ALT GENUG

SPIEGEL
Bestseller
Platz 1

ILDIKÓ
VON KÜRTHY

Ildikó von Kürthy

Alt genug

ILDIKÓ VON KÜRTHY ist Journalistin und eine der meistgelesenen deutschen Schriftstellerinnen. Ihre Bücher sind Nummer-1-Bestseller, wurden mehr als sieben Millionen Mal verkauft und in 21 Sprachen übersetzt. Sie lebt mit ihrer Familie in Hamburg.

Ildikó von Kürthy

Alt genug

Ullstein

ISBN 978-3-550-20412-8

3. Auflage 2026

© Ullstein Buchverlage GmbH, Friedrichstraße 126, 10117 Berlin, 2026
Autorinnenfoto: © Julia Sellmann
Umschlaggestaltung: Lübbeke Naumann Thoben, Köln
Umschlagmotiv: © Mia Christopher ((Kreis))

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining
im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
produktsicherheit@ullstein.de

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin
Druck und Bindearbeiten: GGP Media GmbH, Pößneck

Wenn die Angst niemals weggeht,
kann man sie genauso gut mitnehmen,
und ihr die Welt zeigen.

Mariana Leky – *Der Aufzug*

Bis hierhin habe ich es also geschafft.

Nicht unbeschadet, natürlich nicht, ziemlich angeschlagen sogar, aber eben doch letztlich nicht unterzukriegen. Die Lebensmitte ist überschritten, ich habe geliebte Menschen, etliche Illusionen, häufig den Mut und zweimal mein Portemonnaie inklusive sämtlicher Papiere verloren.

Ich habe ausgehalten und durchgehalten, ich habe gekämpft und verloren, ich habe gekämpft und gewonnen, und oft genug habe ich nicht gekämpft, sondern sofort aufgegeben. Ich war mutig und verzweifelt, ich habe wieder und wieder verloren, aber ich bin immer noch da.

Ich bin immer noch da. Mal heiter verschrumpelnd, mal verzagt reifend, wacker welkend und endlich alt genug. Endlich alt genug für dieses Buch, das sich in diesem Moment vor mir auftut wie ein noch unbegangener Weg. Schritt für Schritt, Wort für Wort. Eine Reise ohne Landkarte, ein Abenteuer mit ungewissem Ausgang.

Dieses Buch wird voller Bekenntnisse und voller Erkenntnisse sein. Dieses Buch liegt mir schon jetzt so sehr am Herzen, obwohl es noch nicht einmal geschrieben ist.

Alt genug.

Ich schaue in den Spiegel. Ich werde mir mit zunehmendem Alter immer vertrauter. Es ist, als würden sich ganz allmählich die unterschiedlichen Versionen und Entwicklungsstadien meiner selbst übereinanderschieben, miteinander versöhnen, um schließlich zu einem stimmigen, neuen Ganzen zu werden.

So war ich gemeint, denke ich. Meine Falten werden tiefer, die Haare grauer, die Augen schlechter und der Blick schärfer. Manchmal wünschte ich, ich wäre schon früher so alt gewesen wie jetzt. Aber es hilft ja nichts.

Reifen kann man eben nur mit der Zeit.

Noch zwanzig Minuten, dann muss ich los.

Getönte Tagescreme, Lidschatten, Wimperntusche, zweimal tuschen, auch von oben. Das habe ich erst relativ spät im Leben erfahren. Vom Eyeliner lass ich lieber die Finger. Ist letztes Mal schiefgegangen, und ich musste komplett von vorne anfangen. Contouring, etwas Rouge. Haare antoupieren, Meersalzspray für die Ansätze. Parfüm. Ohrringe. Gesicht ist fertig. Fehlt nur noch der Lippenstift.

Ich betrachte mich und frage mich, wie ich meine ersten fünfzig Lebensjahre verbringen konnte, ohne um die heilbringende Wirkung des Contouring zu wissen.

Der Begriff war mir bis vor wenigen Jahren noch ähnlich fremd wie Selfempowerment, Influencer, Açaí-Bowls, Fake News, Tutorials und Superfood.

