

# SUSANNE FRÖHLICH CONSTANZE KLEIS

## KANN WEG!

~~Chia-Samen~~  
~~Bräusein~~  
~~Blöde Kerle~~  
Selbstmitleid  
Körperfettwaage

FRAU FRÖHLICH  
RÄUMT AUF

GRÄFE  
UND  
UNZER



# INHALT

Vorneweg	6
Das Herz ist ein Messie	11
Pizza Salami der Emotionen	41
Wenn ich einmal schlank wäre ...	55
Die Mutti-Hall-of-Fame	85
Ich bin noch lange nicht fertig ...	123
Keiner ist eine Insel	143
Das bisschen Haushalt ...	155
Gurken im All	167
Das Leben – ein Streichorchester	181

Man ist immer  
selbst für  
sein Glück  
verantwortlich.  
Sogar mit Mann.

# PIZZA SALAMI DER EMOTIONEN

## Das ärmste Hasi von allen ...

Manchmal muss ich mich selbst daran erinnern, wie lustig Martha sein kann, wie viel sie weiß, wie lange wir uns schon kennen und dass niemand ein so tolles Make-up auflegt wie sie, die Visagistin. Das brauche ich als Ausgleich für Abende wie gestern. Wenn sie mich einmal wieder in die Vergeblichkeiten ihres Lebens einweiht. Mir erklärt, weshalb sie einfach keinen Sport machen kann. Auch keinen Urlaub. Wieso sie ihre Küche zu nichts anderem nutzt, als Fertiggerichte aufzuwärmen. Nein, sie ist nicht behindert. Obwohl sie sich so fühlt. So ohne Mann. Martha findet, das sei ein wirklich großes Drama. Als Single, sagt sie, hat man einfach nicht dieselben Möglichkeiten, glücklich zu werden, schlank, erfolgreich wie Frauen mit Kerl. Ihre Freundin Eva zum Beispiel hat einen Mann UND ist gerade befördert worden. Martha findet das typisch. Jetzt ist die Abteilungsleiterin, UND sie hat einen Kerl. Martha würde auch gern noch mal beruflich vorankommen. Aber geht ja nicht. Es ist nämlich sehr viel einfacher, zu zweit erfolgreich zu sein. Ich sage, dass ich das gelegentlich auch schon ganz allein geschafft habe. Dass man meiner Erfahrung nach echt lange warten kann, bis ein Mann dasselbe will wie eine Frau. Zumal im Job. Dass man eigentlich immer für sein Glück selbst verantwortlich ist. Sogar mit Mann. Und dass Eva, die ich zufällig kenne, das

offenbar genauso hält. „Aber er hat sie bestimmt unterstützt“, meint Martha. Tja, allerdings weiß ich von Eva, dass sie sich schon mal beklagt hat, wie wenig ihr Mann Anteil nimmt an ihrem Beruf. „Ich könnte auch ein kleines Bordell betreiben. Das würde der gar nicht merken.“ Ich sage zu Martha: „Vielleicht täuschst du dich. Bloß weil man einen Mann hat, muss es einem doch nicht zwangsläufig gut gehen.“ Aber Martha möchte lieber das ärmste Hasi von allen sein. So wie Karla.

