittelalter . . .	207
Dank	219
Bildnachweis	221
Und hier noch ein Blick ins nächste Buch	223

Für M.

Nur weil du nicht mehr da bist, heißt das nicht,
dass du nicht mehr da bist.

Auf ein Wort ... oder auch zwei oder drei

Liebe Leserinnen und Frauenverstehwoller,

wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, gehören Sie sicher auch zu denjenigen, die sich viel zu jung für dieses Älterwerden finden und sich gelegentlich fragen: »Kann man den Rest des Lebens eigentlich eintupfern?«

Eine komische Zeit, dieses Mittelalter-Ding. Wir können von uns sagen, dass unsere Jugend verdamp lang hair ist, und wir kaufen auf einmal Schuhe, weil sie bequem sind. Wäre das Leben eine Woche, wäre jetzt Donnerstag. Das Gute daran: Das Wochenende kommt noch!

Wir sind jetzt in dem Alter, in dem wir endlich das Geld haben, uns die Klamotten zu kaufen, die wir wollen – nur leider passen sie entweder nicht mehr oder die Werbeindustrie sagt uns, dass wir uns ab jetzt nur noch in dem Segment Komfortsohle, Stretchbund und praktische Kurzhaarfrisur bewegen sollen. Pöh! Nicht mit mir. Ich habe mir vorgenommen: Ich werde eine richtige Alterswilde! Warum? Nun: Mit 20 hatte ich Angst, weil ich auf die 30 zugehe. Mit 30, weil ich auf die 40 zugehe. Mit Ende 40 habe ich auch Angst, ich habe nur vergessen, wovor eigentlich! Kann es sein, dass Älterwerden doch nicht so schlimm ist, es einem aber die ganze Zeit bloß keiner gesagt hat? Ich für meinen Teil kann ohne Schamesröte im Gesicht bei *H&M* Unterwäsche ohne Bon umtauschen,

weil ich keine Hemmungen habe, so lange laut und bedrohlich zu reden, bis der wandelnde Kleiderbügel hinterm Tresen kleinlaut das Bargeld rausrückt. Ich habe keine Lust mehr auf Pflichtveranstaltungen, dumme Leute und ein gelogenes »Danke, es hat gut geschmeckt«.

David Bowie hatte Recht: Das Älterwerden ist ein erstaunlicher Prozess, der einen zu der Person werden lässt, die man sein ganzes Leben eigentlich schon sein wollte.

Dumm nur, dass die Phase, in der Frauen das meiste Selbstbewusstsein haben, gleichzeitig eine Altersspanne ist, in der sie in der Öffentlichkeit immer unsichtbarer werden. Frauen »um die 40« (also ab ca. 49) kommen in den Medien nur vor, wenn sie sich »verdammst gut gehalten haben« (Nena, Ina Müller, Anke Engelke), gerade daran scheitern, sich verdammst gut zu halten (»Roooooobert, mach mir doch mal einen Termin beim Frisööör!«) oder ein Mann sind (»Hola Chica! Nehme achte mal viere und stinke nie wieder wie eine altersschwache Iltis!«). Karriere macht man nur, wenn man entweder jung, unverbraucht und dumm genug ist, das Kleingedruckte im Castingvertrag zu ignorieren, oder wenn man mit über 90 noch munter am Barren baumelt und im Internet steilgeht. Dazwischen herrscht offenbar so viel gähnende Leere wie im Hirn eines Traumschiff-Drehbuchautors.

Zeit, mal was für das echte Mittelalter-Weib zu tun: Hier sind Geschichten für normale Frauen jenseits von Botox und Biobaumwoll-Bomber, die allenfalls in Lachtränen ausbrechen, wenn sie fast täglich feststellen müssen: »Moment mal, letzte Woche hat's doch noch gepasst!« Die kein Blatt vor den Mund nehmen und sich keinen Kartoffelsack über den Kopf ziehen wollen, nur weil sie jetzt zur angeblich uninteressanten Zielgruppe der Ü-49-Jährigen zählen.

