

MARIE BRUNNER

HAT HIER MAL  
JEMAND EINEN

MUSS =

KNACKER?



Warum du  
erst mal  
gar nichts  
*MUSST*

GU

# INHALT

VORWORT .....	4
DAS UNTERHOSENDING .....	6
WIE RIECHT EIGENTLICH HAUSARBEIT? .....	10
WIR REISEN, ICH PLANE .....	14
SO WEIT DIE FÜßE TRAGEN ... ..	19
KAMPF DER SUV-MOMS .....	24
SANDKASTENSPIELE .....	29
WER FÜHRT DAS GROßE WORT? .....	35
MEIN CHEF (GEMEIN) .....	39
MEIN CHEF (HEULSUSE) .....	44
BALLONFAHRT STATT TOPFSCHLAGEN .....	49
»FÜR MICH NUR EINE KLEINE PORTION, BITTE!« .....	55
»ICH BRAUCHE KEINEN KALENDER, ICH HAB JA MEINE FRAU.« .....	61
ZWEI SÖHNE, DREI JUNGS .....	68
NICHT ZU GROß UND NICHT ZU SCHLAU .....	74
VERBOHRT .....	79
»KOMM, WIR RÄUMEN UM!« .....	85
»WIE SOLL ICH DAS ALLES SCHAFFEN?« .....	89
OH WEH! LEBENSGEFAHR! KLASSENFAHRT! .....	95

LÄUFT ...	101
»IMMER MIT PFIFF, UNSERE DAMEN«	107
LINEDANCE ODER GAELIC FOOTBALL?	114
MUTTER-KIND ODER KUR?	119
FEMINISMUSKOMPLIKATIONEN	124
EMMA THOMPSON UND DER BEGRÜßUNGSSATZ	133
EMMA ODER OMMA?	138
KARRIERE ODER KIND?	144
ICH ALS FRAU MUSS DOCH ...	150
DIE NEUE MAJA	155
EIN SCHUTZRAUM ZUM DENKEN WÄR' SCHÖN	164
»HILFST DU MIR MAL SCHNELL IN DER KÜCHE?«	170
DIE LÄCHELMASKE	178
ICH DARF ... ICH SELBST SEIN	183
STATT EINES NACHWORTS	190
IMPRESSUM	192



# VORWORT

## EINE BEDIENTUNGSANLEITUNG FÜR DICH SELBST

Du musst schön sein! Du sollst nicht laut sein! Du musst fleißig sein! Aber du darfst nicht verbissen wirken! Du musst hilfsbereit sein! Und sei bloß nicht zickig! Hab doch mal ein bisschen Humor! Aber sei nicht zu ausgelassen! Sei nett! Nimm dich zurück! Sei effizient! Hab dich nicht so! Sei immer gepflegt! Sei belastbar! Sei gut gelaunt! Sei glücklich!

Wir Frauen sind umstellt von Erwartungen. Wir sollen unseren Müttern und Schwiegermüttern gefallen, unseren Chefs und sowieso allen Männern. Wir stehen in Konkurrenz zu anderen Frauen und stecken in Strukturen fest, die Frauen seit Jahrhunderten einschränken. Und manchmal machen wir uns ohne Not selbst das Leben schwer.

Was dabei herauskommt, ist ein giftiger Cocktail aus echten und vermeintlichen Zwängen. Anne, meine Ich-Erzählerin, ringt täglich mit diesen hundert Spielarten von »Du musst!«. Und muss gelegentlich über sich selbst lachen. Das verbindet sie mit ihrer feministischen, manchmal arg radikalen »Die-Männer-sind-schuld«-Freundin Simone und der in einer konventionellen Zwei-Kinder-Ehe lebenden »Ich-halte-meinem-Mann-den-Rücken-frei«-Maja, mit denen sie die großen Fragen des Frauseins diskutiert: Für wen machen wir uns eigentlich schön? Was hindert uns daran, uns ganz entspannt zu nehmen, was uns zusteht? Und ist es okay, dabei die »Waffen einer Frau« einzusetzen oder nicht?

Anne hat an einer Fachhochschule Ingenieurwesen studiert, lebt in einer mittelgroßen deutschen Stadt und arbeitet – »Ich bin eine gute Nummer zwei« – als Assistentin des Abteilungsleiters in einer Fabrik für Küchengeräte. Oft stammen entscheidende Ideen von ihr; zudem löst sie die zwischenmenschlichen Probleme, die ihr Chef produziert, ohne es auch nur zu merken.