Karla hat sich vor einiger Zeit von unserem Frauen-Stammtisch verabschiedet, zu dem sich einmal im Monat etwa 15 Frauen treffen. Dauernd konnte sie nicht. Dann kam sie einfach überhaupt nicht mehr. Irgendwann habe ich sie zufällig auf der Straße getroffen und gefragt, wieso wir sie nie mehr sehen. Sie meinte, es würde bei ihr gerade beruflich nicht so doll laufen. Sie hätte deshalb einfach keine Lust, sich einen ganzen Abend lang die Erfolgsgeschichten der anderen anzuhören, denen es sicher so viel besser ginge als ihr. Ich antworte: „Zufällig weiß ich, dass eine gerade ihren Job aufgegeben hat, um ihren dementen Vater zu pflegen – allein – und dass eine andere derzeit die schmutzigste Scheidung seit Paul McCartney und Heather Mills erlebt. Und liegt der Sinn dieses Stammtisches nicht darin, schöne und traurige Momente – und auch Gefühle – auszutauschen? Auch ein ‚Das wird schon wieder‘?“ Aber nein, Karla mag nicht mit Menschen zusammen sein, die das unfaire Schicksal bevorzugt behandelt. Außerdem hätte die eine ja im Unterschied zu ihr einen wohlhabenden Vater. Und die andere Anspruch auf mindestens die Hälfte eines Reihenmittelhauses im Taunus. Und was hätte sie? Nichts! Ich frage – natürlich nur rein interessehalber –, was man aufbieten müsste, um bei ihr mithalten zu können: Krebs? Einen Wohnungsbrand? Sie findet mich mitleidslos. Aber das Kompliment kann ich zurückgeben: Ihr bleibt offenbar auch kaum Mitgefühl für andere über. So viel, wie sie für sich selbst verbraucht.

### Meldeadresse Jammertal

Jammern ist so etwas wie die Pizza Salami der Emotionen: ungesund, ohne jegliche Nährstoffe, aber wahnsinnig verlockend. Mir jedenfalls fällt es selbst enorm schwer, die Finger davon zu lassen. Dazu lamentiere ich viel zu gern mit der Nachbarin über das Wetter (zu kalt, zu nass, zu heiß), den körperlichen Verfall (diese Schmerzen in den Knien!), die anderen Nachbarn (wieder hat jemand die Biotonne mit dem Restmüll verwechselt). Ich genieße das Gejammer mit Kolleginnen und Freundinnen über neue Falten, saumselige Paketboten, dass es wieder mal keinen Parkplatz gab und die Urlaubsflüge teurer geworden sind. Und über den zehn Jahre älteren Kerl auf Parship, der mich als nicht jung genug für sein Beuteschema bezeichnete, und natürlich weil die Welt sowieso insgesamt in einem absolut miserablen Zustand ist. Ja, das ist schön. Weil man sich so unter Leidensgenossinnen als ordentliches Mitglied der Beweinungsgruppe wunderbar aufgehoben und verstanden fühlen kann. Aber auch weil ständig ein kleiner (ehrlich gesagt nicht sehr sympathischer) Schicksals-Rechenschieber mitläuft: Geht's der anderen schlechter als mir? Oder besser? Weil sie einen Mann hat? Einen höher bezahlten Job? Eine günstigere Wohnung? Eine bessere Figur? Worüber will die sich beklagen? Darf die das überhaupt? Wer hat hier eigentlich mehr Bedauern verdient? Doch wohl ganz sicher ich! Mehr Mitleid bedeutet ja mehr Aufmerksamkeit, und es entlastet. Weil das Gute am Jammern ja ist, dass es einmal gar nichts Gutes zu geben braucht.

Jammern mit Freundinnen ist wie ein Bällebad aus lauter Zitronen, man wirft sich einfach gemeinsam mit Wonne rein, und keinesfalls darf eine sagen: „Jetzt mach halt gefälligst Zitronenlimonade, SOFORT!“ oder „Reiß dich mal zusammen!“ oder „Ehrlich, niemals ist das eine Lungenentzündung. Höchstens ein Schnupfen!“ oder „Dann schmeiß ihn halt raus, wenn er dich so gar nicht versteht!“ Es gilt vielmehr die Devise: Eins

