

CONSTANCE KLEIS

Das Leben  
ist zu  
kurz für



Mimimi

WARUM ES BEFREIEND IST,  
VERANTWORTUNG ZU ÜBERNEHMEN

GRÄFE  
UND  
UNZER

# INHALT

Alles auf Anfang . . . . .	6
Die größte Karotte des ganzen Universums. . . . .	12
Betreutes Lieben . . . . .	28
Einhörner to go . . . . .	46
Nichtstun für Fortgeschrittene . . . . .	58
Bittersüße Träume. . . . .	70
Pausenfüller . . . . .	78
Gottes Garten . . . . .	86
Seele zu verkaufen . . . . .	100
Das Alters-Mimimi. . . . .	110
Alles so schön kaputt hier . . . . .	124
Krisengewinne. . . . .	140
Mimimi – eine Pandemie. . . . .	152
Man ist nie zu alt für eine unglückliche Kindheit. . . . .	166
Ziemlich gut genug . . . . .	184

# Die größte Kartette des ganzen Universums

*»Ich bin besonders glücklich, wenn das Glück unvollkommen ist. Vollkommenheit hat keinen Charakter.«<sup>1</sup>*

Peter Ustinov

## EIN HAMMERLEBEN

Vor einer Weile besuchte ich mit meinem über 80-jährigen Vater in Frankfurt die Ausstellung *The Happy Show*. Sie war interaktiv, also mit vielen Mitmach- und Gestaltungsmöglichkeiten, die der international renommierte Designer Stefan Sagmeister im Museum Angewandte Kunst installiert hatte. Unter den Exponaten waren zehn hohe Zylinder, gefüllt mit gelben Kaugummis. Die dazugehörige Frage lautete: »Wie glücklich sind Sie? Auf einer Skala von 1–10.« Man sollte sie sich selbst beantworten, indem man an dem betreffenden Zylinder einen Kaugummi zog. Also von eins – »gar nicht« – bis zehn, was in etwa für »bin kurz vorm Überschnappen« stand. Erst überlegte ich, ob ich nicht die Neun nehmen sollte. Ich meine: Ich habe einen spannenden Beruf, einen überwiegend netten Mann, viele Freunde und eine Familie, die ich liebe und die mich liebt. Außerdem bin ich gesund und lebe in einem reichen und sicheren Land. Nach allem, was man über das Glück und seine Urheber liest, dürften eigentlich keine Wünsche offengeblieben sein. Aber so fühlte es sich nicht an. Ich dachte an all das, was noch besser sein könnte: Wenn man den Lotto-Jackpot knacken würde, Ryan Gosling zufällig vorbeikommt und fragt: »Wo warst du nur all die Jahre?« Oder der Chef endlich sagt: »Sie sind die Beste!« und einem anerkennend auf die Schulter klopft. Wenn ich fünf Kilo abnehmen würde und der Weltfrieden realisiert wäre. Dem wollte ich mich nicht mit vorschneller Selbstzufriedenheit verschließen. Also entschied ich mich für die Acht. Offenbar eine mehrheitsfähige Entscheidung. Der Zylinder meiner Wahl war bereits ziemlich leer und damit augenscheinlich Sieger im Beliebtheitswettbewerb, denn wie ich hatten die meisten Besucher ihr Glück als durchaus noch deutlich ausbaufähig empfunden. Die Acht musste sogar, das las ich später, während des Ausstellungszeitraums insgesamt dreimal nachgefüllt werden. Das hatte keiner seiner »Mitzyylinder« auch nur annähernd geschafft. Mein Vater entschied sich für Zylinder fünf, also für die Drei minus

im Fach Lebensqualität. Ich war sofort alarmiert. Zeigte sich da nicht schon eine Depression? Ging es meinem Vater tatsächlich so schlecht, ohne dass wir, seine Kinder, es bemerkt hätten? Ich meine: Gut, ich hatte selbst – und zwar aus taktischen Gründen – ein wenig tiefgestapelt. Aber so tief?! Das war schon fast beleidigend. Schließlich bemühten sich meine Geschwister und ich seit dem Tod unserer Mutter sehr darum, den väterlichen Glückspegel möglichst weit nach oben zu bringen.