In den Diskussionen mit den Freundinnen neigt Anne mal zu Maja, mal zu Simone. Wenn sie über ihre Rolle als Frau nachdenkt, kommt sie selten zu einem abschließenden Ergebnis. Geht es wirklich immer noch um dieselben Dinge wie vor 30 Jahren? Ihr Partner Jens meint dazu: »Das ist wie der ewige Konflikt zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde. Seit Jahrzehnten dasselbe, ohne Lösung.« Solche Kommentare bringen Anne auf die Palme. Jens hört selten richtig zu, kapiert nicht, was das Problem sein soll, und hat leider trotzdem manchmal recht. Dann ist sie neidisch auf seine Unkompliziertheit. Kann man sich als Mann eben leisten, denkt sie. Und wieso nicht sie selbst?

Dieses Buch soll dir zeigen: Du bist nicht allein mit deinen Grübeleien. Und: Du bist okay, so wie du bist. Du musst nicht dauernd toll sein, lächeln, schön sein. Also leb so, wie es dir guttut – und nicht, wie andere es von dir erwarten. Dann bietet das Leben überraschende Entwicklungen – wie auch das von Anne, Simone und Maja im Verlauf des Buchs.

Übrigens habe ich die Fragen, die die drei Frauen sich stellen, und die Konflikte mit den Männern absichtlich zugespitzt – bis hin zum Klischee. In manchem wirst du dich vielleicht selbstwiedererkennen, anderes erinnert dich vielleicht eher an eine Freundin oder Kollegin.

Vielleicht wirst du auch dauernd den Kopf schütteln und dich fragen, in welchem Jahrhundert diese Anne eigentlich lebt – weil ganz verschiedene Lebensweisen eben nebeneinander und gleichzeitig existieren. Wenn du so eine »Kopfschüttlerin« bist, brauchst du dieses Buch eigentlich gar nicht. Aber vielleicht macht es dir ja trotzdem Spaß. Hoffentlich.

Am Anfang jedes Kapitels steht das »MUSS«, um das es geht – und am Ende dann ein paar Tipps zum Knacken dieses MUSS. Wenn du also magst, kommt hier eine fröhliche Portion Entlastung für dich und alle anderen Frauen. Denn gestresst sind wir eh schon genug.

*Marie Brunner im Herbst 2023*

mich selbst auf die faule Haut legen. Ich zwingen mich trotzdem zur Ruhe und halte meinen Zettel hoch. »Kann ich dir sagen. Ich ziehe die Betten ab, wasche die Sachen, hänge sie auf und beziehe neu. Damit wir es schön frisch haben, wenn wir wieder da sind. Ich gehe noch mal kurz einkaufen. Unter anderem dein Shampoo. Ich bringe Carla die Schlüssel nach oben, sie kommt zum Gießen und legt uns die Post rein. Hab ich netterweise organisiert. Ich packe unsere Medikamente zusammen und alles für den Strand. Ich putze zumindest oberflächlich die Wohnung. Und was essen müssen wir heute Abend ja auch noch. Morgen Früh muss dann noch die Kaffeemaschine sauber gemacht werden, die Spülmaschine muss noch mal durchlaufen und fertig sein, bevor wir gehen, die ganzen Stand-by-Geräte müssen ausgemacht werden ... Noch Fragen?« Jens kratzt sich am Kopf. »Tja, an manches hätte ich wirklich nicht gedacht. Aber das meiste ist ja ne Sache von fünf Minuten. Maximum. Und wieso bitte willst du hier noch mal *putzen*? Sieht doch völlig okay aus. Außerdem staubt es in den zwei Wochen doch sowieso wieder ein.« Ich schüttle den Kopf. »Du hast nicht zugehört, oder? Carla kommt zum Gießen!« – »Ja. Und weiter?« – »Meinst du, ich will, dass die das hier so sieht? Meine Küche sieht doch aus wie Sau. Der Küchenfußboden klebt, alles ist voller Krümel, die Spüle ist dreckig, die Fenster sind nicht geputzt ...« Jens wird langsam sauer. »Jetzt frage ich mal, ob *du* das ernst meinst! Erstens übertreibst du maßlos. Ja, man sieht unserer Wohnung an, dass sie bewohnt wird – zum Glück. Aber sie ist keineswegs verdreckt. Und zweitens kommt Carla hier ein paarmal für wenige Minuten rein und gießt die Pflanzen auf dem Balkon. Falls es nicht sowieso genug regnet in der Zeit. Meinst du, sie inspiert dann wirklich die Küche? Es ist übrigens *unsere* Küche, nicht *deine*.« Wär schön, wenn du das öfter so sehen würdest, wenn es dort was zu tun gibt, denke ich. Aber erst mal muss ich ihm die Welt erklären. »Oh Mann, du scheinst wirklich wenig zu wissen über Frauen. Selbstverständlich registriert sie, wie es

