

MARTINA SCHÖNHERR

**SEH ICH AUS
WIE 'NE
FRIKADELLE
ODER WARUM
GIBT JEDER
SEINEN
Senf
DAZU?**



DU LEBST DEIN LEBEN FALSCH!

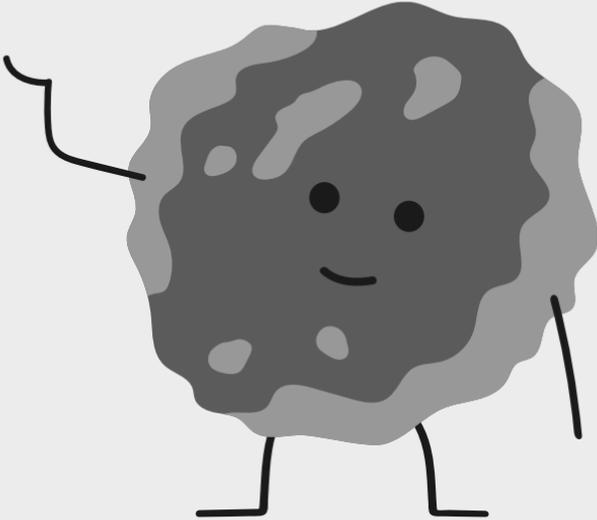
13 Uhr. Feierabend. Eine anstrengende Frühschicht liegt hinter mir und ich freue mich sehr auf zu Hause. Auf Tür zuknallen, Jogginghose an und ab aufs Sofa. Decke drüber und Kopf aus. Es gibt Tage, da frage ich mich, wie ich es eigentlich bis hierher geschafft habe. Also nicht aufs Sofa, sondern in dieses Leben. Ein Job im Radio. Abends unterwegs auf Comedy-Bühnen. Ein toller Ehemann. Freundschaften, die schon seit über zwanzig Jahren halten, und ein unfassbar liebevolles und harmonisches Elternhaus. Diese Frau müsste doch vor Selbstbewusstsein strotzen. Das ist eine, die lässt sich nicht die Butter vom Brot nehmen, oder? Ha! Falsch gedacht. Die würde sich nicht nur die Butter vom Brötchen nehmen lassen, sondern auch noch das weiche Innere von der oberen Hälfte. Bitter! Heute war wieder so ein Tag – Menschen drängeln sich vor. Ich sage nichts. Menschen rempeln mich an. Ich sage nichts. Ein Typ atmet mir an der Kasse in den Nacken. Zwischen ihn und mich passt nicht mal mehr ein Kaugummi. Aber – ich sage nichts und lasse lieber seinen Atem zu meinem werden. Menschenskinder, Martina!

Und das sind nur die kleinen Alltagsgeschichten. On top kommen ja noch all die Menschen, die uns jeden Tag sagen wollen, dass wir unser Leben falsch leben. Wir müssten doch mal an so einigen Stellschrauben drehen. Geh doch mal öfter zum Sport! Du hast Zucker in deinem Kaffee? Na, dann schreib am besten schon mal dein Testament. Und sag mal, du weißt schon, dass Aperol echt ungesund ist, oder?

Echt?? Aber da ist doch 'ne Orange drin? Das ist doch Obst!

KAPITEL 1

**DER SENF
DER ANDEREN
AUF MEINER
FRIKADELLE**



NACH ELMSHORN? NO WAY!

Ich liege also auf dem Sofa und lasse den Tag Revue passieren. Bisher eine Vier minus, würde ich sagen. War für mich in der Schule damals sensationell. Gab es diese Note in der Mathearbeit, dann sind Mutti und ich erst mal ein Eis essen gegangen. Absoluter Grund zum Feiern. Dieser Körper wurde geformt von schlechten Mathe- und Physikleistungen. Jede einzelne Haselnusskugel mit Himbeersöße war es wert (absoluter Shit, probiert diese Kombi unbedingt mal aus und dankt mir später!). Als persönliche Tagesnote ist die Vier minus allerdings kein Highlight.

Es klingelt. Ich erwarte niemanden, aber weil ich Martina, die neugierige und gewissenhafte Person aus Elmshorn bin, schlurfe ich im Jogger und mit Kapuze auf dem Kopf zur Tür. Es klopft. Herrgott, ja doch. Ich komme doch schon. Ich öffne die Tür und gucke in das angesäuerte Gesicht meiner über 70-jährigen Nachbarin. Der Typ Oma, der dir an Halloween an der Tür eine Mandarine gibt. Und zwar die mehligke mit Kernen drin.

