

Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-8052-0042-4

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

Ildikó von Kürthy

Problemzonen

Über das Leben, die Sehnsucht
und die Liebe danach

Die besten Texte

Mit Illustrationen von Tomek Sadurski

Wunderlich

Die Texte in diesem Band erschienen erstmals
in der Brigitte-Kolumne «Problemzonen».

1. Auflage November 2018

Copyright © 2018 by Rowohlt Verlag GmbH,

Reinbek bei Hamburg

Umschlaggestaltung Hafen Werbeagentur, Hamburg

Umschlagillustration Tomek Sadurski

Satz aus der Warnock Pro

bei Dörlemann Satz, Lemförde

Druck und Bindung

GGP Media GmbH, Pößneck, Germany

ISBN 978 3 8052 0042 4

Inhalt

Widmung

Vorwort

Mir ist keine Frau bekannt, die mit ihrer Frisur zufrieden ist

Wo kommt guter Geschmack her - und warum habe ich keinen?

Die Diät-Dämonen

Die Sucht hat ein hervorragendes Gedächtnis
Neuer Mann oder neue Frisur?

Der lange Abschied von dem, der du einmal warst

Wie schön ist es, schön zu sein?

Ich will mich nicht ernähren. Ich will lecker essen!

Meine kreative Krampfader

Schluss mit dem Tag: Gute Nacht!

Mode ist nicht schön, sondern modern

Trinkpause. Vom Leben mit oder ohne Alkohol

Der Auszug meiner Anzihsachen

Die ungewöhnlich tragische Geschichte des Zuckers

Grau ist keine Farbe, sondern eine Haltung

Das gute alte Ego oder wie man ein besserer Mensch wird

«Ich will so bleiben, wie ich bin!»

Mein innerer Tiger schnarcht

Darf man eigentlich noch ungestraft schlechte Laune haben?

Werd endlich erwachsen!

Vertrauen ist gut. Kontrolle ist nicht besser!

Ich kann mich wirklich nicht beschweren

Mich kriegt jeder rum

Bescheidenheit ist keine Zier
Wenn Träume wahr werden
Habt mich doch bitte alle lieb!
Umzingelt von Experten
Früher war nicht alles besser. Früher war alles
neu

Weihnachten kommt auch immer so plötzlich
Januar: Alle denken nur ans Nichtessen
Das einzig Gute am Februar: Der Karneval!
Frühling: Abfuhrmittel für die Wohnung
Mama ist leider die Beste. Jetzt droht wieder
Selbstgebasteltes zum Muttertag
Vom Sommer eiskalt erwischt
Ein Wochenende ohne Regen? Wehe dem, der
jetzt nichts vorhat!
Hochsommer! Ob meine Blumen ihn diesmal
überleben werden?
Es gibt kein Entkommen: Mücken im August
Ich hab schon alles. Ich will aber trotzdem ein
Weihnachtsgeschenk!

Unter Leuten: Gute und schlechte Beziehungen
Schule ist immer noch das, was sie mal war. Lei-
der
Mein neues Leben als Frauchen
Männer - eine bedrohte Gattung
Klar schrei ich rum. Ich bin Mutter, keine Päd-
agogin
Treue ist auch keine Lösung
Wieder alles falsch gemacht: Verwöhnte Blagen
Ein guter Grund zum Angeben: Meine allerbes-
ten Freunde
Was soll bloß aus meinen Kindern werden?
Sag mir wo die Männer sind, die richtigen, mei-
ne ich
Liebeskummer. Blutende Herzen heilen langsam

Machen Kinder glücklich? Die reine Wahrheit
Männersuche - eine lange Geschichte voller
Missverständnisse
Der fiese Ärger danach. Wie geht Scheiden mit
Stil?

An die Mütter von Söhnen: Haltet durch!
Warum Streit mit Männern grundsätzlich keinen
Spaß macht

Adrenalin pur: Mein erster Schultag
Schwächen, Zweifel und andere Stärken
Fluchen ist Verdauung für die Seele
Zurück an den Herd!