Contouring. Im Grunde malt man sich mit Puder oder Creme entschlossen einen dunklen Rahmen um die obere Gesichtshälfte bis zur Mitte der Wangenknochen und verschmiert es dann ordentlich, der Fachterminus heißt »verblenden«. Und im besten Fall hat man dann ein Gesicht mit aufsehenerregenden Konturen, in dem die Wangenknochen elegant hervortreten, der Haaransatz hinter der plötzlich ebenmäßigen Stirn zurückfällt und man automatisch immer ein bisschen aussieht wie Grace Kelly.

Gab es Contouring eigentlich schon zu Zeiten von Grace Kelly? Hieß es früher bloß anders? Oder sah Grace Kelly etwa sogar ganz ohne Contouring aus wie Grace Kelly?

Es ist Samstagabend, und ich bin eingeladen. Der Geburtstag einer Frau, die eine Freundin hätte werden können, wenn wir beide mehr Mühe investiert hätten. Sie gehört zu dem Kreis der Personen, für die in meinem Leben nicht mehr genug Platz war. Wir begegneten uns, als unsere Kinder klein waren und die Zeit nicht mal reichte, um bereits bestehenden Freundschaften gerecht zu werden, geschweige denn, neue einzugehen, mit all der Energie und Neugier, die es dafür braucht. Heute Abend feiert sie in ihren fünfzigsten Geburtstag hinein, sie hat einen Club auf der Reeperbahn gemietet, irgendwas Schickes mit DJ, Cocktails und über hundert Gästen.

Das Motto der Party: »Zeig, wer du bist!«

Das, was ich üblicherweise an Motto- und Kostümpartys liebe, ist, dass ich mich genauso zeigen kann, wie ich nicht bin. Ich gehe als Prinzessin, als Kartoffel oder Kuh, als Batman oder Meerjungfrau. Nichts darüber sagt etwas über mich aus, außer natürlich, dass ich als gebürtige Rheinländerin jegliches Motto ernst, manchmal eventuell etwas zu ernst nehme.

Aber das Motto »Zeig, wer du bist« ist eine karnevalistische Tragödie und sowohl philosophisch als auch modisch gesehen eine komplette Überforderung. Ich weiß am Morgen doch noch nicht, wer und wie ich am Abend sein werde. Eher selbstbewusst oder eher kleinlaut? Albern oder nachdenklich, lustig oder zurückhaltend, zu Scherzen aufgelegt oder vielleicht doch ein wenig griesgrämig?

Manchmal ändert sich meine Stimmung innerhalb von Minuten. War ich gerade noch eine stilvolle, gracekellyartige Dame mittleren Alters, die milde Reife und bescheidene Lebensklugheit ausstrahlt und die eine überlegene Gelassenheit gegenüber Schlechtwetterfronten und dem unkalkulierbaren Eigensinn ihrer Haare und ihrer Söhne entwickelt hat, so kann das schon im nächsten Augenblick ganz anders aussehen. Aus der souveränen Frau wird eine kreischende Furie oder ein in sich zusammenfallendes Nervenwrack. Und dann könnte ich es sehr schnell bereuen, dass ich mich in goldene Pailletten und bunte Federboas gewandet habe, um alle Blicke auf mich zu ziehen, während ich mich innerlich auf einmal fühle wie ein zer-

rupftes, menopausales Zwerghuhn. Mein Selbstbewusstsein ist eine unzuverlässige Mitbewohnerin, die sich immer mal wieder, ohne Bescheid zu sagen, aus dem Staub macht, manchmal tagelang wegbleibt, um dann etwas ramponiert und zerzaust plötzlich wieder aufzutauchen.

Aber für heute Abend habe ich mir ganz fest vorgenommen, mich erwachsen zu fühlen, bester Laune zu sein und vollkommen in mir selbst zu ruhen. Stabil mit Stil. Ich werde mich meines Contourings würdig erweisen. Grace Kelly eben. Ich werde meine goldenen Stiefeletten anziehen, die ich sonst nur auf der Bühne trage, schwarze Jeans, eine leuchtend blaue, schimmernde Bluse und dazu meine neuen, silbernen Stern-Ohrringe.