Trosthäppchen (mit dick Butter drauf!) für Petras, Marions und Claudias, die mitten im Leben stehen, obwohl sie sich eigentlich viel lieber setzen würden. Und für Männer, die Frauen verstehen wollen. (Aber vergesst es, Männer. Wenn ihr Frauen verstehen wollt, geht zu *dm* und nehmt euch, obwohl ihr nix Bestimmtes braucht, einfach schon mal den großen Einkaufswagen.)

Falls Sie noch unsicher sind, ob Sie bereits in jener Altersphase angekommen sind, in der Sie dieses Buch dringend brauchen, machen Sie doch den Schnelltest: Wenn mindestens drei der folgenden Sätze auf Sie zutreffen, ist dieses Buch für Sie:

- ✓ Sie sind in der Lage, Straßenkarten zu lesen.
- ✓ Sie summen Lieder mit, die auf WDR 4 laufen.
- ✓ In der *Gala* kennen Sie keine Promis mehr unter 40.
- ✓ Sie haben nur noch drei Ziele im Leben, und vier davon wissen Sie nicht mehr.
- ✓ Das Vorglühen ist bereits die Party.
- ✓ Sie brauchen keinen Kassettenrekorder mit einem Tape der *Einstürzenden Neubauten* auf der Schulter zu tragen, um im Bus einen Platz zu bekommen.
- ✓ Sie führen lange Gespräche über gutes Olivenöl.
- ✓ Sie sagen den Satz »Zwei Doppelte bitte« nur noch zu Ihrem Apotheker.
- ✓ Sie haben zu Hause sehr viel Platz – außer im Medizinschrank.

- ✓ Sie haben in Ihrer Clutch mindestens drei klein gefaltete Einkaufstaschen von *Rossmann*.
- ✓ Sie haben Ihren Instagram-Account nur, um Ihre Kinder zu kontrollieren.
- ✓ Sie haben kaum noch Wünsche, dafür aber ganz viele Symptome.
- ✓ Sie kennen noch Wörter wie Telefonkette, Testbild und Matrizendrucker.
- ✓ Sie haben einen Ordner, auf dem ein Etikett klebt mit »Andere Krankheiten«.
- ✓ Sie kennen keine »Freundschaft plus«, sondern eine »Ehe minus«.

Wenn Ihnen das Buch nicht gefällt, können Sie's ja immer noch als Sitzgelegenheit fürs Hormonyoga nehmen. Oder aus den herausgerissenen Seiten eine nachhaltige Inkontinenzeinlage basteln. Wenn ich Ihnen an dieser Stelle aber schon mal eine Lebensweisheit to go, quasi ein Wandtattoo für Plastikverweigerer oder auch eine hochphilosophische Glückskeks-Weisheit mitgeben darf, um Sie auf die nun folgenden verquerten Lebensansichten einer fast (Fast! Bitte! Da lege ich Wert drauf!) 50-Jährigen einzustimmen, bitte schön:

Die Jugend kommt nie zurück. Das Alter aber auch nicht.

Es geht abwärts: Der Tag, an dem ich alt wurde

Du weißt, dass du älter wirst, wenn du dich ungefragt in die Gespräche anderer Leute einmischst.

Ich hatte mich schon lange gefragt: Wann genau tauscht man eigentlich seine 501 gegen Polyesterhosen in Marineblau ein? Wann geht man nur noch in Schuhgeschäfte, die nach Papageien oder Hunden mit traurigen Augen und langen Ohren benannt sind? Ab wann redet man andere Menschen mit »junger Mann«, »junge Frau« oder auch »Hörensema« an? Ist es ein schleichender Prozess oder macht es »Bäm« und man ist 'ne alte Schachtel? Nein. Bei mir nicht. Einmal dachte ich, es wäre so weit, das war der Tag, an dem ich an einem sonnigen Tag auf der Bank am Spielplatz saß und auf mein Handydisplay schaute, aber gar nicht das Display sah, sondern meine eigene Fratze, und das in dem ungünstigsten aller Winkel, der schonungslos zeigte, wie das Kinn in drei Stufen nahtlos in einen reptilienförmigen Hals übergeht. Ich sage mal so: Das war schon so'n Vorläufer. Einen ähnlichen Effekt hat es übrigens, wenn man beim Duschen mal zufällig auf die reflektierende Rückseite des Brausekopfs guckt und zu schreien beginnt wie Janet Leigh hinterm Duschvorhang.

