

Sabine Asgodom

Queen
of
fucking
everything

So bekommst du
das großartige Leben,
das zu dir passt



oder Theater zu gehen, ignoriert er. »Wir haben doch den schönen Garten«, sagt er. Den ich pflege!

Und die Kinder bringen mir mit einer absoluten Selbstverständlichkeit die Enkelkinder zum Hüten. Das würde ich ja manchmal gern machen. Aber sie fragen mich nicht einmal, sondern rufen einfach am Vorabend an – »ach übrigens, ich bringe morgen früh die Kinder vorbei, wir fliegen nach London«. Ich finde, das ist eine Unverschämtheit!«

Hat sie ihrem Mann und ihren Kindern das schon mal gesagt? Nein, sie hat sich noch nicht getraut und erhofft sich Rückenstärkung und Strategien. Mir fällt sofort die Unabhängigkeitserklärung ein. (Dir auch? Prima!)



An alle wundervollen Töchter

Vielleicht bist du selber Tochter einer Mutter und eventuell fühlst du dich angegriffen: »Ich meine es doch nur gut mit meiner Mutter, sie liebt die Enkelkinder. Warum sitze ich hier plötzlich auf dem Anklagestuhl?« A) Sitzt du dort nicht. B) Merkst du vielleicht, dass auch Juttas Tochter dort nicht saß. C) Ein bisschen Selbstreflexion schadet nie. Rede doch mit deiner Mutter mal über das Thema. D) Bei Gedanken und Gefühlen gibt's keine Beweispflicht. Und es wird niemand abgeurteilt. Es geht immer darum, ins selbstbestimmte Handeln zu kommen.

Ich erkläre Jutta die Idee mit der Unabhängigkeitserklärung und bitte sie, zu formulieren, welche Regeln sie für die nächsten Jahre aufstellen will. Die ersten Sätze kommen noch schüchtern:

- § 1 Ich möchte aus der Rolle der Kümmerin für alle raus.
- § 2 Ich möchte, dass mein Mann mich beachtet.

Offensichtlich gefällt Jutta die Übung, denn ihre Stimme wird klarer und lauter, ihre Körperhaltung energischer und ihre Aussagen bekommen Queensize-Qualität:

- § 3 Die Kinder haben mich zu fragen, ob ich Zeit habe, auf die Enkelkinder aufzupassen.
- § 4 Ich erwarte Respekt, auch von meinem Mann.
- § 5 Ich möchte regelmäßig ins Theater und in Konzerte gehen, auch ohne ihn, wenn es sein muss.
- § 6 Ich werde mich öfter mit Freunden treffen, die meine Interessen teilen.
- § 7 Ich werde Reisen machen.

- § 8 Wenn mein Mann nicht mitkommen will, suche ich mir eine nette Gruppe. Er hat das Recht, zu Hause zu bleiben.
- § 9 Ich werde mein Leben genießen, gedient habe ich lang genug.
- § 10 Ich will mehr Spaß im Leben.

Jutta strahlt, schnappt sich ihre Unabhängigkeitserklärung und rauscht ab. Ich sehe die Diamanten in der Königinnenkrone regelrecht blitzen. Na, viel Spaß, liebe Familie.

Du siehst, auch mit Ende 60 ist es nicht zu spät, die »Queen of fucking everything« zu werden. Früher ist natürlich besser. Deshalb:

Schreib doch gleich einmal deine eigene Unabhängigkeitserklärung auf. Ein Tipp: Achte darauf, dass du nicht höfliche Bitten formulierst, sondern wirklich ernst gemeinte Queensize-Regeln aufstellst. Und überlege, ob du sie an der Külschranktür befestigen willst (oder in deiner Familien-WhatsApp-Gruppe veröffentlichst). Dann kannst du sie jeden Tag sehen, und sie können dir in Fleisch und Blut übergehen. Und es schadet gar nichts, wenn deine Liebsten merken, dass es dir ernst ist.

Queensize-Impulse

1. Werde von der Prinzessin zur Königin.
2. Bestimme selbst über die Regeln in deinem Leben.
3. Schreib deine Unabhängigkeitserklärung.

Queen-Sein braucht ein starkes Ich

Klappt's noch nicht mit dem luxuriösen Königinnen-Gefühl? Dann lohnt es sich vielleicht, noch einen Blick in die Vergangenheit zu werfen. Normalerweise rate ich, die Aufmerksamkeit stringent nach vorne zu richten: Ab heute kannst du dich entschließen, die alte Hülle abzustreifen und in deine neue Rolle zu schlüpfen. Doch manchmal halten uns die Geister der Vergangenheit gefangen. Und denen geht es jetzt an den Kragen. Wir reden von Erziehung.