hier aussieht. Dafür muss sie nichts inspizieren, das läuft bei Frauen ganz automatisch und nebenbei ab.« Jens antwortet arglos: »Ja, und wenn schon. Dann sieht sie eben die paar Krümel, was soll's. Bei ihnen sieht es doch auch nicht geleckert aus.« – »Das ist was anderes. Du verstehst das einfach nicht. Sie wird allein sein hier in der Wohnung. Ohne dass ich was erklären kann. Da gebe ich mir nicht die Blöße, dass sie das Chaos hier sieht.« Mir ist selbst klar, dass ich absurd übertreibe, aber ich kann gerade nicht aus meiner Haut. Wenn alles an mir hängen bleibt, fällt es mir manchmal schwer, das Nötige vom Überflüssigen zu unterscheiden. Jens schließt die Diskussion ab, indem er sagt: »Ich übernehme gerne die Hälfte der Aufgaben, die du genannt hast. Aber das mit dem Putzen machst du alleine. Das ist *deine* Macke.« Na, danke! Sehr großzügig. Und dann wendet er sich dem Stapel von etwa 20 Büchern zu, die vor ihm auf dem Boden liegen, und kratzt sich am Kopf. »Ich glaube, zwei oder drei muss ich noch aussortieren.« Ich tippe mir mit dem Finger an die Stirn. »Und das ist jetzt *deine* Macke. Du schaffst doch meistens eh nur ein Buch im Urlaub. Höchstens zwei. Denk dran, was Übergepäck kostet. Außerdem gibt es E-Books.« – »Die mag ich nicht, am Strand und so, das weißt du. Und ich will immer die Auswahl haben.« Mir egal. Ich gehe jetzt erst mal einkaufen. Als ich wiederkomme, sitzt Jens immer noch vor seinen Büchern; er hat sich offenbar irgendwo festgelesen. Ich kann es nicht lassen – der Mutti-Spruch muss raus: »Du weißt schon, dass du noch was zu tun hast? Den Kühlschrank?« Stolz schaut er hoch: »Ist schon erledigt.« – »Hoppla! Ich war doch nur ne Viertelstunde weg. Hast du ihn denn auch geputzt bei der Gelegenheit?« Jens ist völlig überrascht. »Nö. Hattest du mir nicht gesagt.«

Herrje! Wenn er sich doch nur mal entscheiden könnte, ob ich seine Mutter sein soll oder seine Partnerin. Doch eigentlich geht es um was anderes, merke ich. Ich muss lernen, mich nicht für alles zuständig zu fühlen – und er muss mehr Verantwortung

übernehmen. Aber wie geht das, verdammt noch mal? Gibt es da Kurse für Paare? Muss ich mich gleich mal drum kümmern, nach dem Urlaub.

## KNACK DAS MUSS



Aufgaben sollen fair verteilt werden, du musst nicht alles allein im Blick haben, wenn ihr auf Reisen geht. Wichtig: Ihr müsst beide gemeinsam festlegen, was vorher noch getan werden muss. Wie das geht? Mach es wie Anne: Schreib dir auf, was deiner Meinung nach anliegt, bis wann es gemacht werden soll und wie lange es ungefähr dauert. Bitte deinen Partner um genau so eine Liste. Dann wird verglichen und verhandelt. Manches wirst du streichen müssen – oder dürfen. Aber was übrig bleibt, wird fifty-fifty aufgeteilt. Und wenn der andere seinen Teil nicht macht, dann bist du nicht dafür verantwortlich. Also halt es aus, dass es nicht gemacht ist. Vielleicht ist es ja wirklich nicht sooo schlimm, wenn deine Nachbarin sieht, dass noch benutztes Geschirr in der Spüle steht ...