Der Moment der Momente war jedoch ein anderer: Es war im Fahrstuhl bei *Kaufpark*. Fahrstuhlfahrten sind ja an sich eine kuriose Sache. Sobald die Tür zugeht, ist man mit allen

anderen Mitfahrern eine Schicksalsgemeinschaft auf Zeit. Auf sehr kurze Zeit. Lothar Matthäus nennt so was vermutlich »Ehe«. Aber in dieser Zeit offenbaren sich menschliche Dramen. Menschen beginnen, mit anderen Menschen flüsternd zu reden, weil sie sich in ihrer Intimsphäre bedroht sehen wie die Typen aus dem Dschungelcamp, die nicht wissen, dass die Mikros auch die leisesten Satzketten übertragen, auch »Boah, war das ein geiler Morgenschiss!«.

So war das auch bei meiner Abwärtsfahrt, von der ich hier berichten will und die eine beklemmende metaphorische Komponente beinhaltete.

Ich weiß noch genau (und wer jetzt diesen Satz heimlich mit »als ich mein erstes Sahnebonbon bekam« ergänzt: Willkommen in der Leidensgemeinschaft!), es war ein ganz normaler Donnerstag. Wer regelmäßig *Aktenzeichen XY ungelöst* guckt, der weiß, dass solche Satzanfänge stets Katastrophen nach sich ziehen: Ich war einkaufen und teilte den Lift zum Parkhaus mit so einem Mutter-Tochter-Gespinn, bei dem man auf den ersten Blick nicht weiß, wer Mutter und wer Tochter ist, da die Jüngere von beiden eine Mutter-Beimer-Gedenkfrisur und die Ältere das schlimmste Vermächtnis der Achtzigerjahre auf dem Kopf trug, nämlich einen asymmetrischen Schnitt. Links kurz, rechts lang, das Seitwärts-Pendant zu Vokuhila: Likurela. Eine Frisur, die das ganze Dilemma des Ruhrgebietsbewohners symbolisiert: Auf der einen Seite friedlich gebürstete Schrebergartenidylle, aber auf einmal, zack, kurz umgedreht, lauert auf der anderen Straßenseite das Grauen in Form von »Moni's Steéh-Caffè« oder »Salong Kamm in and find out«. Dazu trägt sie den misstrauischen Gesichtsausdruck von Else Stratmann, einen Shopper von *Reisenthel* und ein sparkes T-Shirt mit den Aufschriftsfragmenten »... eep calm and

let Beate handle i...«, das wohl zeigen soll: »Guck ma, ich bin echt noch fetzig drauf für mein Alter!« (und außerdem ignoriere ich ständig Waschanleitungen.) Kurz, normalerweise ist das nicht die Sorte Mensch, mit der ich sofort ins Gespräch komme. Aber wie schon gesagt, im Fahrstuhl gelten andere Regeln. Sobald die Lifttüren zuschnappten, fing das Paar an, geheimnisvoll zu flüstern. Was nichts nützte, denn nur allzu deutlich gelangten auf diesen 1,5 verkehrslärmfreien Quadratmetern die Worte »Das letzte Mal, als ich die Kiwi-Sahnetorte gemacht habe, hat sie irgendwie sauer geschmeckt. Weiß auch nicht, was ich da falsch gemacht habe« an mein Ohr. Worauf ich nicht an mich halten konnte zu erwidern: »Ja, is ja auch klar. Rohe Kiwi enthalten das Enzym Actinidain, welches das Milcheiweiß spaltet und so einen bitteren Geschmack erzeugt. Deswegen sollte man Kiwis auch nie in Joghurt oder Quark rühren. Weiß man doch, oder?«

Es hätte jetzt viele Antwortmöglichkeiten gegeben: »Oh, danke für den Tipp, dann nehme ich das nächste Mal Wassermelonen!« oder auch »Was Sie nicht sagen! Wieder was gelernt!«, von mir aus auch »Wer hat SIE denn eigentlich gefragt?«.