Das Leben mit der Angst
Konflikt-Kunst: Einfach mal die Klappe halten
Schöner sterben

Wie viel Geld verdirbt den Charakter?

Aua! Das tut weh! Mir zumindest

Endlos auf der Rückbank sitzen: Ferien wie früher

Ich bin eine Heulsuse. Und ja, ich bin es gern!

Glaub nicht alles, was du denkst

Schatz, sie spielen unser Lied!

Weisheiten für unterwegs: Hotelbetten und Klo-
papierrollen

Das ist doch keine Kunst, sollte man meinen

Das weiß der Himmel: Kleine Sternenkunde für
Angeber

Arm oder reich: Keine Frage des Geldes

Eine Liebeserklärung: Das Hohelied der Auster

Rex Gildo und der Nostalgie-Effekt

Hallo Hirn, was willst du eigentlich von mir?

Wann wird's mal wieder richtig Sommer? Oder
Winter?

Wer glaubt denn so was?

Funktioniert Erinnerung eigentlich auch ohne
Camcorder?

Bildung. Eine Vollkatastrophe

In bester Gesellschaft

Von wegen, das Alter ist nur eine Zahl. Alles Lüge!

Selbermachen. Toller Trend. Nicht mit mir

Der Durchschnitt ist nur was für Durchschnittliche

Arbeiten am Computer ist wie Meditieren im
Indoorspielplatz

Die Frau und die Frage «War's das jetzt, oder
kommt da noch was?»

Wer kommt nach uns? Und kann man denen die
Welt anvertrauen?

Schlechtes Fernsehen für schlechte Menschen:
Einfach mal weggucken!

Die Online-Schlaumeier. Erst denken, dann pos-
ten. Schön wär's

Falsch gedacht: Geld ist keine Privatsache

Alltagsneurosen

Aufräumen - Entschlackung fürs Hirn

Der Karasek, der Frisch und ich. In memoriam

Ich hab nur von dir geträumt

Füße lügen nicht

Wer sich wehrt, gewinnt

Mit einem Bein im Gefängnis. Meine Karriere
als Verbrecher

Alt werden mit Eselsohren: Sind Bücher ein put-
ziges Hobby für Leute von gestern?

Ich bin eine sehr gute Autofahrerin. Anschei-
nend die einzige

Schöne Grüße! Wen küsst man wann und wo-
hin?

Happy End: Ein Schneeball aus Freundlichkeit

Die Autorin hat folgende Bücher ihrer Experten mit Gewinn gelesen:
Zitate

Meine liebe Freundin!

Du stehst mir nun schon so lange bei. Bei all dem Wüsten und Wunderbaren, was einem im Leben so begegnet, wenn man ganz allmählich eben doch erwachsen wird.

Du warst an meiner Seite, als ich, vom ersten Liebeskummer niedergestreckt, vermutete, dass mein Herz für immer eine offene Wunde sein würde. Und Du wurdest nicht müde, mich zu trösten, als sich in den folgenden Jahrzehnten herausstellte, dass ich damit recht hatte.

Auch wenn sich die Menschen und Anlässe änderten, die mir Kummer und Sorgen bereiteten - die Grundbeschaffenheit meiner Persönlichkeit veränderte sich unwesentlich bis gar nicht. Ich bezeichne mich gern als sensibel. Andere würden sagen, dass ich eine sentimentale, neurotische, verfressene Kuh bin mit Überhang zum Drama und der Tendenz, sich selbst zu wichtig und grundsätzlich alles persönlich zu nehmen.

Was soll ich sagen? Ich bin eine ganz normale Frau.

Das Beste an mir bist Du.

Du lachst mich aus, wenn ich es nicht anders verdiene. Du hörst mir zu, auch wenn ich Dir nach einer Flasche Wein und mit tiefender Nase ein durchschnittliches Leid klage, das Du so oder so ähnlich schon unzählige Male mit mir geduldig durchlitten hast: Liebt er mich? Liebe ich ihn? Werde ich jemals mit meiner Frisur, meinem Vater und den alten Männern Frieden schließen, die mich ungebeten in riesenhafte Parklücken einwinken? Bin ich gut so, wie ich bin, und könnte das Leben nicht viel besser oder wenigstens ganz anders sein?