»Fühlst du dich so schlecht?«, fragte ich ihn. Und er antwortete: »Nein, gar nicht. Aber ›Glück‹ ist doch wirklich ein viel zu großes Wort. Damit kann ich nichts anfangen. Das ist mir zu anstrengend. Ich bin lieber zufrieden. Mir geht es doch gut!« Fast schien er sich doch für Zylinder Nummer zehn qualifiziert zu haben – so glücklich wirkte er, nicht überglücklich sein zu müssen. Da wollte einer gar kein Glücksstreber sein, das Wohlbefinden nicht vom Spitzenwert ableiten, sondern eigene Kriterien aufstellen. Einen Schlusstrich unter das setzen, was die Amerikaner »rat race«, also Rattenrennen nennen: den nie endenden Kampf um den größten Happen. Mein Vater fand, dass die Sache mit dem großen Glück einen ganz schön fertigmachen könne, weil sie viel zu viel Erwartungsdruck aufbaue. Am Ende, meinte er, würde man alles haben und sich trotzdem nicht glücklich fühlen. Wenn doch immer noch mehr versprochen würde. Wie enttäuschend das wäre. Dem wollte er sich nicht aussetzen und sich nicht dauernd fragen, ob da nicht noch mehr drin wäre in der großen Wundertüte Leben. Er habe ja alles, was ihm wichtig sei: den Rückblick auf eine kleine Karriere als selbstständiger Bäcker, ein Reihemittelhaus, was Ordentliches zu essen, zwei Tageszeitungen am Morgen, oft seine Kinder und manchmal seine Enkelkinder um sich sowie gelegentlich einen Opernbesuch und ein Orgelkonzert. Man hätte meinem Vater auch eine alte Socke vor die Nase halten können, das hätte ihn ebenso wenig interessiert wie das, was Stefan Sagmeister, der 1962 in Bregenz geborene Glücksprofi, als die vermutlich größte Karotte der Evolution bezeichnet: die Aussicht auf ein Hammerleben.

## MACH! ES! DIR! SELBST!

Gut, man könnte auch sagen: Würde es nur Menschen wie meinen Vater geben, hätten wir zwar eine sehr zuverlässige und flächendeckende Versorgung mit leckerem Buttermandelkuchen, fantastischer Käsesahne, umwerfendem Bauernbrot sowie mit Literatur und klugen Tageszeitungen, weil er diese Lektüre als für sich sehr erfüllend empfindet. Wir hätten vermutlich keine Kriege, weder Aktienmärkte noch Lotto-Annahmestellen, weil mein Vater Konflikte hasst und außerdem davon überzeugt ist, dass ein paar Millionen nur den Charakter verderben. Aber ob wir auch Internet hätten? Computer? Kreuzfahrtschiffe? Flugzeuge? Nagelstudios? Louis-Vuitton-Taschen? Schließlich ist die Sehnsucht nach dem Mehr der größte Entwicklungsmotor überhaupt. Es fühlt sich einfach zu gut an, sobald unser körpereigenes Drogenlabor zur Höchstform aufläuft, vermehrt Glücksbotenstoffe wie Endorphine, Dopamin und Serotonin produziert. Wenn etwas gelingt, wir uns etwas oder jemanden erobert haben. »... man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat«, so der Duden zum Thema Glück. Deshalb will man immer noch ein Extraschäufelchen vom Wohlbefinden. Ein noch besseres, bequemeres, sichereres, entspannteres sowie schöneres Dasein, das unter diesen idealen Voraussetzungen natürlich möglichst lange währen soll – und zwar bei bester Gesundheit. So kam die Menschheit von den Bäumen und aus den Höhlen zum Rad, zur Mikrowelle, zum elektrischen Nagellacktrockner, der Schwarzwälder Kirsch, dem Sitzrasenmäher, dem Penizillin, dem Sofa, zur Konservendose, dem Buchdruck, zum Krieg und dem *Quadruple Bypass Burger*, einem Lebensmittel mit 9.982 Kalorien, sowie zum Defibrillator, den man deswegen bald brauchen wird.