Ich betrachte mich wohlwollend, bis mein Blick an meinen Händen hängen bleibt. Meine Fingernägel bedeuten mir nicht viel, das muss ich zugeben. Ich habe sie ungefähr viermal in meinem Leben lackiert und es zweimal davon bitter bereut, weil der Lack auf der Haut um die Nägel herum wesentlich besser und länger haftete als auf den Nägeln selbst. Ich habe einfach kein Händchen für meine Fingernägel. Deswegen trage ich sie in der Regel naturbelassen. Aber heute und zu diesem Anlass strahlen sie deutlich zu viel Verbundenheit mit Mutter Erde aus. Ich habe immer noch Dreck unter den Nägeln vom letzten Wochenende, und die Socken, die ich selbstverständlich sofort mit allem anderen in die Waschmaschine gestopft habe, sind beim ersten Mal selbst bei 60 Grad nicht sauber geworden.

Ich greife zu Seife und Nagelbürste. Es gibt keinen Schlamm, der mit dem Schlamm von *Wacken* vergleichbar wäre. Es ist der Schlamm des heiligen Grundes.

The Holy Ground.

Und ich war da.

Man kann nicht behaupten, dass das Heavy-Metal-Musikfestival von Wacken schon immer ein Traum von mir gewesen wäre. Ich bin kein Metal-Fan, und ich habe erst ein Mal in meinem Leben gezeltet. Da war ich zehn, und es war im Garten meiner Eltern zusammen mit Heike, einer Freundin aus der Nachbarschaft. Zwei Stunden habe ich durchgehalten, dann habe ich mich in mein Bett zurückgezogen und weiter *Fünf Freunde auf dem Zeltplatz* gelesen. Ich glaube, die Heike ist auch nach Hause gegangen.

Diesmal aber sollte alles anders werden. In meiner Freundin Susanne hatte ich eine tapfere, pragmatische und der freien Natur gegenüber aufgeschlossene Begleiterin. Susanne ist spontan, abenteuerlustig und hart im Nehmen. Diesbezüglich mir also unähnlich.

Susanne und ich erreichten Wacken, das kleine Dorf eine knappe Stunde von Hamburg entfernt, bei strömendem Regen. Dieser strömende Regen sollte nie wieder aufhören. Aber das wussten wir zu diesem Zeitpunkt zum Glück noch nicht. Wir stapften durch das nasse Gras und durch tiefe Pfützen auf der Suche nach unserem Zelt. Dabei stellte sich erstens heraus, dass die Nummerierung der Zelte keineswegs einer logischen Reihenfolge folgte, und nach einer Stunde hatten wir dann auch recherchiert,

dass unser spezielles Zelt aus nicht bekannten Gründen an eine völlig andere Stelle des Platzes verlegt worden war.

Wir hatten nicht mehr viel Zeit, um es uns in unserem kleinen Zwei-Mann-Zelt gemütlich zu machen, denn ich wollte unbedingt den Auftritt von Deine Cousine sehen. Diese großartige Sängerin hatte ich mal im Background-Chor von Udo Lindenberg erlebt und auch kurz kennenlernen dürfen – ich bin eine glühende Verehrerin.

Susanne und ich verteilten also hastig unsere wenigen Habseligkeiten in unserer Behausung – ich hatte selbstverständlich mein Kuschelkissen, die dicken Weihnachtssocken, zwei Tafeln Schokolade und meine Lieblings-Fruchtgummis »Rote Ringe« und »Pfirsichringe« von *Trolli* dabei – und machten uns auf den Weg zu den drei Hauptbühnen mit den vielversprechenden Namen »Faster«, »Harder« und »Louder«.

Ich trug Skiunterwäsche, darüber einen überknielangen, rosafarbenen Regenmantel und hohe Gummistiefel. Susanne hatte sich einen riesigen schwarzen Regenponcho übergeworfen, und weil sie recht klein ist, sah sie im Grunde genommen aus wie ein wandelnder, hysterisch vor sich hin kichernder Müllsack. Wir waren bereits jetzt mit den Nerven am Ende und versuchten, uns mit Humor über Wasser zu halten.

Wir waren lange bis zur Bühne unterwegs. Es regnete. Wie bereits erwähnt. In Strömen. Der riesenhafte Acker, auf dem sich die »Louder«-Bühne befand, hatte sich in eine unberechenbare, dunkelbraune Matschland-

schaft verwandelt. Du konntest dir nie sicher sein, ob die Pfütze, in die du gerade trittst, nur zwei oder womöglich zehn oder womöglich dreißig Zentimeter tief ist. Das satte Schmatzen, mit dem Susanne und ich uns Schritt für Schritt erneut aus den nassen Klauen des Holy Grounds befreien mussten, werde ich nie vergessen.