Du sagst mir, wenn ich zu weit gehe. Aber Du lässt mich nie allein. Du hast Deine Arme um mich gelegt, als meine Eltern starben, als ich ungeborene Kinder und unbegründete Hoffnungen verlor, als ich Angst hatte vor der Welt und vor mir selbst.

Du schonst mich nur, wenn es sein muss, und manchmal bist Du so ehrlich, dass es kaum zu ertragen ist. Mit Dir zusammen ist das Leben immer wieder so leicht, wie es mal war, als die Sommer endlos schienen, die Füße noch keine Hornhaut und das Essen noch keine Kalorien hatte.

Du verstehst mich. Und wenn Du mich nicht verstehst, verurteilst Du mich nicht.

Du hältst immer zu mir.

Du weißt, wie ich bin. Und Du liebst mich. Deswegen. Und trotzdem.

So eine Freundin will ich auch für Dich sein. Deine wackere Begleiterin in die Krisengebiete des Alltags. Wir lachen, wir klagen, wir werden klüger. Und dann ziehen wir weiter, durch die Problemzonen unseres Lebens, wir nehmen Anlauf und überstehen die nächste Katastrophe und auch die übernächste.

Weil ich bei Dir bin.

Weil Du bei mir bist.

Weil wir nicht allein sind.

Danke! Herzlich!

Deine Jeditko

Mir ist keine Frau bekannt, die mit ihrer Frisur zufrieden ist

Von Schönheit, Gesundheit, Krankheit und der
Sehnsucht, alles essen zu können, was man will





Wo kommt guter Geschmack her - und warum habe ich keinen?

Es ist nicht so, als könnte ich guten Stil nicht erkennen. Im Kreise meiner Freundinnen ist er quasi eine Selbstverständlichkeit. Mit lässiger Eleganz wird da Teures mit Billigem kombiniert oder Teures mit noch Teurerem oder Billiges mit noch Billigerem, je nach Finanzlage. Und immer denke ich: Wie schön! Das will ich auch haben! Wieso bloß bin ich da nicht selbst draufgekommen? Unschwer zu erraten, dass Biancas Bluse an mir so aussieht wie eine Bluse, die Bianca sehr gut stehen würde, mir hingegen nicht. In meinem Kleiderschrank hausen zu viele Sechzig-Prozent-Klamotten. Mäßig sitzende Hosen. Im günstigsten Fall durchschnittlich schöne Pullover. Und ausnahmslos indisputable Röcke - eine Kleidungsart, die meine Liebe zu ihr dramatisch unerwidert lässt.

Ich habe nicht zu wenig anzuziehen. Ich habe zu viel vom Falschen. Ich habe keinen Geschmack, ich habe keinen eigenwilligen Stil, ich habe kein Gespür für Mode. Und wenn ich mal gut angezogen bin, dann ist das Zufall, oder mein Mann war beim Einkauf dabei.

Ich denke, das hat mit meiner schweren Kindheit zu tun. Meine Mutter brauchte keinen eigenen Geschmack, denn ihre jüngere Schwester hatte welchen. Und mein Vater war blind. Äußerlichkeiten spielten in meinem Elternhaus also notgedrungen eine untergeordnete Rolle.

Aber ich hätte so gern Stil! Wo kriege ich den denn jetzt bloß noch her?

Ich besuche meinen Freund, den phantastischen Modedesigner Guido Maria Kretschmer. Seit er der Stil-Papst der Sendung «Shopping Queen» ist, wird er von kreischenden Teenagern in Fußgängerzonen verfolgt, und Stewardessen raunen ihm zu: «Ich liebe Sie so sehr!»