Aber nein. Frau Beate und ihre Tochter entschieden sich für die Variante »Wir sind jetzt mal peinlich berührt«, garniert mit einem fragenden Blick, der wissen wollte: »Wer ist diese fremde weise Frau, die sich ungefragt in unsere Gespräche einmischt? Eine Reisigsammlerin? Fahrendes Volk? Eine Muhme, die diskret unter ihrem Lodenmantel für ein paar Louis d'Or gute Ratschläge feilbietet wie einst Landstreicher Konrad seinen Spezialkleber?«

Ich überlegte, wo mein Fauxpas lag. Ich meine, andere kaufen sich den neuesten Band »Unnützes Wissen«. Bei mir gibt's

das gratis. Man hilft doch, wo man kann. Ich habe gar nicht überlegt. Wie diese Menschen, die auf dem Waldweg ERST furzen und sich DANN umdrehen, ob es jemand gehört hat.

Man hat deutlich gemerkt, dass die verbleibende Zeit vom Erdgeschoss bis zum Parkdeck 2 für die beiden quälend lang wurde. Angestrengt schauten sie auf ihre Einkäufe. Und versuchten Gespräche anzufangen, in die ich mich möglichst nicht einmischen konnte. Leider ohne Erfolg. Selbst schuld, denn sie hätten ja sagen können: »Hast du Tante Elsbeth zum Geburtstag gratuliert?«, »Hast du auch die Treuepunkte mitgenommen?« oder »Mist, jetzt fährt der erst nach oben«. Wäre alles kein Problem gewesen. Hätte ich ignoriert wie Bushido den Frauentag. Aber nein. Sie wollten es ja nicht anders. Mutti nahm die Müslipackung aus dem Wagen und las den Schriftzug ab »Hafer Heaven. Weniger süß«, gefolgt von einem »Na, dann haben wir ja wenigstens auch mal was Gesundes gekauft«. Ich scharrte mit den Hufen, Rauch stieg aus meinen Nüstern, ich atmete noch mal schnell tief durch und informierte dann unverbindlich: »Ha, gesund! Weniger süß, was soll das eigentlich heißen? Weniger süß als was? Als ein Containerschiff voller *Nutella*? Wussten Sie, dass ein Müsli mit der Aufschrift ›30 Prozent weniger Zucker‹ immer noch auf knapp 30 Würfelzucker pro Packung kommt? Weil's so schön billig ist!«

Die beiden wandten sich demonstrativ von mir ab und starteten konzentriert auf das Schild im Aufzug, als ob dessen Aufschrift »Im Notfall Ruhe bewahren und folgende Schritte unternehmen: Brand melden, in Sicherheit bringen und Löschversuch unternehmen« so interessant wäre. Zumal das »In Sicherheit bringen« in einem geschlossenen Aufzug wenig Sinn macht. Aber vielleicht war diese Situation schon ein Notfall für die beiden? Ich erklärte also schnell weiter, be-

vor die noch die Notbremse zogen: »Auch die Nährwerttabellen auf modernen Produktpackungen sind ein Witz! Wussten Sie, dass hier nur der herkömmliche Haushaltszucker deklariert werden muss, während andere enthaltene Süßungsmittel, wie etwa Dextrose oder Gerstenmalzextrakt, für den Laien nicht als Zuckerschokk erkennbar sind? Kurz, die Angaben sind oft so geschönt, dass man denken könnte, sie seien von VW höchstselbst auf die Packung gedruckt! Schlimmer noch die vermeintlich total gesunden Produkte in der Werbung! Warum sind die Frauen, die lustvoll in ›locker-leichte‹ Joghurtschnittchen beißen, alle so dürr, obwohl in so einem Fake-Sandwich kaum Joghurt drin ist, dafür aber jede Menge Palmfett und, ach ja, Zucker? Immerhin, der Babykeks von *Alete*, der Säuglinge ab dem 8. Monat ›zum Knabbern lernen‹ animieren sollte und dabei mehr Zucker enthielt als ein Butterkeks, wurde 2017 von der Verbraucherorganisation *foodwatch* als dreiste Werbepöbel des Jahres ausgezeichnet. Recht so! Wahrscheinlich gab es irgendwo auf der Packung auch den Hinweis ›Schadet nicht den Zähnen, vorausgesetzt, das Baby hat noch keine!‹ Wie kann es sein, meine Damen und Herren (Herren waren gar keine anwesend, aber mir schoss plötzlich so ein Redner-Gen durch die Adern), dass unsere Gesetzgebung es nicht schafft, eine Klarheit schaffende Lebensmittelampel einzuführen, der Aufdruck ›Serviervorschlag‹ jedoch Pflicht ist, damit kein Vollhohnk auf die Idee kommt, in einer Packung Kartoffelpüree nach dem abgebildeten Petersiliensträußchen und der halben Cocktailltomate zu suchen?«