nach dem anderen. Oder auch: Erst kommt das Jammern und dann sehr lang nichts. Das ist schön. Aber auch ein Problem. Denn das Jammerthema verschwindet ja nicht. Im Gegenteil. Es wird immer größer, fetter, übermächtiger, je freigiebiger man es mit Aufmerksamkeit, Beachtung und Interesse füttert und sich somit für einen festen Wohnsitz im Jammertal qualifiziert. Zumal wir ja nicht nur mit anderen jammern, sondern auch und gerade allein. Stets läuft unser inneres Negativtonband in Endlosschleife. Ich jammere vor dem vollen Kleiderschrank, weil ich NICHTS, wirklich NICHTS anzuziehen habe. Ich jammere, weil ich drei Wurstbrote und sämtliche im Haus befindliche Müsliriegel essen MUSSTE (fünf!) oder weil es NATÜRLICH wieder meine Supermarktkasse ist, an der die Kassiererin gerade eingearbeitet wird. Das ist SOOOO UNFAIR. Ja, wir tun es dauernd. Wie atmen. Wer das nicht glaubt, dem sei ein einfaches Jammer-Tracking zu empfehlen. Das funktioniert ähnlich wie mit einem Schrittzähler. Bloß analog. Man nimmt sich einfach ein Gummiarmband und streift es jedes Mal auf das andere Handgelenk, sobald man sich wieder beim Jammern und Sich-selbst-Bemitleiden ertappt. Die Idee stammt vom amerikanischen Pastor Will Bowen, Autor des Buches ‚Einwandfrei. A Complaint Free World – Wie Sie aufhören, über Gott und die Welt zu klagen und stattdessen anfangen, wirklich das Leben zu genießen‘. Ziel ist es, 21 Tage lang das Armband auf einer Seite zu tragen. Dafür brauche man Monate, sagt Pastor Bowen. Ich bin mir bereits nach einem Tag hektischen Hin- und Herwechsels zwischen links und rechts nicht sicher, ob das reichen wird.

### **Wir fahr'n, fahr'n, fahr'n auf der Frust-Autobahn**

Ich überschlage mal eben: Wenn ich mich nur zwei Stunden am Tag damit beschäftige, mich vor mir und anderen zu beklagen – und die bekomme ich offenbar locker zusammen –,

dann verbringe ich rein rechnerisch fünf Jahre meines Erwachsenenlebens freiwillig in denkbar schlechter Gesellschaft. Stets mit Gedanken daran, was wieder nicht geklappt hat, was mies gelaufen ist, was einen ärgert, was mir fehlt, das andere haben. Man könnte mich für Seniorennachmittage buchen, um Rentner davon zu überzeugen, dass mit Mitte 50 auch nicht alles besser war, damit wenigstens dieses Gejammer aufhört. Schon aus gesundheitlichen Gründen. Ich lese in einer amerikanischen Studie, dass das ewige Lamento unseren Stresslevel deutlich erhöht. Mit allen bekannten Konsequenzen: Bluthochdruck, Herzkrankungen, Diabetes, FETTLEIBIGKEIT (vielleicht sollte ich nicht die Müsliriegel, sondern das Genörgel streichen?). Sogar Krankheitssymptome verstärken sich, je mehr ein Patient über sie klagt. Und dann verändert die dauernde Jammerei auch noch das Gehirn. Es gibt Studien, die zeigen, dass sie den Hippocampus schrumpfen lässt, den Teil des Gehirns, der unter anderem für unser Gedächtnis verantwortlich ist. Meint: Lamentieren macht vergesslich. Irgendwann wissen wir gar nicht mehr, was es eigentlich war, wofür es sich zu leben lohnt.

Zu guter Letzt sorgt das Gegreine auch noch dafür, dass in unserem Gehirn regelrechte Frust-Autobahnen angelegt werden. Es vernetzt die Neuronen so, dass wir irgendwann eine körpereigene Druckerei betreiben, die sich auf Einladungskarten für einen Special Guest – nämlich die Depression – spezialisiert hat. Denn der Job, über den wir uns dauernd beklagen, wird sich irgendwann tatsächlich genau so mies anfühlen, wie wir ihn immer machen. Die Beziehung so trostlos, wie wir darüber sprechen. Und die schlechte Stimmung färbt ab. Ein paar Stunden mit einem austrainierten Jammerlappen genügen. Irgendwann ist alles Zumutung, nervig, aussichtslos, und wir erkennen etwas Gutes nicht mal mehr dann, wenn es uns praktisch auf den Kopf fällt, so wie eben bei Martha. Wenn sie sich nicht gerade über die Männerlücke an ihrer Seite beklagt, dann über