Guido sagt: «Ich bin der Einzige, den die Leute lieben, weil ich so aussehe wie die.» Nach einem Tag mit ihm im Fernsehstudio habe ich gelernt, dass ein Streublumen-Kleid nur ein Gutes hat: Es schützt vor sexuellen Übergriffen. Plissee ist nix für Walküren, Stil ist mehr als Klammotte, und man wird nicht automatisch sexy, wenn man seine Nippel zur Schau trägt. «Von manchen Dekolletés bin ich bis heute traumatisiert», sagt Guido. «Wenn ich sehe, wie jemand angezogen ist, dann weiß ich, wie der ist.»

«Und wie bin ich angezogen?», frage ich tollkühn.

«Du hast andere Qualitäten als Textil. Fühlen und Reden ist dir wichtiger als Sehen. Wenn man gescheit ist, hilft es immer, was Lustiges zu sagen. Dann achtet keiner mehr auf den Fummel. Du lebst à la carte, du hast nicht nur einen Stil, sondern verschiedene Lieblingsteile. Manche Klammotten sind wie One-Night-Stands: Du brauchst sie nicht, und sie fehlen dir nicht, wenn du sie nicht hast. Guter Geschmack ist zu wissen, wer man ist. Alles andere ist Verkleidung.»

Guido lehnt sich vor und sagt eindringlich: «Wusstest du übrigens, dass Frauen einem in Sachen Mode und Gewicht niemals die Wahrheit verzeihen? Ich bin ja im Grunde meines Herzens eine moppelige Frau. Findest du eigentlich, dass ich dick aussehe auf dem Laufsteg?»

«Nein! Du hast einen wunderbaren Körper!», rufe ich, ohne mit der Wimper zu zucken.

«Du aber auch, Liebchen. Ich habe gleich gesehen, dass du abgenommen hast.»

Danke, Guido.





Die Diät-Dämonen

Der Mann am Nebentisch hatte offenbar kein Problem mit sich. Leider. Denn die Lautstärke, mit der er seine langatmigen Geschichten erzählte, kündete von der so tiefen wie bedauerlichen Gewissheit, dass sie weit über die eigene Tischgesellschaft hinaus von großem Interesse sein müssten. Ich versuchte, die Beschallung auszublenden und mich auf die Speisekarte zu konzentrieren. Normalerweise kein Problem für mich. Bis ich das sonore Großmaul nebenan rufen höre: «Ein Freund an der Sportuni Köln hat einen Drink entwickelt, von dem einem der Appetit vergeht. Ich habe damit ohne Probleme in zwei Monaten 20 Kilo abgenommen!»

20 Kilo? Ohne Probleme? Meine Ohren spitzen sich wie von selbst, und noch am selben Tag bemühe ich mich um Kontakt zum berühmten Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln. Seine ernüchternde Antwort: «Einen speziellen Drink zum Abnehmen haben wir an unserer Uni sicher nicht entwickelt! Sorry, aber da bin auch ich überfragt!»

Wie schade. Hätte mich schon mal interessiert. Rein theoretisch und wissenschaftlich. Ich frage jemanden, der über jede Neuheit auf dem übergewichtigen Markt des Abnehmens informiert ist: meinen Freund Guido. Der Modedesigner, den die Stars lieben, besonders die Frauen, denn Guido ist wie wir: Entweder ärgert er sich, dass er zu dick ist, oder er leidet unter den Nebenwirkungen des Schlankseins: Hunger und die ständige, peinigende Angst, wieder zuzunehmen. Guido hat homöopathische Fettweg-Spritzen ausprobiert, obwohl ihm schon bei der Erwähnung einer Nadel schwarz vor Augen wird. Er hat Pillen genommen, hat mal dieses, mal jenes, mal alles von seinem Speiseplan gestrichen. Nichts half auf Dauer. Aktuell überlegt er, sich so zu lieben, wie er ist, oder in ein Kriegsgebiet zu ziehen, wo es nicht so viel zu essen gibt. «Ich könnte heulen, weil

ich zu dick bin. Ich gehöre zu einer Gruppe, zu der ich nicht gehören will. Wenn ich auf Plakaten Ronaldo in Unterwäsche sehe, nehme ich mir sofort vor abzunehmen. Das hält fünf Minuten. Aber in meinem Herzen trage ich bauchfrei, da bin ich für die Zucht gemacht und nicht für die Mast», sagt er, und ich spüre, dass er sich Gedanken über das Abendessen macht.