Ich glaube, die beiden haben sich im Leben noch nie so dermaßen über ein aufblinkendes »-2« gefreut. Vorbei war der Himmelsritt. Die Tür ging erbarmungslos auf, als hätte ich nichts mehr zu sagen. Mit hochrotem Kopf und zusammen-

gepressten Lippen verließ das Gespann den Lift. Ob es meinen hinterhergerufenen Nachschlag noch wahrnahm, vermag ich nicht zu sagen. »Na gut, es gibt ja auch wichtigere Dinge in diesem Land«, blökte ich noch hinterher. »Auf der Insel Use-dom ist zum Beispiel der Bau von Strandburgen per Gesetz verboten. Egal, zum Burgenbauen sind unsere Kinder wahrscheinlich eh nicht mehr in der Lage. Man hat halt schnell einen BMI von 35, wenn man jeden Morgen Zerealien mit der Aufschrift ›weniger süß‹ frühstückt.« Aber da waren die beiden schon in ihrem *Renault Twingo* verschwunden und parkten mit quietschenden Reifen aus, als wäre die leibhaftige *Knorr*-Familie hinter ihnen her.

»Jetzt isses so weit«, dachte ich, als ich ausstieg. Und es hatte nichts damit zu tun, dass ich wieder mal nicht wusste, wo ich geparkt hatte. Das weiß ich schon seit 25 Jahren nie. Wo ist die Urkunde, der Präsentkorb, die rituelle Waschung dafür, dass ich von einer Welt in die andere übergetreten war? Nichts da. Nur ein arglos hingeworfener Stiel von einem *Nogger Choc*, der in einer Pfütze aus Regenwasser und Pipi zu schwimmen begann. Kann ich doch nix dafür, wenn's hier nirgendwo Müll-eimer gibt!

Fazit des Tages: Wenn Sie nie alt werden wollen, dann kann ich Ihnen nur eines raten: Steigen Sie niemals in einen Aufzug!

Spieglein, Spieglein: Brief von Mutter Natur

Du merkst, dass du älter wirst, wenn dein täglicher Blick in den Spiegel einer eindeutigen Botschaft von Mutter Natur gleicht. Und die geht folgendermaßen:

Liebes Erdenwesen,

die Weiblichkeit ist ein Geschenk, das du in tiefer Dankbarkeit und Ehrfurcht vor der Schöpfung annehmen solltest.

Du bist als Mädchen auf die Erde gekommen. Das war ein Versehen, eigentlich warst du nur als Klumpen Lehm geplant, aus dem ein paar Brennnesseln wachsen, aber dann habe ich mir gedacht: Ach komm, hau raus.

Ich habe dir ein sympathisches Lächeln geschenkt, das der Welt signalisieren soll: »Seht her, ich verdiene zwar 21 Prozent weniger Geld als ein Mann, aber hey, was soll's, dafür gibt es doch Mädchenförderprogramme und rosafarbene Gartenscheeren, also will ich mal nicht so rumzicken!« Aber der Reihe nach:

Von Anfang an habe ich ein ausgeklügeltes System angewendet, damit du das nötige Rüstzeug hast, dich in einer oftmals unerfreulichen Welt zu behaupten. So habe ich dir extrem dünne, blasse Gesichtshaut und ausgeprägte Dyspraxie mitgegeben, damit du zu Weihnachten immer den Mitleidsbonus gegenüber anderen Kindern hast und mehr Geschenke be-

kommst. Das hast du mir aber gründlich versaut, denn mit vier Jahren hast du das erste Mal einen Herrenrasierer in deinem moppeligen Gesicht *Evel Knievel* spielen lassen und auf der Familienweihnachtsfeier 1974 an Onkel Winfried die Frage gerichtet: »Wo ist bei dem Witz ›Ist egal, was es wird, Hauptsache der Junge ist gesund!‹ eigentlich die Pointe?« Von da an liefst du eigentlich nur noch so im Hintergrund.