»Ach, Frau Bartmeier. Wie schön, Sie zu sehen.«

Absolute Lüge. Auch so eine Krankheit von mir. Wieso muss ich Menschen immer ein gutes Gefühl geben wollen? Mach einfach die Tür auf und guck sie wütend an. Die weiß schließlich ganz genau, dass du Frühschicht hattest und jetzt eigentlich Mittagsschlaf machst.

»Sie haben sich nicht eingetragen!!«

Guck! Die schafft es nicht mal, dich zu begrüßen. Mach dich gerade, Martina!

»Wo eingetragen?«

»NA, IM WASCHMASCHINENKALENDER!!«,

brüllt sie mich an. Ach ja, der gute alte Waschmaschinenkalender. Ihr Lieblingsthema. Und wahrscheinlich auch ihr einziges. Zur Erklärung: Wir haben einen gemeinschaftlichen Waschkeller, wie das in der Stadt im Mehrfamilienhaus häufig der Fall ist. Wir sind sechs Parteien im Haus, und wenn jemand an einem bestimmten Tag waschen will, trägt er sich dafür ein. Ist keiner eingetragen, kann man einfach waschen. Sehen eigentlich alle so, bis auf Frau Bartmeier. DIE trägt sich immer ein. Dienstags und donnerstags von 15–19 Uhr. Waschmaschine und Trockner. Was ich mich schon seit unserem Einzug vor zehn Jahren frage: WARUM zur Hölle immer zu dieser Zeit? Das wäre der optimale Slot für alle berufstätigen Menschen und nicht für RentnerInnen, die den ganzen Tag frei haben. Wobei, wenn du SeniorInnen fragst, haben die eigentlich nie Zeit. Wenn ich an meinen Opa Bruno denke, der war im Ruhestand noch beschäftigter als in seinem Job als Arbeitsamtschef.

Lieblingssatz von ihm, wenn wir zu Besuch waren:

»So Kinderchen, ihr wollt ja bestimmt auch los. Ihr habt sicherlich noch was vor.«

Nee, eigentlich nicht, Opa. Vielleicht wusste dieser Mann aber auch nur clever zu verpacken, dass er jetzt seine Ruhe haben möchte. Wieso haben sich diese Gene nicht an mich weitervererbt?

Zurück zu Frau Bartmeier. Die, die immer nachmittags wäscht, wenn alle waschen wollen. Warum sie das macht, traue ich mich nicht zu fragen, dafür fehlt mir der Mut. Und ich bin mir sicher, diese Frau hätte sofort eine passende Antwort parat. Als der Begriff »People Pleaser« erfunden wurde, hat sie schon

lange ihr Ding gemacht. Anderen Leuten gefallen wollen und die Harmonie wahren? Das liegt Frau Bartmeier fern. Sie steht für sich, ihre Meinung und ihre Werte ein, egal, wie es ihrem Gegenüber damit geht. Als betroffene Person kann ich sagen, mir geht es damit gar nicht gut. Mir ist das hier alles mehr als unangenehm. Deswegen fange ich in guter People-Pleaser-Manier wieder an, mich zu entschuldigen.

»Es tut mir leid. Im Kalender war niemand eingetragen, deswegen dachte ich ...«

»Sie dachten, Sie dachten. Frau Schönherr, es wäre schön, wenn Sie mal WIRKLICH nachdenken würden. Wer waschen will, trägt sich ein. So einfach ist das!«

Und da ist es wieder. Dieses dämliche, überforderte Grinsen in meinem Gesicht. Ab jetzt spult sich der immer gleiche Ablauf ab. Hitze steigt in mir auf, meine Hände werden feucht, mein Herz rast, meine Gedanken kreisen und ich würde gerne so viele Dinge zu ihr sagen, aber ich habe nichts. Also sage ich:

»Kommt nicht wieder vor. Sie haben ja recht!«

Sie haben ja recht? Sag mal, spinnst du? Wieso stimmst du der jetzt auch noch zu? Absolute Genugtuung macht sich auf ihrem Gesicht breit. Ein Grinsen, das vor Selbstgefälligkeit nur so trieft.