ihren Vermieter – der Ebenezer Scrooge des Frankfurter Immobilienmarktes. Standhaft verweigerte er ihr jahrelang neue Fußböden und Fenster. Regelmäßig beklagte sie sich zu Recht über die Eisblumen am Fenster – innen. Über den Teppichboden, den vermutlich noch Hannibal verlegt hatte, bevor er mit den Elefanten zum Trip über die Alpen aufgebrochen war. Bis es endlich doch passierte und sich Handwerker ankündigten.

Wir erfuhren davon, als sie mit einem Gesicht zum Freundsinnenabend erschien, das auf eine Megakatastrophe in der Größenordnung von verstorbenen Haustieren schließen ließ. Als sie erzählte, dass sie in den nächsten Wochen sowohl einen Parkettboden als auch Isolierfenster bekommen sollte, und das sogar ohne Mieterhöhung, waren wir begeistert. Sie nicht: „Das wird doch der totale Stress. Wie soll ich denn das alles machen? Das wird Wochen dauern. Ich werde alle meine Möbel umstellen müssen. Das ist wie ein Umzug. Nur schlimmer.“ Annette, eine andere Freundin, sagte: „Aber freust du dich denn gar nicht? Das wolltest du doch immer? Bestimmt wird die Renovierung ziemlich belastend, aber am Ende wirst du endlich in deiner Traumwohnung leben!“ Woraufhin Martha gar nichts mehr sagte. Bis wir zu zweit allein auf dem Weg zu unsern Autos waren. Da meinte Martha: „Also Annette hat ja auch gut reden. Die hat ja einen Mann.“

Den kann man allerdings nicht zur Verantwortung dafür ziehen, dass Annette der unjammerigste Mensch ist, den ich kenne. Schuld seien ihre Eltern, meint sie. Egal ob sie mit Grippe, Röteln oder praktisch blind mit zwei komplett angeschwollenen Augen (Bienenstichallergie!) im Bett lag. Stets befanden die Erziehungsberechtigten, dass das hier überhaupt nicht schlimm sei. Jedenfalls nicht schlimm genug, um sich für ein Extra-Eis, mehr Fernsehen oder eine neue Barbie zu qualifizieren. „Mir fehlte einfach der Resonanzboden fürs Gegeine. Auf dem Ohr

waren beide stocktaub. Außer, es war etwas wirklich Ernstes. Da waren sie dann ganz auf meiner Seite und auch mal sehr fürsorglich.“ Deshalb glaubt sie heute: „Jammern heißt, Ausreden dafür zu erfinden, weshalb man nichts ändern braucht.“ Und dass sich nur zu beklagen bloß zu Lähmungserscheinungen führt. Sie jammert nicht nur nie. Sie sagt auch hammerharte Sätze wie „Wer jammert, hat noch Kapazitäten“, und wenn wir gemeinsam laufen: „Wenn du genug Luft hast, dich zu beklagen, dann hast du auch noch Luft, weiterzumachen.“ Sie meint, die Energie, die man dafür aufbringt, seinen Ärger am Leben zu erhalten, um weiter darunter zu leiden, könnte man doch viel besser in Veränderung investieren. Und: „Ist euch eigentlich noch nie aufgefallen, dass Männern nie einfallen würde, eine Frust-Olympiade zu veranstalten ... ‚Was, du hast beim Marathon geschwächelt? Das ist noch gar nichts, mein Chef stand gestern mit mir im Aufzug und wusste noch nicht mal meinen Namen!‘ Oder: ‚Ihr armen Hasis. Aber wisst ihr, was mir passiert ist: Beim ersten Date sagt mir doch die Tussi, dass ich ihr zu alt bin! Zu ALT – obwohl wir derselbe Jahrgang sind!‘ Oder: ‚Ich glaube, mein Penis ist zu klein!‘“ Stattdessen sagen sie: „Ich bin trotz einer fetten Erkältung beim Marathon angetreten, sonst wäre ich natürlich Bestzeit gelaufen.“ oder „Die war mir einfach zu alt – ich meine, die könnte die Mutter meiner Kinder sein und die studieren schon.“ oder „Als ich kürzlich zufällig unseren Vorstandsvorsitzenden im Aufzug traf, haben wir mal eben die Konzernfusion klargemacht.“ oder „Ich könnte ein Schweinekotelett zum Orgasmus bringen.“