Ich habe dich außerdem mit dünnem dackelbraunem Haar ausgestattet, damit du seit 1983 das Grundwasser konsequent mit Wasserstoffperoxid (Polycolor Nr. 2488 »Opossum«) und FCKW belasten darfst. Kurz, ohne dein Dazutun wäre der Fischbestand in der Emscher nicht so drastisch gesunken, und die Renaturierung wäre gar nicht erst beschlossen worden. Ja, wir sind alle Teil eines großen Plans, ist das nicht wunderbar?

Auch habe ich deinen Blick durch 5,5 Dioptrien getrübt, weil ich wusste, du bist zu eitel für einen gläsernen Nasenaufsatz. So musstest du die Erniedrigung nicht erdulden, dass so ziemlich alle Gleichaltrigen wesentlich besser aussahen als du (inklusive der moppeligen Anne Neubauer, die so sehr unter ihrer Figur gelitten hat, dass sie schon die Telefonseelsorge anrufen wollte, aber mit ihren dicken Fingern immer in der Wählscheibe stecken blieb). Du dachtest zwei Jahre lang, du hättest eckiges Obst in der Pausenbrotdose, und hast erst erfahren, was ein Zauberwürfel ist, als rote und grüne eckige Aufkleber auf deinen Schneidezähnen klebten.

Ich habe dich mit einem sehr exotischen Geschmackssinn ausgestattet, der dich hat glauben lassen, dass eine gelbe Vanilia Hose und Collegejacke gepaart mit einem Knotenshirt mit Flamingomotiv ein harmonisches Gesamtbild ergeben und man mit einem Foto von Stefanie Powers zum Frisörsalon »Cut-Haar-Strophal« gehen kann. Nun, die Folgen davon

kennst du. Du musstest im Weihnachtsstück der Klasse 5b den Esel spielen und brauchtest kein Kostüm.

Die Phase deiner heranblühenden Weiblichkeit wusstest du hernach faszinierend unter schwarzen wallenden Kleidern und vogelnestförmig drapiertem Haar zu verbergen, was gut war, denn für eben jenes Heranblühen habe ich mir die Form einer Flaschenbirne zum Vorbild genommen. Ja, ich bin schon ein Wunderwerk der Technik: Ich kann Insekten erschaffen, die aussehen wie ein vertrocknetes Blatt, Säugetiere, die sich bei Überpopulation kollektiv eine Klippe herunterstürzen, und Wesen wie dich, deren Überlebensstrategie heißt: Möglichst hinten sitzen und nicht bewegen.

Dann habe ich dich zur Alma Mater geschickt, meiner ollen Schwippschwägerin, die meint, sie wäre was Besseres. Hier hast du sieben Jahre lang Dinge gelernt, die du hernach nie wieder brauchen würdest. Aber das ist nicht schlimm, ich habe schon viele Kreaturen geschaffen, die keinem irgendwas bringen, ich sage nur Bernd Stelter oder Julia Engelmann.

In stickigen Hörsälen und bei überfüllten Semesterpartys habe ich dir den Facettenreichtum des anderen Geschlechts nahegebracht, indem ich dir Männer präsentiert habe, deren Sprachkompetenz auf den Paarungsruf eines Pavians beschränkt oder deren Sehvermögen schon in jungen Jahren so getrübt war, dass sie dich für einen holländischen Imbissautomaten gehalten haben, dem sie dreimal täglich portionierte lauwarmer Nahrung entnehmen können. Ich weiß, ich hätte es dir auch einfach machen und gleich sagen können: »Lass dich nie mit einem Mann ein, der euphorisch zu *Mike & The Mechanics* tanzt.« Aber die Erfahrung musstest du schon selbst machen.