Meine Frage nach dem Anti-Appetit-Drink wühlt ihn augenblicklich auf. «Das ist doch krank! Andere hungern, während wir uns zwanghaft den Appetit verderben. Pervers ist das!», schimpft er, um nach kurzem Luftholen fortzufahren: «Selbstverständlich würde ich das Zeug sofort nehmen. Als Tee, als Creme - egal wie. Wobei ich eigentlich auch ohne Appetit esse. Ich bin meistens satt - aber ich kaue so gern! Essen beruhigt mich, und ich würde nur mit Dicken auf die Flucht gehen, die sorgen dann schon dafür, dass man immer genug zu essen hat. Neulich, ich hatte mich schon den ganzen Tag auf die Theaterkantine gefreut, hieß es plötzlich: Bombenalarm! Essen auf eigene Gefahr. Es gab Kohlrabi mit Holländischer Soße und Frikadellen. Ich war der Einzige in der Kantine. Man muss Prioritäten setzen. Außerdem denke ich, wenn ich mit der Gabel in der Hand vor einer Bulette sterbe, ist das ein glücklicher Tod.»

Guido gehört wie ich nicht zu den Leuten, die sich wöchentlich ein Stück Zartbitterschokolade langsam auf der Zunge zergehen lassen oder mit 75 Gramm Spaghetti oder einer Kugel Eis auskämen. Guido lässt sein Eis immer auf zwei Waffeln verteilen, damit die Leute nicht denken: «Guck mal, der Moppel, typisch, isst ein Rieseneis ganz allein.» Und wenn er telefonisch ein üppiges Abendessen bestellt, tut er so, als ob noch jemand in der Wohnung sei, und fragt in die Leere des Raumes: «Was war das noch mal für dich, Schatz? Ach ja, ein großer Topf Häagen-Dazs!»

Ich verspreche Guido, ihn sofort zu kontaktieren, sollte ich den Erfinder des Appetitverderber-Drinks doch noch

ausfindig machen, so beschämend es für ihn wie für uns Frauen auch ist, dass das brennende Interesse für Fettabbau und die heimliche Hoffnung auf ein Wundermittel niemals nachlässt. Wir erforschen das All, haben Wifi erfunden und die Molekularküche - aber die ernüchternde Formel «Du nimmst nur ab, wenn du mehr verbrennst, als du zu dir nimmst» konnte bisher niemand außer Kraft setzen.

Ich will mich nun endlich von diesen Diät-Dämonen befreien, wieder einen natürlichen und gesunden Zugang zur Aufnahme von Speisen finden, ich will wieder essen, statt mich zu ernähren. Aber falls jemand den Typen kennt, der den Appetitverderber erfunden hat: Bitte melden!



Die Sucht hat ein hervorragendes Gedächtnis

Ich habe diese armseligen Idioten nie verstanden: Gewöhnen sich mühsam das Rauchen ab, lassen es zwei, zwölf oder zwanzig Jahre lang sein und fangen dann wieder an. «Bloß die eine», denken sie in einem unbedachten, nachlässigen, rührseligen Moment, in dem sie sich für eine Zigarettenlänge fühlen wollen wie mit vierzehn auf der Schultoilette: flüsternd, kichernd, zu dritt in der Kabine, sich eine dilettantisch nassgenuckelte Zigarette der Marke Ernte 23 teilen, geklaut aus Mamas Handtasche, sich verrückt vorkommen und unsterblich und nachher ein paar Tic Tac einwerfen, damit der Mathelehrer nichts riecht.