# SO WEIT DIE FÜSSE TRAGEN ...

## ICH MUSS ... ELEGANTE SCHUHE TRAGEN

Jens strahlt. Er ist rundum glücklich. »Barcelona ist doch herrlich, oder? Toll, dass wir noch drei Tage vor uns haben. War richtig, dass wir fünf Tage gebucht haben. Es gibt so viel zu sehen!« Er schmeißt seine ausgelatschten, offenbar wie angegossen sitzenden Sneakers in die Ecke des Hotelzimmers und sich selbst aufs Bett. »Jetzt mal kurz Füße hochlegen. Und heute Abend stromern wir wieder durch die Gassen, ja?«

Ich höre ihm nur mit halbem Ohr zu. Können wir Frauen ja. Genügt für jedes Gespräch mit einem Mann. Ich bin abgelenkt, weil in meinem Kopf nur ein einziger Satz dröhnt, in Dauerschleife: »Meine Füße tun so weh! Meine Füße tun so weh! Meine Füße tun so weh!« Vorsichtig ziehe ich meine ziemlich neuen und nur so mittelbequemen Tagsüber-Schuhe aus und verschwinde im Bad. Dort lasse ich erst mal minutenlang Wasser über die brennenden Füße laufen und denke: Noch drei Tage und Abende von der Sorte und ich muss zur Kur. Der gestrige Abend war schon schlimm, und die heutigen Tagesmärsche haben mir den Rest gegeben. Ich bereue meine Vorurteile gegen Birkenstock & Co. Ganz schön viele Frauen laufen hier mit sehr bequemem Schuhwerk rum. Nur ich unerfahrene Städterlauberin dachte, hier im Süden müsse frau vor allem elegant sein statt praktisch. Und wenn ich heute Abend wieder in meinen nagelneuen Pumps (die Jens noch keines Blickes gewürdigt hat) übers Pflaster wackeln muss, kann ich morgen auch tagsüber nicht mehr laufen. Die anschließende Woche auf Mallorca könnte ich dann nur mit den Füßen im Schlammbad verbringen. Ich muss also was unternehmen.

Zurück im Zimmer versuche ich es zuerst mit der typischen Mädchennummer: Ich kuschle mich an Jens und gurre verführerisch: »Du-hu? Wollen wir uns nicht einen gemütlichen Abend hier auf dem Zimmer machen?«

Jens schüttelt verständnislos den Kopf. »Auf dem Zimmer bleiben?! An unserem zweiten Abend in Barcelona?! Wieso das denn?«

»Och, nur so.«

»Hey Süße, weißt du nicht mehr, was für eine verzauberte Stimmung das gestern Abend war in den Gassen? Hör doch mal die Geräusche von draußen. Ich könnte sofort wieder los. Lass uns doch wieder irgendwo spontan eine Tapas-Bar entdecken, dort was essen und dann weiterziehen. Deshalb sind wir doch hier! Und wer weiß, wann wir wieder mal herkommen können.«

Er hat ja so recht. Ich bin doch auch begeistert von Barcelona. Nur meine Füße nicht. Ich entschließe mich zur Wahrheit.

»Ich bin ... das viele Laufen einfach nicht mehr gewohnt. Meine Füße tun tierisch weh und brauchen mal 'ne Pause, glaub ich«, sage ich kleinlaut.

Jens denkt leider mal mit. »Das Laufen nicht gewohnt?! Sagt die Frau, die seit Jahren ihre Wandergruppe durch die deutschen Mittelgebirge scheucht? Du machst Witze!«

»Na, da laufen wir ja wohl nicht auf Straßenpflaster!«, erwidere ich trotzig. Und füge dann leiser hinzu: »Außerdem hab ich da ... bequemere Schuhe an.«

Jetzt ist es raus.

»Aber was ist denn mit denen da, die du gerade ausgezogen hast? Sind die nicht bequem? Die sehen doch ganz okay aus.«

»Also wirklich! Das sind doch keine Abendschuhe! Du hast echt gar keine Ahnung. Außerdem sind die neu und drücken auch ganz schön.«

Jens sieht mich an und lässt dann den Blick zu meinem nicht ganz kleinen Koffer schweifen. »Na, dann zieh doch deine Sneakers an. Die hast du doch mit, oder?«

Ich denke daran, dass in meinem Koffer nur noch ein zweites Paar Pumps und die Riemchensandalen stecken, und versuche trotzdem, überlegen zu klingen: »Sneakers! Im Städteurlaub! So was trägst du vielleicht, aber so tief bin ich noch nicht gesunken. Da kann ich ja gleich in solchen orthopädischen Kloben rumlaufen. Ich will schließlich schön sein für meinen Mann! Und kein Bauerntempel!«

Jens schüttelt verständnislos den Kopf. »Du hast keine richtig bequemen Schuhe mit?! Nur diese unbequemen Dinger? Und sagst, das sei meinetwegen? Und weil Abend ist und nicht Nachmittag?«