Eigentlich war alles super. Die Musik, die Leute, die zwar alle metalmäßig irgendwie gruselig aussahen, aber sehr freundlich und bester Stimmung waren, die leckeren Fritten, die aber schnell durchweicht waren vom Regen, genauso wie meine Socken und meine Skiunterwäsche. Denn nach zwei Stunden hatten meine Gummistiefel und meine Regenjacke den Kampf gegen den starken Dauerregen aufgegeben und ihre wasserabweisende Funktion eingestellt.

Gegen Mitternacht stapften Susanne und ich bis auf die Haut durchnässt zu unserem Zelt zurück, machten noch eine kurze Pause im öffentlichen Toilettenwagen, auf dessen unzureichende hygienische Bedingungen ich nicht näher eingehen möchte. Zurück im Zelt, zogen wir uns aus, trockneten uns ab, kuschelten uns in unsere Schlafanzüge, und dann passierte das, was das Allerschlimmste an dieser durchwachsenen Festival-Erfahrung war: Susanne schlief innerhalb von vier Minuten ein. Sie hatte mich schnöde verlassen. Sie hörte nicht, wie neben uns das Zelt der beiden betrunkenen Engländer mehrfach geöffnet wurde, jemand herauskam, um dann, nur Zentimeter von meinem Kopf entfernt, mit starkem Strahl ins Gras zu urinieren.

Sie hörte die Lautsprecherdurchsage um ein Uhr nicht, die so verzerrt war, dass ich sie nicht verstehen konnte. Zum Glück. Denn am nächsten Morgen erfuhren wir, dass wir aufgefordert worden waren, unsere Zelte wegen einer Unwetterwarnung zu verlassen und uns in unseren Autos in Sicherheit zu bringen. Aber das hatte ich akustisch nicht verstanden. Sonst wäre ich die Erste gewesen, die schreiend, barfuß, drängelnd und ohne Rücksicht auf Alte und Kinder zum Parkplatz gerannt und ohne viel Aufhebens abgereist wäre, all mein Hab und Gut zurücklassend.

Das Unwetter blieb zum Glück aus, die Entwarnung per Lautsprecher kam eine Stunde später, aber die hatte ich auch nicht verstanden. Und so konnte ich die ganze Nacht mit eiskalten Füßen ungestört wach liegen, dem Regen lauschen, der nichts Meditatives an sich hatte, und das Schicksal immer wieder bitten, diese Nacht möglichst schnell vorbeigehen zu lassen.

Am nächsten Morgen in aller Frühe hatte der Regen endlich aufgehört. Susanne wachte gegen halb sechs auf, ich hatte ja sowieso nicht geschlafen. Wir verständigten uns mit einem einzigen Blick darüber, was jetzt zu tun sei: zügig abreisen. Wir hatten drei Tage *Wacken* geplant, wollten noch BAP und Guns N' Roses sehen, aber die kann man sich ja auch sehr schön auf Langspielplatte oder anderen Tonträgern anhören. Susanne, sonst wirklich eine Frau, die eine ganze Menge aushält, sagte, sie würde lieber an Dehydrierung sterben, als noch einmal die Wackener Toiletten zu benutzen. Wir packten unsere Sachen,

alles war nass, ich zog lediglich einen pink gemusterten Regenumhang über meinen Schlafanzug.

Wir gingen zum Parkplatz, hörten noch einmal das Schmatzen des Holy Grounds unter unseren Füßen und dachten, wir würden in einer knappen Stunde zu Hause unter der heißen Dusche stehen und über all das lachen. »Auf jeden Fall haben wir ab morgen was zu erzählen«, sagte ich fröhlich. Die Vorstellung, bald alles hinter uns zu haben, beflügelte uns. Aber wir hatten falsch gedacht.

Wir schafften es mit dem Auto keine fünf Meter weit. Dann steckten wir im Schlamm fest. Susanne, die am Steuer saß – wir hatten uns extra den allradbetriebenen VW ihres Mannes ausgeliehen –, versuchte noch zu rangieren, drehte das Lenkrad von links nach rechts, von rechts nach links, wir schlitterten bedrohlich in Richtung eines parkenden Fahrzeuges, und dann ging gar nichts mehr. Dreck und Wasser spritzten, die Räder drehten durch, der Motor heulte, ich auch. Ich konnte es nicht fassen. Susanne war den Tränen nahe.