»Weiß ich doch«,

antwortet sie. Wow, da wird aus einer Vier minus aber mal ganz schnell ein Ungenügend. MINUS. Falls es das gibt. Ich mache die Tür zu, lege mich aufs Sofa und ziehe mir die Decke über den Kopf. Draußen auf dem Flur höre ich Frau Bartmeier in ihren Lackschühchen davonstapfen. Vor meinem inneren Auge sehe ich jetzt schon das Kopfschütteln von meinem Mann Basti. Wird er beim Abendbrot wieder schön vor sich hin grinsen:

»Warum hast du denn überhaupt die Tür aufgemacht? Wir haben doch einen Türspion! Das hätte ich mir gar nicht angetan!«
Ich weiß, aber das hilft jetzt leider auch nicht.

Mein Handy vibriert. Eine WhatsApp ploppt auf. Von einer Freundin oder besser gesagt ›guten Bekannten‹.

»Du, heute Abend 19 Uhr Italiener steht noch, oder?«

Oh nein! Ich stöhne laut auf. Auch das noch. Mein Sofa umklammert mich fest. Geh nicht! Bleib bei mir, ruft es laut. Dieses wohlige Gefühl von zu Hause kann und will ich nicht loslassen. Aber deswegen absagen? Auch doof. Macht man nicht. Wir sehen uns so selten und sie hat sich ja auch schon darauf eingestellt. Ist doch blöd, wenn ich das jetzt so kurz vorher cancelle. Also tippe ich mit 0,0 Prozent Lust im Körper:

»Ja, steht noch. Bin um 19 Uhr da. Freue mich.«

Der nächste Morgen beginnt so, wie der Abend aufgehört hat. Sehr kraftlos. Frag bitte nicht, wie es gestern noch war. Nur so viel: Ich brauche heute Morgen statt einer direkt zwei Schichten vom »honey beige Concealer«. Und zwar von dem, der 24 Stunden hält.

Wie jeden Morgen um kurz nach 6 gibt's von Basti die liebevolle Guten-Morgen-WhatsApp und im Gegensatz zu dir fragt er mich natürlich:

»Naaaaaaaa, wie war es gestern Abend?«

Ich höre sein Grinsen aus jedem Buchstaben heraustropfen. Als ich spät nach Hause kam, lag er schon selig schlafend im Bett.

Wie es war? Anstrengend. Unfassbar anstrengend. Es war wie beim letzten Mal: Sie spricht, ich nicht.

Geschlagene drei Stunden lang hat Sina erzählt. Von Krank-

heiten (krasser Schnupfen und riesiger Pickel auf der Stirn), von echten Problemen bei der Arbeit (Neulich musste sie eine halbe Stunde länger arbeiten. Man stelle sich das mal vor.) und von ihren anstrengenden Kindern (Enno kann immer noch keinen richtigen Vogel malen!! Untalentiertes Gör!).

Kurz bevor wir zahlen wollten, fiel ihr wohl ein, dass ich ja vielleicht auch noch ein Leben habe:

»Aber nun zu dir, wie geht's DIR denn eigentlich? Nicht so gut, oder? Du siehst ganz schön fertig aus!«

Na, schönen Dank auch. Dafür habe ich mir jetzt drei Stunden lang ihre Storys angehört? Um am Ende auch noch beleidigt zu werden?

Während ich Basti antworte, frage ich mich, warum ich mir das eigentlich antue. Sind Freunde und Bekannte nicht dafür da, dass sie einem Energie GEBEN und nicht RAUBEN? Solche Treffen sollen unsere Akkus doch wieder auffüllen, oder? Das ist doch das, was das Leben ausmacht: liebe Menschen, die einem immer zur Seite stehen und mit denen man schöne Momente verbringen kann. Der schönste Moment gestern Abend war aber der, als ich wieder zu Hause ankam.

Wenn ich ehrlich bin, muss ich diese Freundschaft wohl mal dringend überdenken.

Es ist Freitagmorgen und draußen regnet es ausnahmsweise mal nicht. Man muss sich immer über die kleinen Dinge im Leben freuen.

Ich schließe die Haustür zu und gehe zum Auto. Schon von Weitem sehe ich ein weißes, quadratisches Etwas auf der Frontscheibe. Na, herzlichen Glückwunsch, das hat mir noch gefehlt: ein Strafzettel!