### **Born to jammer**

Natürlich jammern auch Männer. Aber die meisten tun es irgendwie statusbewusster und stets so, dass ihr Heldenimage nicht leidet. Sie klagen über Verletzungen, die sie sich selbstre-

dend bei sportlichen Höchstleistungen zugezogen haben (obwohl sie in Wahrheit bloß beim Bierholen umgeknickt sind), darüber, dass noch niemand gemerkt hat, welch genialen Beitrag sie zur Lösung des Nahostkonfliktes hätten. Sie klagen darüber, dass sie nicht genug verdienen. Obwohl sie bei gleicher Position und weniger Leistung ohnehin schon um die 20 Prozent über dem Einkommen ihrer Kollegin liegen, und sie greinen darüber, dass jetzt auch schon die Frauen in die Vorstände wollen, obwohl das doch überhaupt kein Platz für sie ist. Ewig dachte man, dass gerade in dieser postfaktischen Ignoranz der Tatsache, dass Männer auch nur Menschen sind, einer der Hauptgründe für ihr vergleichsweise frühes Ableben liegt. Weil sie einfach alles in sich reinfressen. Ihren Kummer eben nicht mitteilen und auch nicht ihre Schwächen. Weil Männer abends von einem Treffen mit ihrem besten Freund nach Hause kommen und auf die Frage: „Wie hat Klaus eigentlich seine Scheidung verkraftet?“ antworten: „Klaus ist geschieden?“ Weil sie so standhaft alles ignorieren, was nicht in ihr Selbstbild des unkaputtbaren Helden passt. Aber in Wahrheit könnte es ganz anders sein. Nämlich gar nicht so übel, das ein oder andere Problem entweder einfach auszublenden, beiseitezuschieben oder es einfach mal in Angriff zu nehmen. Auf Männerart eben. Das legt jedenfalls eine Studie aus den USA nahe.

Die Wissenschaftler um die Psychologin Amanda J. Rose von der University of Missouri in Columbia wollten eigentlich wissen, weshalb es Frauen leichter fällt als Männern, ihre Gefühle einem anderen Menschen anzuvertrauen. Sie waren auch davon ausgegangen, dass es diese typisch männliche Angst sein müsse, Schwäche zu zeigen. Das Ergebnis der Studie mit knapp 2000 Kindern: Jungs sehen Problemgespräche einfach nicht als besonders sinnvolle Aktivität an. Sie halten sie eher für Zeitverschwendung. Mädchen dagegen würden schon früh sehr viel häufiger mit ihren Freundinnen ihren Kummer teilen. Und dar-

auf verstärkt mit Depressionen und Ängsten reagieren. Zumal wenn es sich um Probleme handelt, bei denen sie das Gefühl haben, sie nicht kontrollieren zu können. Ob wir deshalb ‚born to jammer‘ sind? Darüber kann man nur spekulieren. Möglich ist ja, dass man ein entsprechendes Verhalten bei Jungs nicht fördert und es auch in der Jungs-Clique als unerwünscht empfunden wird. Und man umgekehrt Mädchen zum Jammern erzieht, weil entschieden fordernde Frauen immer noch als ‚unweiblich‘ gelten. Was immer es ist, das den kleinen Unterschied verursacht, die Folgen sind einwandfrei belegt: Frauen sprechen tendenziell zu viel über ihre Probleme. Die Forscher empfahlen Eltern übrigens eine Art Mittelweg bei der Erziehung: Jungen täte es gut, wenn sie ab und zu wenigstens über einige Probleme sprächen und dies nicht als Zeitverschwendung empfänden. Mädchen dagegen redeten oft allzu ausführlich über ihre Schwierigkeiten; ihnen müsse nahegebracht werden, dass es auch andere Möglichkeiten der Problemlösungen gebe.