Nun denn, auch eine blinde Henne findet mal ein Korn, so

sagt man ja, und so war es dann eines Tages so weit: Ich habe dich mit dem Wunder des Gebärens gesegnet. War es nicht ein erhabenes Gefühl, plötzlich auserwählt zu sein, deinen Genpool zur Erhaltung der Menschheit zur Verfügung zu stellen? Plötzlich im Supermarkt einen Weinkrampf zu kriegen, weil deine Lieblingskekse nicht da waren? War es nicht wunderbar, wie auf einmal all deine Sinne geschärft waren, du das Deo eines Mitreisenden zwei ICE-Abteile weiter noch riechen konntest und du quer auf den Straßenbahnschienen geparkt hast, um schnell im Reformhaus noch deinen »Ich MUSS den jetzt essen, sonst STERBE ich!«-Brotaufstrich zu holen?

Hat es deine Verbindung mit dem Wunder des Lebens nicht enorm gestärkt, im Jahrhundertsommer mehr Wasser in deinen Waden einzulagern als das städtische Freibad im Juli? Und dir dann von einer Ärztin mit den Worten »Scheiß Bereitschaftsdienst, hatte nur zwei Stunden Schlaf, und welcher Vollidiot hat mir hier wieder das falsche Skalpell hingelegt?« samstags morgens um sieben den Bauch aufschneiden zu lassen wie der Großmutter von Rotkäppchen?

Nur kurze Zeit später hast du erfahren, dass der Mensch auch mit nur drei Stunden Schlaf (aufgeteilt in drei × 45 Minuten und ein paar Dämmerzuständen zwischen Diesseits und Jenseits) zurechtkommen kann, wenn er seinen Tagesablauf auf das Nötigste beschränkt: stillen, wickeln, vergessen sich anzuziehen, und das Ganze wieder von vorn.

Ich habe dich gelehrt, fünf Jahre nur in Baumwollhosen mit Gummizugbund herumzulaufen, damit du der Frucht deines Leibes aufs Klettergerüst nachkraxeln kannst, und den potenziell den Familienfrieden gefährdenden Männerblicken von Anfang an keine Chance zu geben. Als du endlich wieder dein Ausgangsgewicht erreicht hattest, ließ ich die nächste Frucht

in deinem Schoß wachsen. Du weißt ja, Wiederverwendbarkeit und Nachhaltigkeit werden dieser Tage ganz großgeschrieben.

Als kleines Giveaway hatte ich mir diesmal gedacht, dass dich die Übelkeit und der Brechreiz die ganze Schwangerschaft hindurch begleiten sollten, nicht nur wie üblich die ersten drei Monate und dann erst wieder bei der Ankunft von Grußkarten mit der Aufschrift »Ab sofort gehn bei jedem Schritt zwei ganz, ganz kleine Füßchen mit«.

Die nächsten Jahre waren eine Dauerschleife mit rituellen Begrüßungsliedern, die selbst die *Flippers* noch intelligenter getextet hätten (»Guten Morgen, guten Morgen, wir winken uns zu, guten Morgen, guten Morgen, erst ich und dann du!«), sozialpsychologischen Studien (»Warum haben alle anderen eine optimale Work-Life-Balance, während ich bei jedem Stopp an der Ampel nach hinten gucke, ob beide Kinder noch drin sind?«) und rhythmischem Allgemeinplätze-Absondern (»Und, schläft sie durch?« – »Ach, die werden so schnell groß« – »Kinder sagen immer die Wahrheit ... zumindest, nachdem sie das Zeugnis ausgespuckt haben«).

Und weil du die ganzen Jahre voller Entbehrungen, Selbsthass und literweise Haferschleim auf der Schulter zugebracht hast, belohne ich dich jetzt damit, dass dir ein paar schöne lange Haare wachsen – am Kinn. Sie sind weiß, sodass du sie immer erst ein paar Tage später siehst als andere, die sich mittags beim Business-Lunch fragen, warum du noch die Glasnudeln von gestern im Gesicht hängen hast. Sorry, aber so viel Spaß muss sein!