Wieso das denn? Hier parken doch alle AnwohnerInnen, denke ich wütend bei mir. Okay, richtig LEGAL ist das vielleicht nicht, aber die Polizei schreibt hier wirklich nie Leute auf. Als ich näher ans Auto herankomme, merke ich: Das war auch nicht die Polizei. Zumindest nicht die offizielle. Nein, das hier war die Nachbarschaftspolizei. Der Sheriff von nebenan. Der Sherlock Holmes der Mehrfamilienhaussiedlung. Ich nehme den Zettel von der Scheibe und halte ihn ins Licht der Straßenlaterne. Spot on the nicht vorhandenen Humor von meinem Nachbarn. Auf dem Zettel ist ein Bild von einem Alien, der im Auto sitzt und dämlich grinsend aus dem Fenster guckt. Darüber steht in großen Buchstaben:

»Herzlich willkommen auf der Erde. So wie Sie parken, können Sie ja nicht von hier sein.«

Altobelli. Ich weiß nicht, ob ich jetzt lachen, schreien oder das Auto von meinem Nachbarn anzünden soll. Ich habe so viele Fragen: WO gibt es solche Zettel? Kauft man die als Block? Im Abo? Und was kosten die? Oder, meine schlimmste Befürchtung: Macht sich da etwa jemand die Mühe und bastelt die Scheiße selbst am PC?

Zu meiner Verteidigung muss an dieser Stelle noch mal schnell gesagt werden: Ich parke hervorragend. Ich bin 'ne Eins im seitwärts einparken. Und rückwärts. Und vorwärts sowieso. Entgegen allen überholten und peinlichen Klischees bin ich der lebende Beweis dafür, dass es wirklich mal Zeit wird für eine Weltmeisterschaft im Einparken. Ohne Geschlechtertrennung! Ich persönlich sehe mich da schon oben auf dem Treppchen. Wie ich stolz vor meinem alten schwarzen Audi stehe und voller Inbrunst, im Trikot, die Deutschlandhymne singe. Und der Pokal besteht aus drei kleinen Autos, von denen das

SOLL ICH BEIM UNIVERSUM EIN DICKES FELL BESTELLEN?

Eine Woche später ist mein neuer Kampfgeist leider nicht mehr auffindbar. Meine KollegInnen und ich sitzen in einem Meeting. Geschlagene zwei Stunden. Zwei Stunden, in denen einer redet und alle anderen am Tisch sehr müde ins Nichts starren.

Solche Meetings kennen wir alle, oder? Termine, aus denen du rausgehst und denkst:

»Wer bin ich? Was mache ich hier? Und welches Jahr haben wir eigentlich?«

Komplett verschenkte Lebenszeit.

Ich bin leer und fahre nach Feierabend zu meiner Mutter. Vielleicht kann ich mir ja eine Portion Selbstsicherheit to go abholen. Gut portioniert in der Tupperdose. Das wäre es doch!

Wir alle durchlaufen im Leben Höhen und Tiefen, in denen wir Unterstützung brauchen. Ich konnte in solchen Momenten schon immer auf meine Mutter zählen. (Sie ist mein größter Fan und das meine ich genau so, wie ich es schreibe. Meine Mutter hat immer einen Stapel Autogrammkarten von mir in der Handtasche. Falls mal jemand fragen sollte, was ihre Tochter so macht. Ich musste das schon einmal live miterleben und ich sage dir, unangenehmer geht es wirklich nicht.)

Wenn ich mich über etwas oder irgendwen ärgere, ist meine Mutter immer meine erste Anlaufstelle. Mutti hat immer einen guten Rat. Oft ist es auch nur ihre fröhliche, selbstbewusste Stimme, die mich wieder entspannen lässt.

»Cappuccino?«,

begrüßt sie mich an der Tür.

»Unbedingt. Ich brauche jetzt ganz viel Koffein«,

antworte ich und erzähle ihr von meinem anstrengenden Arbeitstag.

»Also mal ehrlich, Zuckermaus, ich verstehe wirklich nicht, warum da keiner was von euch sagt. Ihr seid doch alles erwachsene Menschen! Warum tut ihr euch das an?«

Sie guckt mich fragend an.