In den nächsten Stunden versuchten zwei Gruppen freundlicher Metalheads, uns aus dem Schlamm zu befreien. Den ersten gelang es, uns ungefähr zwanzig Meter weiter zu schieben. Immerhin fort von der bedrohlichen Nähe des anderen Fahrzeugs. Aber in der Kurve in Richtung Parkplatzausgang saßen wir dann wieder fest. Der nächste Trupp versuchte es mit einer Art Wipp-Technik, vor und zurück, vor und zurück, der Wagen röhrte, die Räder spritzten den Schlamm in alle Richtungen. Die

Helfer waren komplett besudelt, und Susanne hatte leider vergessen, die Fenster und das Schiebedach zuzumachen. Insofern klebten nach dieser Aktion nun auch wesentliche Teile des Holy Grounds auf den Autositzen, dem Armaturenbrett und dem Lenkrad. Susanne sagte panisch, und sie hat sonst eigentlich ein eher ausgeglichenes Temperament, so könne sie ihrem Mann den Wagen auf keinen Fall zurückgeben, und ich begann schon mal, Autowaschanlagen in der Umgegend zu googeln.

Nach sieben Stunden, in denen Susanne den kompletten Autoinnenraum mit ihren Abschminktüchern säuberte, wurden wir schließlich von einem Trecker aus dem Schlamm und auf festen Grund gezogen. Eine Dreiviertelstunde später stand ich vor einer Waschanlage mitten in Hamburg, lediglich mit pinken Plastiklatschen und einem schlammbespritzten Pyjama bekleidet, und kam mir kein bisschen komisch vor.

Ja, Wacken hat mich gelehrt, was Demut ist.

Meine Nägel sind sauber geschrubbt, und ich will mich gerade aufmunternd anlächeln, mir verschwörerisch zunicken und den knallroten Lippenstift, den ich seit einiger Zeit benutze, auftragen, als ich bemerke, dass sich meine mentale Wetterlage verändert. Ein Tiefdruckgebiet zieht heran, und die milde Luft kühlt merklich ab.

Ich spüre, dass sich dieses wohlbekannte, leichte charakterliche Schwanken ankündigt, eine Art »Do-it-Yourself-Ego-Schrumpfung«, die dann allzu oft in rasant ab-

fallendem Selbstwertgefühl und miesepetrigem Trotz mündet. Es ist nämlich so, dass sich, wenn ich mich klein und schlecht fühle, die fragwürdigsten Seiten meines Charakters an die Oberfläche drängen wie Wasserleichen in einem trüben Tümpel.

Es ist eine Armee von Giftzwergen, die sich gerade in Stellung bringt, um erst mich und dann auch noch die anderen abzuwerten, um so wenigstens auf allerniedrigstem Niveau wieder eine Form von Augenhöhe herzustellen.

Soll ich wirklich den roten Lippenstift nehmen? Ich zögere. Zu auffällig, zu grell, irgendwie unpassend für mein Alter. Und wenn er in den feinen Fältchen rund um meinen Mund verläuft, werde ich aussehen wie eine gesprungene, antike Vase.

Ich höre, wie die Gruppe Zwerge, die für die Selbstdemontage zuständig ist, anfängt zu wispern: »Was willst du auf der Party? Du bist eine Außenseiterin. Die Älteste. Die tragen alle Markenklamotten und kennen sich mit Aktien aus. Die laden sich gegenseitig zu Grillpartys ein. Nur dich nicht. Die bilden Fahrgemeinschaften. Ohne dich. Die haben die besser erzogenen Kinder, die gepflegteren Hunde, und in ihren Badezimmern gibt es keine schimmeligen Fugen, in ihren Küchen keine Fruchtfliegen, und in ihren Gärten knipsen sie regelmäßig die verblühten Knospen ab. Außerdem ernähren sie sich vollwertig und achtsam. Du wirst wieder die Einzige am Nachspeisen-Buffet sein. Nimm den nudefarbenen Lippenstift, oder besser noch, bleib ganz zu Hause.«