Und dreißig Jahre später sind sie bloß älter geworden, aber nicht klüger. Bilden sich ein paar Tage lang ein, sie gehörten jetzt zur Gattung der «Genussraucher», und quarren zwei Wochen darauf trotz Bronchitis vor dem Frühstück und rauchen die Stummel aus den Aschenbechern, wenn die Zigaretten alle sind.

Wie blöd muss man eigentlich sein? Nun, so blöd wie ich, beispielsweise. Nach dreizehn Jahren als rückfallfreier Nichtraucher sieht man mich derzeit frierend und qualmend zwischen den Mahlzeiten vor Restaurants stehen oder vor Zigarettenautomaten verzweifeln, denen man mittlerweile nachweisen muss, dass man über achtzehn ist. Die Zeiten ändern sich, das Gehirn des Rauchers bleibt gleich. Das bestätigt mir der Suchttherapeut Jürgen Selzer, der deutschlandweit in Seminaren die «ProDopa»-Raucherentwöhnungstherapie anbietet: «Für die Sucht gibt es keine Zeit und kein Vergessen. Drogen wirken hauptsächlich im Gehirn, und zwar in den dummen Hirnstrukturen ohne Intelligenz. Dort, wo auch frische Verliebtheit angesiedelt ist. Das ist die Welt der inneren Illusionen, der Schönfärbere-

rei, der Fehlinterpretationen und der doofen Ausreden. Für einen Exraucher wie Sie gibt es kein Zurück ins normale Leben. Wenn Sie einmal ziehen, sind Sie sofort wieder dabei. Das Suchtgedächtnis vergisst nie.»

«Ich höre aber bald wieder auf, spätestens an Silvester», höre ich mich dümmlich einwenden und rechne bereits mit einer unerfreulichen Antwort.

«Klar, das sagen alle. Das ist der Klassiker unter den erlaubniserteilenden Sätzen der Raucher. Dicht gefolgt von ›Ab und zu mal eine Zigarette nach dem Essen ist doch okay‹ und ›Helmut Schmidt ist 95 Jahre alt und raucht Kette‹. Solche inneren Märchen dienen dazu, die Angst vor dem Rauchen zu reduzieren. Dabei sollten Sie große Angst haben! Jeder Zweite stirbt an den Folgen des Rauchens. Sie sind verliebt in ein Monster, in einen Suchtteufel, in einen Mörder. Man kann Rauchen nicht genießen. Sie reduzieren lediglich ein Verlangen, das der Nichtraucher überhaupt nicht empfindet. Es gibt keinen Nutzen. Sie müssen unbedingt verstehen, dass schon die erste Zigarette süchtig machen kann. Die körperliche Entgiftung dauert beim Raucher drei Wochen – aber Ihre Psyche bleibt für immer vergiftet. Deshalb ist eine Abstinenzentscheidung eine Entscheidung fürs Leben.»

«Okay, okay,» murmele ich eingeschüchtert, während ich mich bemühe, eine Zigarette anzuzünden, ohne dass es der gnadenlose Suchtexperte am Telefon bemerkt.

In einem Monat werde ich meine Abstinenzentscheidung fürs Leben treffen. Dann gehe ich zum Entwöhnungsseminar und lasse mir von Herrn Selzer persönlich die Lust aufs Rauchen verderben.

Doch bis dahin werde ich rauchen, bis die Lunge qualmt. Das Aufhören muss sich ja lohnen. Ich bin eben frisch verliebt! Haben Sie Feuer?



Neuer Mann oder neue Frisur?

Gestern hatte ich die Wahl: Entweder Scheidung oder neue Frisur. Weil die Angelegenheit keinerlei Aufschub duldete und der Anwalt, der sich üblicherweise um meine Scheidungen kümmert, im Urlaub war, entschied ich mich für den Frisör. Drei Stunden später – nur durch Beziehungen und entwürdigendes Betteln hatte ich einen Blitztermin bei Silke Barckmann, Spitzen-Frisörmeisterin in Hamburg-Ottensen, bekommen – waren die Haare ab, und meine Ehe war gerettet.