Weil das Streben nach Glück als Fortschrittsantreiber so gut funktioniert, hat sich auch in uns die feste Vorstellung implantiert, wir könnten immer noch ein bisschen froher sein, als wir es womöglich

schon sind. Das ist die Karotte, die uns ständig vor der Nase hängt – gerade so in Sicht-, aber selten in Reichweite. Sie sorgt im Prinzip überhaupt erst dafür, dass wir morgens nicht einfach im Bett liegen bleiben. Wir tun etwas für unser Glück und dieses Tun macht etwas für uns. Es hält uns wach, emotional, geistig und auch körperlich in Bewegung. Theoretisch eine feine Sache. Praktisch haben wir es bereits recht früh in unserer Geschichte stets auch anderen überlassen, uns auszumalen, was für uns erstrebenswert sein soll. Den Kirchen, der Politik, den Reiseveranstaltern, Beautykonzernen, Wellness- und Fitnessunternehmen, den Seelengurus sowie Putz- und Waschmittelherstellern, die behaupten, es würde einer Hausfrau das Herz dauerhaft erweitern, wenn alles porentief rein ist. Im Grunde setzt jeder, der etwas verkaufen will, bei uns den Glückshebel an. Stellt in Aussicht, dass es noch mehr geben könnte, als wir ohnehin schon haben. Dass wir uns immer noch ein wenig besser fühlen könnten und abends auf dem Sofa sitzen und denken: Ja, ganz hübsch, mein Leben. Aber könnte es nicht noch mehr sein?!

Eine Skepsis, die permanent mehr Nahrung erhält. Denn auch die Glücksindustrie schickt fortlaufend neue *Quadruple Bypass Burger* in unsere Lebensarena. Also spricht die größte Karotte des Universums zu uns: »Klar kannst du mich haben. Liegt ja ganz bei dir! Streng dich halt ein bisschen an. Werde dünner, erfolgreicher, unterschiedener, klüger, achtsamer. Lerne die Krähe seitwärts und wie man die ungefähr 85 unterschiedlichen Beautyanwendungen, die Frauenmagazine als das Schönheitspflege-Minimum propagieren, im Alltag unterbringt – ohne deinen Job dafür aufzugeben. Die Muffins für die Kindergartensommersause sollen selbstverständlich nicht gekauft, sondern müssen selbst gebacken sein – du willst dich doch als gute Mutter erweisen und kannst so garantierte Glücksmomente erleben. Versprochen! Schau nicht so angestrengt, das gibt Abzug in der Kategorie ›begehrenswert‹ und das würde dich sicher ziemlich unglücklich machen, wäre also unglaublich kontraproduktiv.« Zum Glück

stärken uns die Anbieter eines besseren Daseins bei diesem ambitionierten Projekt, auf allen Lebenshochzeiten gleichzeitig »bella figura« zu machen, den Rücken. Sie behaupten unverdrossen »Yes you can!« und »Anything goes«.

Das hören wir gern, weil wir es mit Zutrauen in unsere Fähigkeiten verwechseln, Superwoman zu sein. Also eine von den Frauen, die alles mit links stemmen und dabei noch so erholt aussehen, als hätten sie die letzten vier Monate nichts weiter getan, als am Strand spazieren zu gehen. Eigentlich aber ist es bloß das Einfallstor zur totalen Überforderung, zu Stress, Frust und Selbstzweifeln. Und das geht so lange, bis uns das Leben wie ein einziges undurchdringbares Labyrinth aus Wenn-dann-Konstruktionen erscheint: Wenn wir erst mal genug Geld haben, das Haus groß genug ist, die Kinder wohlgeraten – also strebsam darum bemüht, ihre Eltern in Sachen Fortkommen noch zu überflügeln –, ich erst mal meine Traumfigur habe, es endlich schaffe, jeden Morgen joggen zu gehen, genug gecremt habe, mehr Geld verdiene, die Falten auf der Stirn weggebotoxt sind, Klaus aus der Buchhaltung mich endlich anspricht, die Kinder erst mal merken, dass man alles für sie aufgegeben hat und sie in Dankbarkeit ergriffen sind, wenn man gelernt hat, »Nein« zu sagen. Kurz: Für das Glück glauben wir, uns erst mal qualifizieren zu müssen, indem wir unser Leben rundum optimieren. Die Karotte macht übrigens derweil ein Sabbatical. Schließlich weiß sie, dass man sie auf diese Weise garantiert niemals auch nur anknabbern wird.