»Dinger« nennt er meine todschicken neuen Schuhe. Wenn der wüsste, was die gekostet haben. Ich versuche, meine Verteidigungslinie zu halten: »Ich fühl mich einfach wohler so.«

Jens muss diesen Satz gar nicht mit Worten kommentieren. Sein Blick auf die roten Druckstellen an meinen jetzt schon schmerzenden Füßen genügt völlig, um mir die Lächerlichkeit meiner Position klarzumachen. Zum Glück redet er liebevoll weiter: »Folgender Beschluss: Ich massiere dir jetzt eine Viertelstunde lang die Füße, und dann gehen wir los und kaufen dir im ersten Laden ein Paar Sneaker. Oder bequeme Sandalen. Also das, was man für einen Städtetrip braucht. Du darfst meinetwegen auch in aller Ruhe dreißig Paar ausprobieren, bevor du dann doch das erste nimmst. Versprochen.«

Die nächsten Tage sind himmlisch. Jetzt lieben meine Füße Barcelona und ich auch. Ich habe sogar zugestimmt, dass Jens abends eine Strickjacke in seinen Rucksack stopft und mir später am Abend um die Schultern legt – weil ich an den ersten Abenden irgendwann richtig gefröstelt habe. Dass seine Strickjacke nicht so richtig zu meinen Blusen passt, nehme ich tapfer in Kauf.

Aber als wir am letzten Tag mit einer Freundin verabredet sind, die auch gerade in der Stadt ist, quäle ich mich doch noch mal in die Pumps. Jens' Blick ersetzt seine Frage: Ist es

wirklich für die Männer, wenn Frauen solche Dinge anziehen, oder geht es eher um andere Frauen? Zum Glück wagt er es nicht, diesen Gedanken auszusprechen. Die Simone in mir würde ihm wegen Frauenfeindlichkeit an die Gurgel gehen. Und es reicht schon, dass der Gedanke mir selbst durch den Kopf geht. Trotzdem: Ich werde Martina nicht den Triumph gönnen, ihr in Sandalen unter die Augen zu treten, während sie wie immer auf 12-Zentimeter-Absätzen angeschwebt kommt, als sei nichts.

Und dann kommt der Hammer. Martina begrüßt uns tiefenentspannt – und ist plötzlich kleiner als ich. Weil sie nämlich herrlich ausgelatschte Gesundheitssandalen trägt. Als sie meine Pumps sieht, wird sie kurz unsicher und eine kleine Teufelin in mir will mich dazu bringen, das auszukosten. Aber am Ende siegt doch die Frauensolidarität: Ich erzähle ihr lachend die Geschichte vom »gemütlichen Abend zu zweit im Hotelzimmer« und greife dann in Jens' Rucksack. Da sind meine neuen Sandalen drin. Ich erwarte eigentlich, dass die Damen und Herren an den Nebentischen missbilligend schauen, wenn jetzt auch die zweite Deutsche auf die Eleganz pfeift, die sie meinen, von Frauen in der Öffentlichkeit erwarten zu dürfen. Aber nichts dergleichen passiert. Und sonst wäre es mir jetzt auch einfach mal schnuppe.



## KNACK DAS MUSS

Es ist Zeit für einen ehrlichen Blick auf dich selbst: Für wen »musst« du schön sein und dich elegant kleiden? Und welche Unannehmlichkeiten willst du dafür in Kauf nehmen? Wenn du dich dabei erwischst, dass es vor allem um eine schräge Konkurrenz mit anderen Frauen geht, frag dich mal, wieso das so ist und ob es wirklich sein muss.

Sicher hast du Freundinnen, die erleichtert sind, wenn du das Thema mal ansprichst und ihr »Abrüstungsverhandlungen« führt. Wenn du dich aber schön machst, weil du es magst und willst: Go for it! Dann freu dich über die bewundernden Blicke von anderen –und halte es lässig aus, wenn anderen auch mal der Neid ins Gesicht geschrieben steht. Vielleicht kannst du dem sogar souverän mit Freundlichkeit begegnen.