Vielleicht glaubst du ja, dass für ein Queensize-Leben eine »prunkvolle« Erziehung Voraussetzung ist: eine von wunderbaren Eltern, die ihre Tochter achten, lieben und fördern. Die ihr Halt und Freiheit geben, sie nie beschämen oder bestrafen. Na, schaden tät's nicht, wie die Bayern sagen. Doch nicht jede von uns hatte diese traumhaften Voraussetzungen. Nimm mal mich:

Als Baby bekam ich streng nach Zeitplan (tagsüber alle vier Stunden) die Flasche. Dazwischen ließ man mich brüllen: »Das stärkt die Lunge.« Das war Anfang der Fünfzigerjahre.

Meine Mutter hat mir erzählt, dass ich als zweijähriges Mädchen einmal in der Nacht angstvoll erwachte und weinend ins Elternschlafzimmer tappte. Aus »pädagogischen Gründen« hat mich mein Vater im Dunkeln ganz alleine den langen, kalten Flur zurück in mein Kinderzimmer geschickt, damit ich mir das abgewöhnte. Meine Mutter hat es zugelassen.

Als Sechsjährige musste ich im feuchten, kalten Keller zwischen Kohlen und Kartoffeln meine Strafe absitzen, wenn ich »böse« gewesen war.

Als Teenager schrieb ich unendlich melancholische Gedichte wie »Kleine blaue Blumen liegen auf dem Weg, achtlos weggeworfen, zertreten und allein«.

Ich habe heute noch manchmal das Gefühl, der einsamste Mensch auf der Welt zu sein. Das heißt nicht, dass ich permanent unglücklich bin. Ich bin fröhlich, ich bin lustig, ich bin zufrieden, ich habe Erfolg. Doch ganz tief in mir drin wohnt diese einsame Seele. Dazu gesellen sich manchmal Überforderung, schlechtes Gewissen und Selbstzweifel. Eine blöde Mischung. Und trotzdem lebe ich ein erfülltes Leben. Denn neben den alten Wunden gibt es starke Kräfte in mir, die wollen, dass es mir gut geht. Ich nenne sie Liebe, Zuversicht, Humor und Tatkraft. Ein kreatives Quartett, das mich durch mein Leben

führt und mir Wege zeigt. Denn ich habe entdeckt, dass kein »Bravsein« ein ganzes Leben lang gültig sein muss. Dass wir uns nicht fügen müssen, dass wir einfach frisch und frech gegen blöde Erziehungsformeln verstoßen dürfen.

Du kannst dich heute entscheiden, nicht mehr schüchtern zu sein und den Mund aufzumachen. Du kannst dich heute entscheiden, ab sofort in deiner Familie Dinge anzusprechen, die dich stören. Du darfst ab heute sagen, was du willst und was du nie mehr willst. Du darfst mahnenden Stimmen wie »Das tut man nicht«, »Das darf man nicht« einfach ins Gesicht lachen. Ällerbätsch, schaut mal, ich mach's trotzdem!

Am besten probierst du es aus, wenn der innere Drang stark genug ist und das Risiko minimal: Meinetwegen in der Schlange vor der Supermarktkasse, wenn sich jemand unverschämt vordrängeln will. Sprich einfach aus, was du denkst. Gib deinem Gefühl eine Stimme. Oder bei einer Diskussion im Freundeskreis. Mach den Mund auf und sag, welcher Gedanke gerade durch deinen Kopf schießt. Schau, ob etwas »Schlimmes« passiert. Wahrscheinlich nicht. Es ist normal, dass Menschen sagen, was sie denken. Es gibt nämlich überhaupt keine Bravsein-Überwachungs-Polizei, die dich dann festnimmt. Hey, du bist eine erwachsene Frau und kannst sagen, was du willst. Alles andere ist nur in deinem Kopf!

Vor langer Zeit stand ich mal vor einem grandiosen Buffet, lauter Köstlichkeiten, ich konnte mich kaum entscheiden, was ich zuerst nehmen sollte: Vitello tonnato, Schnitzelchen, Kartoffelsalat ... Plötzlich taucht neben mir eine sehr schlanke Dame mit leerem Teller und verkniffenem Gesicht auf und ätzt: »Alles Hüftgold.« Und ich sage zu ihr: »Halten Sie doch einfach die Klappe und vermiesen Sie uns Genießern nicht den Appetit. Da hinten steht der grüne Salat, den können Sie gerne haben.« Ich weiß, das war nicht nett, aber sie war still.