Ja, mancher Ärger ist unter dem Teppich sehr viel besser aufgehoben als an jedem anderen Ort. Lernt man das nicht, wird man nie irgendwas genießen können, weil man ja immer irgendwelche Probleme hat. Ohnehin haben es die meisten gar nicht verdient, so viel Energie in sie zu investieren. Und manchmal rächen sie sich sogar ganz böse dafür, wenn wir sie nicht in Ruhe lassen können. Wie bei Uschi, die seit ihrer Scheidung 1994 über einen notorischen Fremdgänger lamentiert, und dass Männern einfach nicht zu trauen ist. Um dann darüber zu jammern, dass sie keinen kennenlernt, der sie vom Gegenteil überzeugen will. Oder Gaby. Seit wir sie kennen, ärgert sie sich über ihren Mann. Er habe keinen Sinn für die Kunst – ihre eigentliche große Liebe –, sei ungebildet und desinteressiert, stoffelig, habe keinen Geschmack und sich vorschnell mit einem Dasein als Angestellter einer Versicherung zufriedengegeben. Dabei hatte sie so große Pläne für ihn, also für sich. Letzten Monat

erfahren wir dann, dass er sich getrennt hat, um zu einer anderen Frau zu ziehen. Einer, die nicht ständig darüber nölt, welche Zumutung er für sie ist. Jammern ist, als würde man über einem wahnsinnig leckeren Essen eine Dose Hundefutter ausleeren. Uns geht es schließlich überwiegend gut. Wir sind eigentlich gesund, und falls nicht, können wir auf Hilfe bauen. Wir sind in einem wohlhabenden Land geboren, in dem man sein Leben nach eigenen Wünschen gestalten kann. Unsere Kinder wachsen in Sicherheit auf und haben eine Perspektive. Wir müssen sie nicht allein über den halben Erdball schicken, damit wenigstens sie eine klitzekleine Chance haben. Und wir sitzen morgens friedlich an einem reich gedeckten Frühstückstisch und nicht in einem überfüllten Schlauchboot auf dem Mittelmeer mit nichts als Todesangst. Ja, wir könnten eigentlich dankbar sein. Und wir sollten es auch. Studien belegen, dass dankbare Menschen weniger unter gesundheitlichen Beschwerden leiden, optimistischer sind, resistenter gegen Stress und zuversichtlicher als die ewigen Nörgler, die hauptberuflich damit beschäftigt scheinen, noch in der schönsten Suppe ein Haar zu finden.

## **Die Schweinelenden-Konsequenz**

Klar, das wird einem auch unter besten Bedingungen nicht immer leicht gemacht. Schließlich kann einem das Leben viele Schicksalsschläge zumuten, bei denen einem nichts ferner liegt, als auch noch dafür dankbar zu sein. Wenn man arbeitslos wird oder schwer krank, einen geliebten Menschen verliert und gar nicht weiß, wohin mit all der zentnerschweren Trauer. Dann sagt jemand, man könne doch dankbar sein, diesen Menschen überhaupt in seinem Leben gehabt zu haben – und man denkt, was das bloß für ein billiger Trost ist. Zu Recht. Wofür man dankbar sein kann und worüber man traurig sein muss, das hat man noch immer selbst zu entscheiden. Und manchmal braucht

es eben auch einfach Zeit und Distanz, um zu erkennen, dass selbst im Schlechten etwas Gutes stecken kann. Ja, selbst in Peter, Willy, Marco und all den anderen Männern, die sich als so lausige Fehlinvestitionen von Liebe und Hoffnung entpuppt haben. Weil wir ihnen enorm wertvolles Wissen verdanken: welche Art Mann und Beziehung uns wirklich glücklich machen. Wir müssen auch mal scheitern und könnten, statt darüber zu klagen, dafür dankbar sein. Denn selbst da gewinnt man: an Erfahrung, an Weitsicht, an Stärke, Souveränität und Selbstvertrauen.