# MEIN CHEF (HEULSUSE)

## ICH MUSS ... KONFLIKTE VERMEIDEN UND ANDERE SCHÖNEN

Simone hat mir Mut gemacht und mein Selbstbewusstsein wiederhergestellt. Als wir uns verabschiedet haben, fühlte ich mich stark. So als hätte ich Testosteron zu mir genommen statt Rhabarber. Trotzdem schlägt mein Herz bis zum Hals, als ich am folgenden Montag an Christophs Tür klopfe. Ich bin extra früher gekommen, um ihn garantiert allein zu erwischen. »Hast du einen Moment Zeit, Christoph? Ich muss etwas mit dir besprechen.« Während er weiter auf die vor ihm liegenden Papiere schaut, scherzt er leutselig: »Solange es keine Kündigung der besten Nummer zwei ist, die ich je hatte ...« Ich bin ausreichend geladen, um zu antworten: »Christoph, das hängt davon ab, wie unser Gespräch verläuft.« Mein Chef blickt verwirrt auf, und ich sehe, wie seine Körperspannung sich verändert. Allein die mehrfache Nennung seines Vornamens signalisiert ihm, dass es etwas Ernstes ist. Er macht sich verteidigungsbereit, sucht aber noch die Richtung, aus der der Angriff kommen wird. »Das Gehaltsgespräch hatten wir doch erst vor ein paar Wochen. Warst du nicht zufrieden?« Ich schüttele den Kopf und sehe ihn ungläubig an. »Du weißt wirklich nicht, worum es geht, oder?« Er zuckt hilflos mit den Schultern und ich sehe ein gewisses Flackern in seinem Blick. Vorsichtshalber stellt er den grünlichen Smoothie ein Stück weg, der vor ihm auf dem Tisch steht. Er bereitet sich auf eine unruhige Viertelstunde vor. Diese Situation der Ungewissheit ist ihm offensichtlich unangenehm. Soll mir recht sein. Ob er genauso ist, wenn sich zu Hause ein Streit mit seiner Frau anbahnt?

»Christoph, entgegen unserer Vereinbarung hast du mein Konzept für den Laubbläser letzte Woche selbst vorgestellt

auf der Tagung. Und du hast es weder davor noch danach für nötig gehalten, mich darüber auch nur zu informieren. Geschweige denn, die Anwesenden darauf hinzuweisen, dass das im Wesentlichen meine Idee war. Ich finde das ausgesprochen unfair und bin nicht bereit, das auf sich beruhen zu lassen. Bitte erklär mir, wieso du dich so verhalten hast.« Uff! Das kam deutlich und ohne Gestammel rüber, wenn auch mit etwas brüchiger Stimme. Ein Punkt für mich. Aber nun schlägt mir das Herz bis zum Hals. Fliege ich jetzt fristlos raus? Oder brüllt er gleich los? Ich mag jedenfalls keine Konfrontationen, so viel steht fest. Und ich bin keine Simone.

Aber auch Christoph hat Stress, das sehe ich. Er sieht aus, als sei er zugleich völlig überrascht und ertappt worden. Die Augen gehen schnell hin und her – er sucht nach der nächstbesten Keule, mit der er meinen Angriff abwehren kann. Wie ein in die Enge getriebenes Tier. In mir macht sich plötzlich eine gewisse Ruhe breit – so wie im Zoo vor dem Tigergehege mit der superdicken Plexiglasscheibe. Ich beobachte ihn und zwingen mich, erst mal zu schweigen. Denn legt Christoph los: »Na ja, war das wirklich so verbindlich verabredet, dass du die Präsentation vorstellst? Ich erinnere mich nicht. Jemand aus dem Team sollte das machen. Gehöre ich deiner Meinung nach nicht dazu? Und überhaupt finde ich es etwas unkollegial, dass du diese Teamleistung als *dein* Konzept und als *deine* Idee darstellst. Wir sitzen doch alle im selben Boot hier. Abgesehen davon machst du so was doch gar nicht so gerne. Ich weiß noch, wie du mich mal gebeten hast, die drei Begrüßungssätze zu den Kollegen aus der Zentrale aufzusagen, die du durchs Haus führen solltest, weil du dich davor gefürchtet hast. So gesehen hab ich dir am Donnerstag doch eher einen Gefallen getan, als ich das neue Produkt einfach schnell selber vorgestellt habe. Spielt ja letztlich keine Rolle, wer da vorne steht. Ich wusste auch gar nicht, ob du überhaupt noch im Haus bist. Es war übrigens eine tolle Präsentation, das muss ich mal sagen. War

ein Riesenerfolg. Und das ist ja die Hauptsache. Ach so, und dein Kürzel stand ja unten auf jeder Seite, da musste ich deinen Namen doch nicht noch extra erwähnen. Du stehst ja auch nicht so gerne im Mittelpunkt, oder? Ich wollte heute auch zu dir kommen und dir von der Tagung berichten. Bisher hatte ich nur einfach keine Sekunde Zeit dafür. Anne, du musst mich auch mal verstehen. Die Stimmung am ersten Tag der Tagung war miserabel – schlechte Zahlen und seit zwei Jahren keine Innovation, die eingeschlagen hat. Da war dein ... da war unser Laubbläser echt die Rettung.« Die letzten Sätze kommen fast weinerlich. Ihm ist selbst klar, dass er schon überzeugender argumentiert hat.