Auch habe ich dein körperliches Downgrade stufenweise angelegt, um es dir zu ermöglichen, jede neue Verfallsstufe aufs Neue zu umarmen. Deine Ellbogen sehen aus wie eine alte Pinnocchio-Puppe, auf die ein verhaltensgestörtes Kind mit Fußballschuhen draufgehopt ist? Dreiviertelärmel sind das Gebot

der Stunde. Dein Bauch passt auch zehn Jahre nach der letzten Geburt noch in die Shirts von *bellybutton* rein? Dann trag sie halt weiter, aber mach das Etikett raus. Die Knie sind schröbelig und sehen aus wie die Fratzen von Statler und Waldorf. Maxiröcke sind ja wieder in.

So ging es Jahr für Jahr, und du hast dich mit jeder neuen Verhüllungsstufe abgefunden. Und im letzten Herbst hast du frohgemut gedacht: »Ist schon okay, kann ja wenigstens noch Knöchel zeigen, das ist gerade in bei den jungen Leuten.« Welch törichter Gedanke! Die Jugend braucht ihre eigenen Nischen, und das ist auch gut so. Damit man deine nackten Schienbeine nicht mit denen eines jugendlichen Fashion Victims verwechselt, das auch bei minus zehn Grad seine Knöchel und die darauf in chinesischen Schriftzeichen prangenden Asia-Restaurant-Weisheiten (»Macht die Hose wieder peng, war's dem Gung-Wu sein Goreng«) zeigen will, hat sich Mother Nature für dich noch was Besonderes ausgedacht: Genau an dieser letzten noch halbwegs straffen Körperregion ist deine Haut jetzt schuppig, furztrocken und bröckelig wie ein altes Stück Schmirgelpapier, das man (aus welchen Gründen auch immer) im Backofen vergessen hat. So Sorge ich dafür, dass der Markt der überteuerten Pflegeprodukte für besonders beanspruchte und sensible Haut immer im Gleichgewicht bleibt. Ist es nicht immer wieder faszinierend, welche Tricks die Natur auf Lager hat?

Auch auf der emotionalen Ebene ist bei mir klotzen, nicht kleckern angesagt: Ich habe dich mit allem ausgestattet, was für eine intensive Bindung an deinen Nachwuchs sorgt. Denn, Hand aufs Herz, wenn du deine Kinder immer noch liebst, auch nachdem sie dich gefragt haben: »Mama, ist das einer deiner BHs oder die neue Hamsterhängematte?«, dann bist du die allumfassende Weisheit und Güte in Person.

Erzürne also nicht, liebe Frau. Es ist alles gut so, wie es ist. Alles hat seinen Sinn. Bis auf die zwei dicken seitlichen Speckfalten im Rücken, die aussehen, als hätte man mit der Handkante in ein Stück Hefeteig geschlagen, aber hey, für die ganzen anderen Wunder musste ich halt üben.

Damit du dich aber noch gebraucht fühlst, habe ich dir wenigstens die Schmerzen im Unterleib gelassen. Ist zwar alles nur noch Attrappe, aber wenn du dich jeden Monat mit einem Kirschkernkissen in Schafoptik auf die Couch schmeißt, Tee mit der Aufschrift »Frauenkraft« verschüttst und rufst: »Mein Leben ist ein Scheißhaufen, ich fühle mich emotional gebeutelt und wieso schreibt in diesem Haushalt kein Mensch ›Gemüsebrühe‹ auf den Einkaufszettel, wenn die Gemüsebrühe leer ist?«, dann fühlst du dich vielleicht 20 Jahre jünger.

Und weißt du, was das Schönste ist? Ich weiß, dass du bei jedem Blick in den Spiegel sagst: »In zehn Jahren würde ich mich glücklich schätzen, noch mal so auszusehen.« Es ist eben alles eine Frage der Perspektive. Also, freue dich auf den Rest. Das Leben wird dir noch so schöne Momente schenken. Wie den neulich, als du durch eine Spielstraße gefahren bist und dabei »Stand And Deliver« gesungen hast und irgendjemand beschlossen hat, diesen Anblick mit einem retro Schwarz-Weiß-Foto und der Mitteilung »41 km/h abzüglich Toleranzabzug« für die Ewigkeit festzuhalten.

Und lass mich dir auf die letzten Meter noch ein paar weise Worte mitgeben: Alt ist man erst, wenn man absichtlich um eine Pfütze herumgeht.

Herzlichst

Mutter Natur, die olle Ulknudel vom Dienst