Ich neige wie alle mir bekannten Frauen dazu, meine Frisur und meinen Mann für meine Stimmungsschwankungen verantwortlich zu machen. Vor einem Jahr beispielweise beschloss ich, dass die sanftmütige, mädchenhafte Seite meines Charakters durch eine entsprechende Kopfgestaltung unterstrichen werden müsse. Also ließ ich wachsen. Es folgten die harten Monate der unansehnlichen Zwischenlänge, in denen du nur ungern das Haus verlässt und Mützen sowie dilettantisch um den Kopf gewundene Tücher zu deinen beliebtesten Kleidungsstücken zählen.

«Ich habe eine Kundin», erzählte mir Silke Barckmann, erfahrene Fachkraft in Sachen Frauenhaar und Frauenseelen, «die sich zwei Jahre mühsam die Haare wachsen ließ, um dann festzustellen, dass sie mit langen Haaren ständig von Männern angesprochen wurde, die überhaupt nicht ihrem Beuteschema entsprachen. Jetzt trägt sie wieder eine Kurzhaarfrisur und ist glücklich mit sich und den Männern. Wenn deine Frisur ganz anders ist als du selbst, ist das für alle Beteiligten irritierend, weil du falsche Signale aussendest.»

Das erinnert mich an meine imposanten Schwangerschaftsbrüste. Die Dinger kommunizierten ohne mein Wissen, also quasi hinter meinem Rücken, mit schlichtgestrickten Männern, die sich konsterniert zurückzogen, wenn sie

feststellen mussten, dass die dazugehörige Frau sprechen konnte und eigenes Geld verdiente. Hätte ich schon damals lange Haare gehabt - nicht auszudenken, was für Erfolge ich damit beim sich für stark haltenden Geschlecht erzielt hätte! Ich bin ansonsten nämlich nicht der Typ Frau, der sich über zu viele Verehrer beklagen darf. Ich bin in meinem Leben von exakt drei Männern angesprochen worden, zwei davon habe ich geheiratet, der dritte wollte, dass ich ihn meiner langhaarigen Freundin vorstelle.

Meine Theorie: Deine Haare sind wie dein Charakter. Mir selbst sind zum Beispiel diese Damen unheimlich, die sich alle sechs Wochen nur die Spitzen schneiden lassen. Ein ganzes Leben lang immer dieselbe Frise! Womöglich, ich kann nur spekulieren, sind das auch die Frauen, die mit ihrer Jugendliebe zusammenbleiben, die ganz genau wissen, was ihnen steht, und denen die Achterbahnfahrten eines sich verselbständigenden Body-Mass-Indexes völlig fremd bleiben. Die ausgeglichene, solide Frau braucht ihren Frisör nur zum Erhalt des Bestandes und zum Nachfärben des Ansatzes in ihrer Ursprungsfarbe. Nicht umsonst wechseln irrende, unstete Dinger wie Lady Gaga, Drew Barrymore und ich ihre Frisuren wie ihre Waschlappen. Und nicht umsonst sehen wackere Mädchen wie Steffi Graf, Uschi Glas und Jennifer Aniston seit Jahrzehnten auf dem Kopf immer gleich aus.



«Das täuscht», sagte Silke Barckmann, während sie einen gigantischen Haar-Haufen unter mir zusammenfegte. «Denen fehlt oft der Mut zur Veränderung. Viele trauen sich nix und bleiben tendenziell auch ein Leben lang beim falschen Mann. Frauen, die sich mal die Haare abschneiden, sind experimentierfreudig.»

Das habe ich natürlich gern gehört. Denn man könnte es auch als seelische Unausgeglichenheit missdeuten, dass

ich meine Haare immer genau so lange lang wachsen lasse, bis sie endlich lang sind. Und statt dann zufrieden zu sein und mich in der Kunst der Hochsteckfrisur zu üben, nörgele ich ziellos rum und ekele mich vor den Haarbüscheln, die den Abfluss verstopfen. Neulich hatte sich bei dem Versuch, eine locker fallende Farah-Fawcett-Löwenmähne zu kreieren, eine Rundbürste so derbe in meinen Haaren verfangen, dass mich mein Mann befreien musste. Beschämend.