Ich lehne mich zurück und schaue ihn an. Ich bin selbst erstaunt von der Ruhe, mit der ich die Luft aus seinen wilden Verteidigungsversuchen und Ausreden herauslasse. »Christoph, die entscheidende Idee war von mir. Dafür hast du mich in der Teamsitzung gelobt, weißt du noch? Es war ein Faktor bei meiner Gehaltserhöhung und du selbst hast vorgeschlagen, dass ich diese Innovation präsentiere. Kannst du übrigens im Protokoll der Sitzung vom 2. April nachlesen. Dass ich mich seinerzeit vor dieser Begrüßung der Gäste gedrückt habe, ist wahr. Das ist aber vier Jahre her. Seither habe ich schon mehrfach vor größeren Gruppen gesprochen und präsentiert. Ist nicht meine Leidenschaft, aber ich tu's. Weiter: In der Präsentation habe ich die Rolle des Teams gewürdigt – auch diese kollegiale Geste hast du für dich vereinnahmt. Dass meine Initialen ganz klein auf jeder Folie stehen, ist wahr, doch bei allen, mit denen ich gesprochen habe, ist angekommen, dass die Innovation von *dir* stammt. Deshalb hat die Geschäftsführung am Freitag auch ausdrücklich dich gelobt in der Rundmail – nicht mich oder das Team. Es ist also keineswegs egal, wer da vorne steht. Ach so, und weißt du noch, wann du dir die Präsentation unter einem Vorwand bei mir geholt hast? Unmittelbar, bevor du sie dann gehalten hast. Ich *war* also im Haus, und das wusstest du.«

Christophs kämpferisch-trotzige Körperhaltung ist während meiner Antwort förmlich zerbröselt und er ist zu einem weinerlichen Schwächling mutiert. Mit erstickter Stimme sagt er: »Es tut mir leid, Anne. Ich habe am Dienstagmittag einen Einlauf von weiter oben bekommen: Wenn ich nicht umgehend etwas Durchschlagendes präsentieren würde, müsse man sich überlegen, ob die Abteilung eine andere Führung brauche. Ich war total unter Druck. Wir haben gerade ein Haus gebaut und Lena ist zum zweiten Mal schwanger.« Dann fängt er tatsächlich an zu heulen. Und ich – ich höre plötzlich Stimmen. In mein rechtes Ohr flüstert Maja: »Du musst ihn trösten. Der arme Kerl steht so unter Druck. Du hast ihn viel zu hart rangenommen. Sei doch mal einfühlsam.« Und im linken Ohr höre ich Simone: »Du bist hier, weil er dich verletzt und verarscht hat. Denk an dich. Du bist nicht dafür verantwortlich, dass er sich wieder besser fühlt.« Ich wähle, wie so oft, den Mittelweg. Mit einer Stimme, die zwischen warm und kühl hin- und herwechselt, sage ich: »Es tut mir leid, dass du so unter Druck stehst. Aber die Art, wie du darauf reagiert hast, war nicht in Ordnung. Ich erwarte, dass du auf die Lobes-Mail der Geschäftsführung noch heute mit einer Mail an alle reagierst, in der du den Anteil des Teams an der Erfindung betonst und speziell mir für die Vorbereitung der Präsentation dankst. Das dürfte deutlich genug sein, ohne deine Position zu gefährden. Und ich verlange eine Aktennotiz von dir, in der du dich entschuldigst und mir zusicherst, dass meine Leistungen künftig durch mich präsentiert werden. Und jetzt putz dir die Nase ... und benimm dich wie ein Mann.« Damit entschwinde ich aus seinem Zimmer. Draußen wird mir trotzdem heiß und kalt. Brauch ich nicht immer, so was, ich mag Harmonie irgendwie doch lieber.