Ja, das ist nicht einfach. Bringt einen aber deutlich weiter als das ewige Lamento. Oder, wie es der britische Philosoph Francis Bacon einmal formulierte: „Nicht die Glücklichen sind dankbar, es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ Meint: Man kann sich entscheiden, öfter mal Danke nicht nur zu denken, sondern auch zu sagen. Anstatt sich dauernd selbst Entschuldigungsbriefe zu schreiben: „Leider kann ich wegen Jammeritis nicht am Glück teilnehmen.“ Wer sich dauernd vom Schicksal missachtet fühlt, der verbraucht ja außerdem sein ganzes Mitgefühl für sich allein, so dass für andere gar nichts mehr übrig bleibt. Nein, nicht der kleinste Krümel und oft selbst nicht für die, die wirklich richtig ernsthafte Sorgen haben. Weil sie krank sind, arm, weil sie alles verloren haben. Erstaunlicherweise jammern oft gerade die nicht, die wirklich allen Grund dafür hätten. Vielleicht, weil sie ahnen, das könnte sie nur noch mehr schwächen, und man ja weiß – so verdammt nahe am Abgrund schaut man besser nicht hinunter, sondern nach vorne.

Andererseits: Wenn ich nicht jammere, wie merkt mein Mann dann überhaupt, wie sehr ich mich im Haushalt für die Familie aufopfere? Der Chef, was ich da täglich für ihn leiste? Und die Kinder, was ich alles für sie tue? Ehrlich: Sie merken es sowieso nicht. Dauerquengeln ist wie ein Tinnitus. Unangenehm. Aber man gewöhnt sich dran. Hört irgendwann gar nicht mehr richtig hin. Nimmt die feinen Nuancen von „Ich bin die Einzige, die

hier die Kaffeemaschine sauber macht!“ oder „Immer bleiben alle Überstunden an mir hängen!“ oder auch „Das ist SOOOO unfair, dass Frauen immer noch weniger verdienen als Männer!“ gar nicht mehr wahr. Es ist bloß ein Wortbrei aus „Warumhast-dunichtniehastduniewillstduniemachenwir“. Jammern ist einfach das, was Frauen tun, weil sie dauernd unzufrieden sind. Ist was Hormonelles. Gibt ja zig Witze, die das bestätigen: Wir werden quasi serienmäßig vom Werk aus mit Dauerfrust geliefert, und man kann uns eh nichts recht machen. Weshalb man es im Umkehrschluss gar nicht erst zu versuchen braucht. Jammern bedeutet deshalb auch, dass etwas nicht von Bedeutung ist. Und es kann ja nicht wichtig sein, weil Frauen nur jammern und nicht die Scheidung einreichen, den Chef in die Zange nehmen, wegen der vielen Überstunden und der längst fälligen Gehaltserhöhung. Weil sie dem Pubertisten nicht einen Müllsack ins Zimmer stellen und sagen: „Wenn du nicht sofort aufräumst, wird dies das zukünftige zu Hause deiner Sachen sein. Beeil dich, die Müllabfuhr kommt in zwei Stunden.“ Und es natürlich vollkommen ernst meinen. Das wäre für alle sehr viel praktischer.