Jetzt wetzt die andere Zwergengruppe ihre Messerchen, deren Aufgabe die Demontage der anderen ist: »Das ist doch alles nur Fassade. Unter jedem Dach ein Ach. Ich habe gehört, dass die Katleen heimlich trinken soll, und zwar nicht zu knapp. Beim Daniel läuft es wohl geschäftlich schlecht. Die Merle hat krumme Beine, auch wenn sie zugegebenermaßen recht schlank sind. Und die Kinder? Pah, was heißt schon dreisprachig erzogen? Die werden alle irgendwann mal angepasste brave Banker. Burn-out mit vierzig, aber fließend Chinesisch. Willst du das wirklich für deine Söhne? Ein Studienplatz in Harvard macht noch keinen guten Menschen, und ein Blick auf die Alster aus dem Wohnzimmer garantiert keinen anständigen Charakter. Du hingegen bist was ganz Besonderes und was Besseres, eine kreative Künstlerin, unkonventionell und frei, und bestimmt sind alle neidisch. Und außerdem hast du eigene Autogrammkarten.«

Das alles spielt sich selbstverständlich nur in meinem Kopf ab, und ich schäme mich bitterlich für diese Gnom-Gedanken, aber das macht die Sache ja nicht wirklich besser. Scham macht schwach.

Die Kakofonie der fisteligen, durchdringenden Giftzwergstimmchen schwillt mehr und mehr an, während ich in meiner fleischfarbenen Unterwäsche mit hohem Komfort-, aber zero Erotikanteil vor dem Badezimmerspiegel stehe. Je älter ich werde, desto hässlicher wird meine Unterwäsche. Das muss man ganz klar so sagen.

Allerdings muss ich ja auch nicht mehr, so wie früher

ab und zu geschehen, damit rechnen, mich im Laufe des Abends und zunehmenden Alkoholkonsums mal wieder spontan zu verlieben. Unsterblich und für mehrere Stunden, manchmal sogar Tage.

Wichtig war es dann gewesen, für alle Eventualitäten gerüstet zu sein und um präsentable Unterwäsche zu wissen, wenn man sich unversehens auf einem fleckigen Futon in einer WG und in den Armen eines Maschinenbaustudenten wiederfand, der sich meist jedoch deutlich weniger Mühe mit seiner Unterwäsche gegeben hatte.

Noch heute ärgere ich mich über die Stunden, die ich investiert habe, um beispielsweise meinem ersten Freund zu gefallen. Baden, rasieren, peelen, schminken, parfümieren. Während der sechzehnjährige Bengel – ich denke mit Schaudern daran – im Sommer manchmal tagelang darauf verzichtete, zu duschen, weil er der Ansicht war, seine Bräune würde dann länger halten. Und was tat ich? Ich knutschte und fummelte an einem stinkenden Teenager herum, statt ihn aus meinem Bett zu schmeißen und ein Mindestmaß an Körperhygiene einzufordern.

Heute bewahrt mich meine fleischfarbene Unterwäsche zuverlässig vor solchen traumatisierenden Begegnungen. Außerdem bin ich seit fünfundzwanzig Jahren verheiratet. Und ich trinke keinen Alkohol mehr. Das hilft auch.

Zusammenfassend kann man für den bevorstehenden Abend also Folgendes sagen: Ich gehe nüchtern, ohne das

geringste sexuelle Interesse und Risiko in funktionaler Unterwäsche auf eine Party auf dem Kiez, wo das Leben tobt und wo eine fast zehn Jahre jüngere Frau in ihren Geburtstag reinfeiern wird.

Reinfeiern. Auch so eine üble Angelegenheit.

Ich bin bald sechzig, ich will in nichts mehr reinfeiern. Ich bin froh, wenn meine sozialen Abendbegegnungen gegen 18:00 Uhr beginnen und nicht später als 22:00 Uhr enden, damit ich noch vor elf im Bett bin. Vielleicht bin ich zu alt für den Kiez, für das Nachtleben generell. Der Frau im Badezimmerspiegel sieht man an, dass sie mit der Gesamtsituation nicht zufrieden ist. Ich fühle mich mickrig und unzulänglich. Ein hautfarbenes Stück Elend mit runzligen Knien.