## MÖRDERSTRESS

Noch nie gab es so viele Möglichkeiten, sich zu entwickeln und selbst zu verwirklichen. Unsere persönliche Freiheit ist theoretisch unermesslich, unerschöpflich, aber praktisch bedeutet das: Wir haben einen Mörderstress. Denn mit den Optionen wachsen auch die Risiken,

# Einhörner to go

*»Du fragst mich, Kind, was Liebe ist?  
Ein Stern in einem Haufen Mist.«*

Heinrich Heine

## DER SCHÖNSTE VERLOBUNGSRING ALLER ZEITEN

Kürzlich erzählte eine ältere Kollegin in der Mittagspause, dass sie den Hochzeitstag ohne ihren Mann verbracht hätte. »Ehrlich gesagt, als ich den Besuch bei meiner Freundin in Hamburg plante, hatte ich den Termin überhaupt nicht auf dem Zettel.« Ihr Mann sei deshalb keinesfalls böse gewesen, »den strengen solche Termine sowieso arg an«. Gut, die beiden sind schon eine Weile verheiratet, trotzdem merkte man es den jüngeren Kolleginnen am Tisch an, wie stark sie das an eine Kapitulationserklärung erinnerte. »Also für mich käme das nicht infrage«, sagte die eine, »mein Mann weiß schon, dass er sich da ordentlich ins Zeug legen sollte. Und natürlich planen wir schon Wochen vorher, was wir an dem Tag tun werden.« Man könnte die unterschiedlichen Erwartungen der jeweiligen Altersgruppe den verschiedenen Stadien der Liebe zuschreiben. Aber das würde es nicht ganz treffen. Natürlich gibt es auch in der Ehe der älteren Kollegin romantische Momente. Die sind zwar nicht ganz so plakativ, aber durchaus mindestens ebenso süß wie das standardisierte Candle-Light-Dinner im benachbarten Schlosshotel für 58 Euro, inklusive einem Glas Champagner (0,1 l), das die Jüngere sich mit ihrem Mann beim letzten Hochzeitstag »gegönnt« hatte. Die Ältere erzählt, was für sie bislang das Romantischste war, das ihr Mann für sie getan hat: »Wir haben beide lange geraucht und irgendwann damit aufgehört. Harald hat allerdings bald heimlich wieder angefangen. Habe ich natürlich gemerkt. Aber nichts gesagt. Er hat aber wieder aufgehört. Dafür habe ich dann bei einer Feier eine Zigarette geraucht und heimlich weitergequalmt. Nie hat er ein Wort darüber verloren, wenn es im Auto – trotz allen Lüftens – sicher immer auch ein wenig nach Rauch gerochen hat. Im Urlaub war das natürlich schwierig, an meine Nikotindosis zu kommen. Wir waren ja quasi 24 Stunden zusammen. Aber ich habe gemerkt, dass er mir da-

für Gelegenheit gab. Er trödelte zum Beispiel immer extralange beim Brötchenholen, damit ich schon mal eine rauchen konnte.« Mittlerweile ist sie längst wieder von den Zigaretten los. Aber die Geschichte ist immer noch gut. Schon weil da ein Mann seiner Frau zuliebe auf die so enorm günstige Gelegenheit verzichtet hat, sie zu belehren, aufzutrupfen, erzieherisch tätig zu werden.

DAS finde ich mordsromantisch. Und ganz im Sinne von Oscar Wilde, der einmal meinte, es läge in der Natur der Romantik, sich nicht vorschreiben zu lassen, wo und wie sie sich zu zeigen hat – und wie teuer sie zu sein habe, damit wir wissen, dass es Liebe sein muss. Die wahre Romantik, die, die das Herz ergreift und an die man sich noch erinnert, wenn man mit 90 alles vergessen hat, war zu ihrer Geburt im 18. Jahrhundert ohnehin als Individualist und Freigeist gedacht. Aufgrund der Industrialisierung hatte man damals eine große Sehnsucht nach Innerlichkeit, nach einem emotionalen Mehrwert, nach Gefühlen und einem Ausbruch aus einem beschwerlichen Dasein. Man wollte das Yin zum Yang des Alltags, ein Gegenmodell zur Ratio, einen »Stern in einem Haufen Mist« (Heinrich Heine). Ganz ähnlich ergeht es uns heute. Auch wir befinden uns in einer großen Umbruchphase. Müssen in einer Welt zurechtkommen, in der wir einerseits alles berechnen können, in der uns die Software sogar das Flirten (Tinder und Co) und die Freundschaftspflege (Facebook, Instagram) abnimmt. Andererseits erleben wir dank Corona einmal wieder, dass wir überhaupt nichts kontrollieren können und ständig alles möglich zu sein scheint: Pandemien ebenso wie Superzecken und vermutlich bald auch die ersten Aliens. Mit dem so paradoxen Ergebnis, dass wir auch in unseren Beziehungen Herzklopfen mit Planungssicherheit suchen, das Abenteuer mit Happy-End-Garantie, Einhörner to go sozusagen. Oder wie die Soziologin Eva Illouz, die sowohl an der Hebräischen Universität Jerusalem als auch in Paris lehrt, es formuliert: eine »sehr vernünftige Verrücktheit«. Für ihre Studie *Der Konsum der Romantik* hat sie sich intensiv mit unseren Erwar-