## KNACK DAS MUSS

Für ein klärendes Konfliktgespräch solltest du dich gut vorbereiten – alle Fakten müssen sitzen und präsent sein. Und dann versuch, Ruhe zu bewahren. Das ist wichtig! Ruhig und kühl ist besser als schrill und zitternd. Mach kurze, klare Sätze und lass Pausen für Erwiderungen. Tränen sind manchmal nicht vermeidbar, kein Problem! Aber setze sie nicht als taktisches Mittel ein, das ist nicht ratsam. Vor allem Männern sind emotionale Situationen oft unangenehm. Sie wehren dann alles ab, was damit zusammenhängt. Achtung bei Ausflüchten und Ablenkungsmanövern («Und was ist mit ...?«)! Die solltest du entweder ignorieren oder ruhig als solche benennen und so vom Tisch nehmen. Und lass dich nicht durch Selbstmitleid einwickeln, gerade bei Frauen wird das gerne versucht. Immer daran denken: Am Ende solltest du eine klare Forderung formulieren und bei mündlichen Zusagen darauf bestehen, dass sie schriftlich bestätigt werden. Notfalls schreibst du selbst eine Aktennotiz: »Ich freue mich, dass wir uns im heutigen Gespräch darauf geeinigt haben, dass ...« Dann ist es in der Welt und kann nicht mehr nachträglich geleugnet werden.



# BALLONFAHRT STATT TOPFSCHLAGEN

## ICH MUSS ... MEINEN KINDERN DAS NONPLUSULTRA BIETEN

Heute ist wieder unser Frauenfrühstück. Maja strahlt uns an, als sie die Tür öffnet. Wie immer rotwangig und heute auch wieder perfekt frisiert und geschminkt. Auch die Kleidung: nirgends ein Fleck oder eine Falte. Und in ihrer Wohnung sieht es mal wieder aus, als sei die sechsköpfige Putzkolonne gerade vor einer Minute raus. Geradezu gespenstisch. Ein kleiner Dämon, dessen Stimme erstaunlich der meiner Mama ähnelt, pflanzt mir kurz die Frage ins Hirn, ob ich eine schlechte Hausfrau bin, weil es bei uns nie so aussieht. Doch spätestens als Simone sich einen zweiten Küchenstuhl schnappt und ihre Füße mit den klobigen Stiefeln darauflegt, verscheuche ich den Kobold. Etwas in mir will sich kurz empören über diese Respektlosigkeit gegenüber Majas hausfraulicher Leistung, aber als ich merke, dass Maja selbst überhaupt nicht reagiert, schiebe ich auch das weg. Komisch übrigens, dass Maja nicht wenigstens streng guckt. Normalerweise würde sie jetzt mit einem kleinen Vorwurf im Blick ein – exakt gebügeltes – Küchenhandtuch unter Simones Stiefel legen. Aber heute wirkt sie abgelenkt und schielt immer wieder in Richtung Küchenschrank, wo mehrere aufgeschlagene Kochbücher liegen. Daneben stehen etwa zehn kleine, edel aussehende Metallboxen. »Bist du irgendwie gestresst?«, frage ich sie besorgt. Ich registriere, dass etwas in mir fast darauf hofft, dass sie endlich mal »Ja« sagt auf diese Frage und damit zugibt, dass sie kein Roboter ist.

»Ach, was heißt gestresst ...« Maja bemüht sich um ein breites Lächeln, aber das geht ziemlich schief. Und als sie dann

# Müssen- NEIN, DANKE!!

Immer diese Erwartungen! Blöderweise werden sie nicht nur von außen an uns Frauen herangetragen. Sie kommen auch aus unserem eigenen Inneren. Wie frau sein, aussehen, sich benehmen muss und natürlich auch: wie nicht!

Anne ist gestresste Mittvierzigerin und hat die Schnauze voll von Sätzen, die mit »Du musst« beginnen. Mit ihrer feministischen »Die-Männer-sind-schuld«-Freundin Simone und der in einer konventionellen Ehe lebenden »Ich-halte-meinem-Mann-den-Rücken-frei«-Maja diskutiert sie die großen Fragen des Frauseins. Dabei sind sie sich nicht immer einig, aber gewinnen zunehmend Klarheit darüber, welches Muss sich aus ihrem Leben endlich mal verabschieden darf.

Marie Brunners ultimativ entlastendes Buch ruft den Leserinnen zu:  
Du bist nicht allein mit diesem Erwartungs-Mist. Die Lösung:  
Schnapp dir einen Mussknacker und mach  
aus den Zwängen Kleinholz!

**Eine große Portion pure Entlastung.  
Gestresst sind wir schon genug.**



WG 481 Lebensführung  
ISBN 978-3-8338-9172-4



www.gu.de