Ich weiß, ich muss mich eigentlich selbst lieben, das ist das Gebot der Stunde, und ich gebe mir ja auch redlich Mühe, aber manchmal klappt es eben nicht so richtig. Und jetzt gerade hält sich die Zuneigung zu mir selbst in Grenzen. Und auch dafür schäme ich mich selbstverständlich. Selbstliebe ist ein Muss. Scham ist ein No-Go, ein Gefühl, das es im Keim auszumerzen gilt.

Du schämst dich? Pfui! Schäm dich!

Scham-Shaming.

Scheiß Selbstliebe. Ganz ehrlich, die geht mir total auf die Nerven. »Du musst dich selbst lieben.« »Du bist gut, so wie du bist.« »Du kannst alles erreichen.« »Du musst an dich selbst glauben.« »Du bist genau richtig.« »Du bist ein Wunder der Natur.« »Zweifle nicht an dir!«

Wenn ich das schon höre!

Das Optimismus-Tourette der Lebenshilfe-Szene.

Diese ganzen Speaker und Coacher, die überall wie Pilze aus dem Boden schießen, sind mir suspekt. Zu schnell, zu laut, zu selbstverliebt. Und immer wollen sie mir irgendwas verkaufen. Ein Buch, ein Nahrungsergänzungsmittel, eine Ausbildung zum Speaker, eine Ausbildung zum Coach oder eine Instant-Lösung für mein Seelenheil.

Ich glaube schon lange nicht mehr an schnelle Lösungen, und Instant funktioniert nur bei Tütensuppen und Kartoffelbrei – und auch da geht die Schnelligkeit immer auf Kosten des Nährstoffgehalts.

Mich nervt die ständige Forderung nach positivem Denken. Ich will denken! Ich will nachdenken! Positiv, negativ, konstruktiv. Hauptsache tief. Und ich zitiere hier gern den Entertainer Harald Schmidt, der vom »Flachland des Optimismus« spricht.

Vor ein paar Wochen habe ich dieses Flachland in extenso und bis in den hintersten Winkel erkundet. Ich hatte mir spontan für 559 Euro ein Platinum-Ticket für das *Greator-Festival* gekauft.

Laut Eigenwerbung – und mit Eigenwerbung sollte ich es in den beiden Festival-Tagen noch unerfreulich viel zu tun bekommen – ist *Greator* »Europas größtes Festival für Deine Persönlichkeitsentwicklung. Dein Raum für echte Veränderung.«

Als ich den Eingang und die Taschenkontrolle pas-

siert hatte und das Festivalgelände betrat, rief mir eine junge Frau strahlend zu: »Wie schön, dass du da bist!«, trat mir in den Weg, hob ihre Hand und zwang mich zum High Five. Da will man ja auch nicht unhöflich sein, aber eigentlich war mir so gar nicht nach High Five zumute. Als wenig später der nächste strahlende junge Mensch auf mich zugerannt kam, die Hand zum High Five erhoben, duckte ich mich grantig weg und tat so, als würde ich was in meiner Handtasche suchen.

Als ich es schließlich in die große Arena geschafft hatte – ich wurde unterwegs noch dreimal abgeklatscht –, begann sogleich die Eröffnung mit ohrenbetäubender Musik, einem eingeblendeten Countdown, Feuerfontänen und viel Nebel auf der großen Bühne. Und dann stand da ein Mann namens Christian, der den anwesenden 15 000 Zuschauerinnen und Zuschauern nahelegte, ihren Sitznachbarn zur Rechten und zur Linken erst mal ein herzliches High Five zu geben. Jetzt war ich definitiv schon einen Hauch übellaunig. Christian sagte uns, wir sollen fünfmal hintereinander ganz laut sagen: »Ich bin gut, so wie ich bin.«

Ich dachte: »Lieber Christian, wenn die Leute hier wirklich glauben würden, dass sie gut sind, wie sie sind, dann wären sie ja gar nicht hier. Und dann würden sie sich womöglich auch nicht für deine mehrere Tausend Euro teure Ausbildung zum zertifizierten Mindset Coach interessieren.«

Zum Schluss mussten wir alle dreimal hintereinander

rufen: »Ich bin ein Gewinner!« Und auch wenn ich sonst keine radikale Verfechterin des Genderns bin, fand ich hier das generische Maskulinum doch mehr als unangebracht.