tungen an eine ideale Zweisamkeit befasst. Die setzt sich demnach idealerweise aus hemmungsloser Leidenschaft in der im Wochen im Voraus gebuchten Romantikhotelsuite (Rosenblätter auf dem Bett inklusive), aus dem Herzflattern bei akribisch durchgeplanten Traumhochzeiten und – für die ganz Mutigen – aus Sexterminen wie der Mottoparty »Venezianische Nacht« im Swingerklub mit Nudelsalat, Frikadellen und Privatspind zusammen.

»Authentizitätsfallen«, so nennt der Kunsthistoriker und Publizist Christian Saehrendt in seinem Buch *Gefühlige Zeiten* diese Romantikenergydrinks, gebraut aus lauter synthetischen Süßstoffen in den Laboren von Eventmanagern, Hochzeitsausstattern, Reiseveranstaltern. Sie versprechen Genuss ohne Reue, das angsteinflößende Ungeheuer »Zufall« in ein Schoßhündchen zu verwandeln. Aber wie das mit Ersatzstoffen nun mal so ist: Sie machen bloß immer nur gierig nach mehr, ohne jemals die Sehnsucht nach dem Echten zu befriedigen. Sie erschaffen außerdem Bilder, die unsere Romantikvorstellung prägen und Maßstäbe setzen, an denen wir unsere Liebe sowie uns messen lassen müssen: »Was? Du hast noch kein Liebesschloss am Eisernen Steg? Wer weiß, ob dein Mann wirklich noch der Richtige ist!« Oder: »Wie? Der Heiratsantrag fand ohne Feuerwerk statt? Kein youtube-taugliches Großevent? Ob das wirklich Liebe sein kann?« Klar funktioniert die Retortenromantik: das malerische Wochenende im Wellnesshotel inklusive Candle-Light-Dinner, Rosenblätter auf dem Hotelbett, der Ring, der überraschend im Dessert auftaucht. Sie wirken wie ein Romantikesperanto – diese Gesten werden überall verstanden und man weiß gleich, dass es Liebe sein soll. Aber trotzdem bleibt da immer ein schales Gefühl, wenn man dann im Hotelrestaurant sitzt, wo auch die Tische anderer Pärchen mit einer halben Flasche Champagner und einer Rose ausgestattet sind, weil das zum Pauschalangebot gehört. Und man denkt: Sollte es nicht anders sein? Aufregender, abenteuerlicher, prickelnder? Besonders, einmalig? Sollte Romantik nicht ein Ausstieg aus dem Alltag sein und nicht

# »RAUS aus dem Optimierungs- Hamsterrad!«

... sagt Autorin Constanze Kleis – und damit »Nein!« zum allgegenwärtigen Coaching-Overkill, der uns selbst jegliche Lebens- und Liebeskompetenz abspricht. Uns wird suggeriert, nichts mehr allein zu können: Spaziergehen? Wird zum begleiteten Waldbaden. Aufräumen? Undenkbar ohne die Anleitung der globalen Aufräumexpertin Marie Kondo! Ständig wird uns gesagt, dass wir nicht gut genug sind – so wie wir sind. Die Zeit ist also mehr als reif für eine vehemente Absage an die allgegenwärtige Verbesserungskultur.

Constanze Kleis transportiert unterhaltsam und bestimmt eine wichtige Botschaft in Zeiten der Übertherapie: Vertrau auf dich selbst! Es ist ja gerade die Unvollkommenheit, die das Leben erst rund und uns so besonders macht.

WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-7530-4



9 783833 875304