Klar, *sie* hätte sich im Meeting zu Wort gemeldet. Sie hätte gefragt, ob es wirklich nottut, das hier jetzt mit allen zu besprechen, und ob wir uns nicht auf die wesentlichen Punkte beschränken könnten. Wir haben schließlich alle noch genug Arbeit auf dem Tisch liegen.

Diese Frau lässt sich schon seit Jahren nichts mehr bieten. Meine Mutter sagt so unverblümt ihre Meinung, dass es mir manchmal unangenehm ist, wenn ich dabei bin. Du möchtest nicht anwesend sein, wenn meine Mutter jemanden zurechtweist, der ihr gerade kostbare Lebenszeit gestohlen hat. Dann hat sie eine Art zu sprechen, die bei mir Gänsehaut erzeugt. Vor Bewunderung, aber auch ein bisschen vor Angst. Ich weiß noch bis heute, wie meine Mutter damals mit einer unfreundlichen Verkäuferin geredet hat, die unser kaputtes Küchengerat nicht umtauschen wollte. Nach dem Gespräch hat die bestimmt erst mal eine Woche Urlaub eingereicht.

Warum ist so was nicht vererbbar?

»Weil ich das auch erst im Laufe der Jahre lernen musste! Es ist ein Prozess.«

Na toll. Und wann ist dieser Prozess abgeschlossen? Wann ist man staatlich geprüfte Selbstsicherheits-Expertin?

Meine Mutter lässt sich wirklich von nix und niemandem ins Leben reinquatschen. Auch nicht von mir. Zum Beispiel trägt sie, seit ich denken kann, kleine schwarze Pumps. Und zwar immer. Also egal, ob wir draußen 30 Grad plus und strahlenden Sonnenschein haben oder 12 Grad minus und tiefsten Schnee. Meine Mutter zieht das durch. Sie liebt diese Schuhe und meine Versuche, sie von gesunden Sandalen oder Stiefeln zu überzeugen, sind bisher kläglich gescheitert. Das Klackern ihrer Absätze gehört mittlerweile zu meiner DNA. Wir zwei hätten bei »Wetten, dass ...?« antreten können. Ich würde meine Mutter unter Hunderten von Pumps-Trägerinnen heraushören.

Im Gegensatz zu mir ist sie mit zwei Geschwistern groß geworden. Sie war die Jüngste. Also im Prinzip auch eine Art Einzelkind, denn wir wissen alle, die jüngsten Kinder müssen nicht mehr viel kämpfen. Das haben die anderen davor schon erledigt. Mit Anfang zwanzig lernte sie meinen Papa kennen, der wiederum acht Geschwister hatte. Jackpot. 16 Schwägerinnen und Schwäger plus Schwiegereltern. Bei dem Gedanken muss ich ein bisschen lachen. Ich hätte gerne das Gesicht meiner Mutter damals gesehen, als sie von dieser freudigen Nachricht erfuhr. Keine Frage, Familie ist was Schönes und Zusammenhalt absolut wichtig, aber unter uns: Mich hätte das an ihrer Stelle damals ganz schön erschlagen. Bei so vielen Familienmitgliedern musst du es erst mal schaffen, die ungefragten Ratschläge aller Seiten an dir abprallen zu lassen. Vor allem, wenn die meisten davon älter sind, denn die wollen alle ihre Lebenserfahrung teilen und meinen es »nur gut« mit dir. Aber vielleicht war das auch die harte Schule, die sie geformt hat.

Unsere großen Familienfeiern habe ich immer sehr genossen, weil ich als Jüngste natürlich von allen Seiten sehr betü-

delt wurde. Wenn ich an gemeinsame Autofahrten mit meinen Eltern zurückdenke, gab es nach solchen Feiern durchaus Diskussionen über andere Familienmitglieder und warum die jetzt meinen, sich in unser Leben einmischen zu müssen. Auch Neid war ein Thema. Ich weiß noch, wie meine Eltern ihr neues Auto der Familie präsentierten und ein Onkel meinte:

»Na, der Teufel schießt ja wieder auf den größten Haufen.«

Das musst du erst mal wegstecken. Ich hätte geheult vor Wut. Großes Problem meinerseits, das Wutheulen. Nicht von Vorteil, sag ich dir. Vor allem, wenn du deinem Gegenüber gerade irgendetwas Schlagfertiges an den Kopf knallen möchtest, dir stattdessen aber leider Tränen das Gesicht runterlaufen. Absoluter Untergang.