Das hat Katharina dank einer Schweinelende gelernt: „Es war Fußballweltmeisterschaft. Ich hatte meinem Mann versprochen, dass es abends Schweinelende gibt. Sein Lieblingsessen. Sehr nett von mir, weil ich das selbst gar nicht sonderlich mag. Mein Mann wollte sich nachmittags mit einem Freund beim Public Viewing das erste Spiel anschauen. Ich wusste, dass das bis sechs Uhr gehen sollte. Um acht war das Essen fertig: Schweinelendchen mit Kartoffeln aus dem Ofen und Brokkoli. Bloß mein Mann war nicht da. Auch nicht um neun Uhr. Um halb elf kam er total beschwingt nach Hause. Er hatte mit seinem Freund auch noch das zweite Spiel geschaut, ein paar Bier getrunken. Und nun hatte er Hunger. Pech für ihn. Das Essen war im Müll. Also die Reste. Ich hatte natürlich schon gegessen. Ich habe ihm weiter keine Szene gemacht. Bloß ge-

sagt: ‚Du hättest ja auch anrufen können.‘ Mehr nicht. Er war total von den Socken wegen Essen im Müll und so. Aber auch wegen meiner Konsequenz. Nichts von all dem Gerede vorher, dem jahrelangen Genöle wegen allem, was so im Zusammenleben anfällt, hat jemals einen solchen Eindruck hinterlassen wie die Schweinelende im Müll. Ich kann ihm jetzt richtig Angst machen. Kürzlich haben wir herumgealbert und darüber Witze gemacht, was wir bei einem Seitensprung des anderen tun würden. Ich habe gesagt: ‚Solltest du mich je betrügen, dann werde ich jede einzelne deiner 2000 Schallplatten zerbrechen, zerkratzen, mit dem Feuerzeug anfackeln. Und ich werde alle meine Freundinnen dazu einladen, damit wir zügig durchkommen.‘ Ich habe ihm angesehen, dass er sich da gar nicht sicher war, ob ich es nicht ernst meine. Das war schon ein gutes Gefühl.“

Daran habe ich mir ein Beispiel genommen. Und an dem britischen Autor Stephen Fry, der einmal sagte: ‚Ich wollte immer ein Selbsthilfebuch herausgeben mit dem Versprechen ‚Wie man glücklich wird – 100-prozentige Erfolgsgarantie.‘ Dann würden diese Menschen dieses unglaubliche Buch kaufen, und es hätte nur leere Seiten. Bloß auf der Letzten stünde: ‚Hör auf, dich selbst zu bemitleiden – und du wirst glücklich sein.‘ Selbstmitleid zerstört Beziehungen, es zerstört alles, was gut ist, es erfüllt alle Prophezeiungen, die es macht.‘ Natürlich werde ich weiterjammern. Ich meine, alles andere wäre ein wirklich zu harter Entzug. Aber ich werde es nur noch sonntags zwischen sieben und neun Uhr abends tun. Dazu esse ich eine Pizza Salami. Und ich rufe Martha an, um ihr zu sagen, dass ich ihr leider eine knallen muss, sollte sie mir noch jemals vorjammern, was sie wegen Männerlosigkeit alles nicht tun kann. Wir sollten nämlich etwas Besseres zu tun haben, als uns unser Leben unnötig und wegen Nichtigkeiten wie Männer, die nicht da sind, schwarzzumalen. Wir könnten zum Beispiel einfach mal ziemlich zufrieden sein. So zwischen neun und sieben Uhr hätte ich dafür nun Zeit.

# WEG MIT DEM BALLAST! MEHR PLATZ FÜRS GLÜCK!

Weniger bringt mehr. Das gilt auch für den Aufwand, den wir betreiben, um endlich das Leben zu führen, das wir uns wünschen und verdienen. Zum Glück kann man nicht nur Sockenschubladen und Keller ausmisten, sondern auch Kopf, Geist und Seele.

In ihrem neuen Buch spazieren die Bestseller-Autorinnen Susanne Fröhlich und Constanze Kleis durch den weiblichen Kosmos und zeigen uns, wo die wahren Ballaststoffe liegen, was weggang und wovon man sich dringend trennen sollte. Ja, auch von blöden Kerlen, Diät-Wahnsinn und Gefühlswirungen. Und natürlich von ein paar dieser dämlichen Ideen, mit denen wir uns oft selbst im Weg stehen. Am Ende wird das schöne Leben deutlich leichter sein. Versprochen!