Jetzt sind meine Haare um 20 Zentimeter kürzer, und ich fühle mich befreit. «Das passt viel besser zu Ihnen», sagte Frau Barckmann zum Abschied. Und wenig später bin ich tatsächlich von einem Mann angesprochen worden. Leider nur von meinem eigenen. Er sagte: «Die langen Haare haben mir aber auch gut gefallen.»



Der lange Abschied von dem, der du einmal warst

Manchmal ahnt er noch, wer ich bin. Wir sitzen nebeneinander auf der Bank auf einem Spielplatz. Er liebt Kinder, weil er jetzt, wo er keinen Verstand mehr hat, wieder eins von ihnen ist. Eine Kinderseele. Wir machen ein Selfie, Wange an Wange, strahlend. Er schaut sich das Foto an und ruft erfreut: «Da ist ja Hilde! Und guck mal, wie sie lacht!» Seine Schwester ist seit zwanzig Jahren tot. Aber nicht für ihn. Vielleicht, denke ich, ist er ein glücklicher Mensch. Später, als er von der Toilette zurückkommt, freut er sich, mich zu sehen. Er nimmt mich in den Arm. «Wie schön, dass du mich besuchst!» Er nimmt mich an diesem Nachmittag noch oft in den Arm. Denn sobald er mir den Rücken zukehrt, vergisst er, dass ich da bin. Es ist ein ständiges Wiedersehen.

Ich würde gern darüber lachen können. Aber was überwiegt, ist das Gefühl, ihn schon vor langer Zeit verloren zu haben.

«Ich habe versucht, mich auf den Zustand einzulassen, in dem er sich befand, und ihn unter diesen neuen Umständen neu kennenzulernen», sagt Bettina Tietjen, die ihren dementen Vater bis zu seinem Tod vor zweieinhalb Jahren begleitet hat. Die Moderatorin hat ein wunderbares, bewegendes Buch über diese Zeit geschrieben: «Unter Tränen gelacht: Mein Vater, die Demenz und ich». Bettina Tietjen sagt, dass es genau das ist, was vielen Angehörigen fehlt und was viele so unendlich erleichtert: bei allem Kummer lachen zu dürfen. Und vielleicht gleichzeitig zu weinen. Und sich einzugestehen: Du schaffst das nicht alleine.

«Einen dementen Angehörigen zu betreuen verlangt viel Kraft und viel Zeit, und wenn man sich nicht helfen lässt, dann gehen womöglich durch diese Überbelastung die Liebe und die Nähe verloren», sagt Bettina Tietjen. Ihr ist es

gelingen, sich von ihrem Vater, so wie er einmal war, ohne Groll und Hadern zu verabschieden. «Was mir geholfen hat, war, anzuerkennen, dass er jetzt so ist, wie er ist. Dass ich ihn liebe, so wie er ist, und dass ich ihm das gebe, was er braucht. Wenn er mich nicht erkennt, so bleibt er doch mein Vater, und wenn ihm mein Name nicht einfällt, so weiß er doch, dass ich ein ihm vertrauter Mensch bin. Ich habe mich, ohne zurückzublicken, auf den Menschen eingelassen, der er jetzt ist, und auf die Bedürfnisse, die er jetzt hat. Wir haben gesungen, alte Gedichte aufgesagt und in Fotoalben gestöbert. Er hatte in dieser Zeit sehr viel Freude am Leben. Und ich, bei aller Verzweiflung ab und an, auch.»

Auf dem Spielplatz wird es langsam kühl. Ich stimme die ersten Zeilen eines Liedes an, das seine Familie früher, viel, viel früher, oft zusammen gesungen hat. «Dat du min Leevesten büst, dat du wohl weeßt.» Dass du mein Liebster bist, das weißt du wohl. Er singt mit und lacht.

[...]