Meine Eltern haben solche Sprüche gar nicht erst an sich rangelassen. Das wurde direkt überhört, weggelacht oder gut gekontert. Letzteres war mir auch schon als Kind sehr unangenehm. In mir stieg dann, peinlich berührt, wie ich war, Hitze auf, bei meinen Eltern machte sich stattdessen die völlige Zufriedenheit breit. Denen war es egal, ob ihr Gegenüber jetzt sauer war. Sie hatten ihren Standpunkt klar gemacht und waren sich treu geblieben. Bescheuert, dass ich mich dafür geschämt habe. Ich hätte stolz sein und mir davon eine Scheibe abschneiden sollen.

Meinen Eltern war immer wichtig, dass wir in unserer kleinen Bubble als Familie glücklich und dankbar sind.

Wie oft hat mein Papa im Garten gesessen, ein Stück Kuchen und einen Pott Kaffee vor sich, und mit einem großen Strahlen im Gesicht gesagt:

»Mensch, können wir das nicht gut haben?«

Er hatte so recht. Beim Schreiben dieser Zeilen laufen mir

DER SENF IN MEINEM KOPF - EIN PROTOKOLL

Ich stelle fest: Für sich selbst einzustehen, ist ein langer Prozess. Einer, der wohl nie zu Ende ist. Mir hilft es in diesem Prozess, mich mit Menschen in meinem Umfeld auszutauschen. Mir Tipps von Leuten zu holen, die in dieser Hinsicht schon einen Schritt weiter sind als ich. Um zu verstehen, wo meine Schwierigkeiten liegen, muss ich auch in die Vergangenheit schauen. Welche Situationen haben mich geprägt? Was hat mich verändert? Und warum ist es mir oft wichtiger, andere Menschen nicht zu verärgern, als für meine eigenen Bedürfnisse einzutreten?

Ich habe mittlerweile gelernt, dass das Gegenteil von people pleasing viel mehr ist, als im richtigen Moment einen witzigen Kommentar zu bringen, und dass es viel mehr Bereiche betrifft, als ich vorher gedacht hätte. Überall lauern Senftubendrücke-rlinnen. Im Job, beim Einkaufen, auf Social Media oder auch in Gesprächen mit der älteren Generation. Dort erschwert das Aufwachsen in komplett anderen Zeiten mit unterschiedlichen Wertevorstellungen zusätzlich das gegenseitige Verständnis.

Ich merke aber auch: Wenn ich mich bewusst mit diesem Thema auseinandersetze, passiert etwas im Kopf. Aus Wut, Ohnmacht und Harmoniesucht werden erste klare Bedürfnisse und Haltungen und daraus wiederum erste starke, mutige Gedanken und Sätze. Mittlerweile kann ich mit Stolz schon stille und auch laute Erfolge feiern.

Mein Ziel ist es jetzt, nicht nur zu ignorieren und mal einen guten Treffer zu landen, sondern fast reflexartig für mich einzustehen. Schließlich haben wir nur dieses eine Leben und das ist garantiert nicht dafür da, es immer allen recht zu machen. Also worauf warten wir noch?

EUREN SENF KÖNNT IHR AB SOFORT FÜR EUCH BEHALTEN!

»Naaaa? Wollt ihr nicht mal heiraten?
Dieses Kleid willst du mit deiner Figur wirklich tragen?
Und seid ihr euch sicher, dass ihr aufs Land ziehen wollt?
Mit Hühnern ...« Seine Meinung sagen, auch wenn es
unangenehm ist – das fällt vielen von uns schwer.

Damit ist jetzt Schluss!, findet Martina Schönherr und
startet ein Experiment: Innerhalb eines Jahres will sie
ehrlicher, selbstbewusster und schlagfertiger werden.
Von nun an ist jede Situation, in der ihr jemand blöd
kommt oder meint, sie belehren zu müssen, eine Gelegen-
heit, sich nichts mehr bieten zu lassen. Am besten mit
einem flotten Spruch auf den Lippen. Klappt das immer?
Nein. Läuft es ohne Peinlichkeit ab? Doppeltein.
Aber sie wird immer besser darin und bald macht es
ihr sogar Spaß, zu sagen, was sie denkt.

Ein großes Lesevergnügen – sehr lustig, absolut
life changing und voll auf die Frikadelle!



WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-9254-7



www.gu.de