Der nächste Programmpunkt war als ganz besonderes Highlight angekündigt worden. Wieder gab es viel Rauch auf der Bühne, aus dem sich schließlich eine Frau in schwarzer Lackleder-Röhrenhose und enger schwarzer Bluse herausschälte, die auf sehr hohen Schuhen sehr unsicher die Showtreppe herunterbalancierte und dabei mit beiden Armen fuchtelte, um ihr Gleichgewicht nicht zu verlieren.

Also bei *Germany's Next Topmodel* wärst du damit garantiert keine Runde weiter, dachte ich kleinlich.

Im Grunde wirkte Verona Pooth genauso überrascht wie ich darüber, dass man sie gebeten hatte, hier eine Rede zu halten. Der Titel, was für eine Überraschung, lautete: »Du bist gut, so wie du bist.«

Verona machte einen sehr sympathischen Eindruck, auch wenn sie inhaltlich ein wenig auf der Stelle trat. Sie betonte, dass das Individuelle das Besondere an uns sei, dass alles möglich sei, dass wir nicht an uns selber zweifeln, sondern uns vertrauen sollen und dass es doch schön wäre, wenn wir Menschen mehr an uns glauben würden. Sie sagte unter Tränen, dass wir alle zusammen viel erreichen könnten und dass wahre Liebe die ganze Welt verändern würde.

Es gab Standing Ovations. Ich blieb als Einzige sitzen. Das war ein gutes Gefühl.

Wisst ihr was, ihr ganzen Coaching-Schlaumeier, Ober-Optimisten und Achtsamkeits-Affen? Ich muss gar nichts! Und schon gar nicht muss ich diesem verqueren und völlig unrealistischen Anspruch genügen, mich andauernd selbst zu lieben. Schlimm genug, dass ich es andauernd mit mir aushalten muss. Ich will auch mal selbstbewusst und überzeugt und ungestört sagen dürfen: »Ich find mich scheiße. Heute gefällt mir weder mein Charakter noch mein Gesicht noch mein Körper. So.«

Und wenn dann ein durchtherapierter Klugschwätzer frisch von der Familienaufstellung daherkäme, mir achtsam die Hand auf die Schultern legen und sagen würde: »Du bist ein Geschenk für die Welt, du musst positiv denken und dich nur selber lieben«, dann wünschte ich wirklich, ich könnte meine gewaltfreie Erziehung kurz vergessen und ihn volle Möhre in die Rabatten schubsen.

Meine Güte, ich bin wirklich ganz ordentlich auf Krawall gebürstet. Keiner hat mir was getan, und ich bin trotzdem sauer auf alle. Vielleicht sollte ich in dieser Stimmung lieber nicht zur Party gehen? Mich nicht diesen vielen Menschen aussetzen, von denen ich eigentlich niemanden wirklich gut kenne? Nicht dass ich versehentlich eine abwertende Bemerkung über Merles kurze Beine mache. Bin ich heute innerlich gefestigt genug für den schnellen

Austausch, für smarte Kurzgespräche und niveauvollen Small Talk?

Leider sind meine Kinder nicht mehr klein genug, als dass sie noch zuverlässig für glaubwürdige Entschuldigungen herhalten könnten. Der Babysitter hat abgesagt, der plötzliche Ausbruch eines Magen-Darm-Virus, Heimweh, Bauchweh, Halsweh. Das alles zieht nicht mehr mit einem volljährigen und einem pubertierenden Sohn.

Die Wahrheit wäre zu sagen: »Entschuldige, aber ich trau mich heute nicht auf deine Party. Ich fühle mich hässlich und übellaunig und allen unterlegen, schon bevor ich überhaupt das Taxi gerufen habe.«

Vor ein paar Tagen habe ich genau das getan: die Wahrheit gesagt. Ich war Teil der Jury, die jedes Jahr den *Brigitte*-Award für besonders mutige, herausragende Frauen in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen vergibt. Das ist eine wirklich ehrenvolle Aufgabe, die ich gerne angenommen habe.

Zehn hochkarätige Frauen aus Politik, Wissenschaft, Wirtschaft und Journalismus saßen online zusammen und diskutierten über die Nominierungen, debattierten, argumentierten engagiert, wogen sorgfältig das Für und Wider ab, bis schließlich nach drei Stunden die vier Gewinnerinnen in den Kategorien »Macherin«, »Female Health«, »Future Economy« und »Moving Culture« feststanden.

Keine der von mir favorisierten Nominierten hatte ge-