Es kann sein, dass einige Menschen in deinem Leben dir sagen, dass du »früher netter gewesen bist«. Na und?!

Ich bin fest überzeugt: Wir müssen manchmal andere Menschen enttäuschen, um nicht selbst ein enttäuschtes Leben zu führen. Ich will dich nicht verführen, zur Ego-Sau zu werden, aber ein bisschen Ego-Frau wäre schon gut. Was hat der deutsche Philosoph Ludwig Feuerbach im 19. Jahrhundert geschrieben: »Deine erste Pflicht ist, dich selbst glücklich zu machen. Bist du glücklich, so machst du auch andere glücklich. Der Glückliche kann nur Glückliche um sich sehen.«

Vielleicht sind bei dir Teile deines »starken Ichs« (das du mit Sicherheit in dir hast) unter Schichten von Kränkungen, Enttäuschungen, Vernachlässigung oder Verwöhnung verborgen. Vielleicht hat es dich trotzdem bisher ganz gut durchs Leben getragen, hat dir die Kraft gegeben, Herausforderungen zu bewältigen und ungute Situationen zu überstehen. Um wie viel heller könnte es strahlen, wenn die Schichten darüber

verschwänden; wenn die Frau zum Vorschein käme, die du sein magst und die das großartige Leben führt, das zu ihr passt: das Queensize-Leben.

Wie wir werden, wie wir sind

Als Kind stand ich unter enormem Leistungsdruck. Denn Liebe war nur durch Leistung zu erlangen. Im Beisein meines Vaters war ich nie entspannt. Es drohte immer Gefahr, ihn zu verärgern und seine Wut zu wecken. Anderen Männern gegenüber verhielt ich mich als heranreifende Frau wie ein hilfloser Welpen, der einfach nur geliebt werden wollte. Um im Bild zu bleiben: Wer mich auch nur ein bisschen nett hinterm Ohr kraulte, mit dem ging ich mit. Wenn der Mann dann mehr wollte als ein bisschen schmusen, fiel ich in Schockstarre. Dadurch geriet ich in einige gefährliche Situationen. Aber Nein sagen hatte ich ja nicht gelernt.

Kein Wunder, dass ich mit 19 sehr eingeschüchtert war, als ich zur Ausbildung nach München kam. Ich fühlte mich verloren als Dorfkind in der Großstadt. Ich verliebte mich sofort in den ersten Mann, der mich in der Disko ansprach, mich beim Tanzen küsste und sich wieder mit mir verabredete. Auch als ich merkte, dass ich wohl nicht seine einzige Eroberung war, ließ ich ihn nicht mehr los. Ich folgte ihm wie ein Welpen(!), ließ mich nicht abschütteln, und setzte mich schließlich gegen die schönen, großen, schlanken Münchner Modelmädchen durch. Endlich interessierte sich jemand für mich und fühlte sich verantwortlich. In den letzten 20 Jahren habe ich Hunderte ähnliche Geschichten von anderen Frauen gehört. Auch sie hatten ein so geringes weibliches Selbstbewusstsein, dass sie glaubten, sich keinen Mann aussuchen zu können, sondern nehmen zu müssen, was kam.

Der kleine, hilflose Welpen namens Sabine wurde also adoptiert. Natürlich passte ich mich diesem ersten Freund total an. Ich ging nicht, wie geplant, nach der Journalistenausbildung nach Berlin zu einer renommierten Tageszeitung, sondern blieb bei ihm in München und nahm einen Job als Reporterin bei einer Boulevardzeitung an. Ich wollte, was er wollte. Und vor allem wollte ich nie mehr allein sein.

Er war politisch sehr engagiert. Das beeindruckte mich. Ich saß stundenlang neben ihm, wenn er mit seinen Freunden diskutierte. Ich lief neben ihm auf Demonstrationen und rief »Ho, Ho, Ho Chi Minh!«, weil er es rief. Ich fuhr ihn mit meinem klapprigen VW Käfer jedes Wochenende zu seinen politischen »Meetings« und wartete brav, bis er fertig war. Ich wartete auch nächtelang zu Hause auf ihn, heulend und bangend, ob er wiederkommen würde. Wieder lebte ich das Leben von jemand anderem mit. Versteh mich nicht falsch, ich mache ihm keinen Vorwurf. Ich habe mich ihm angepasst, weil ich