

Vanessa Sielmann
Been there, felt that



VANESSA SIELMANN

**BEEN
THERE,**

**FELT
THAT**

DAS BUCH FÜR ALLE FRAUEN, DIE DENKEN,
SIE WÄREN ALLEIN MIT IHREN GEFÜHLEN

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.

Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren.

Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und

Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage

Originalausgabe Juni 2026

Copyright © 2026: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Britta Fietzke

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Andrea Kassens

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

AR • CB

ISBN 978-3-442-18080-6

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

VORWORT, über Heldinnen	9
FREITAGE, über das Bei-sich-Bleiben	17
ICH DOCH NICHT, über die Scham	29
SMALLTALK, über die Unsicherheit	45
FINGERFERTIGKEIT, über das Begehren	62
REKLAMATIONSGRUND, über das Schönsein	84
GRÜNERES GRAS, über die Neugier	98

SELFCARE, über die Selbstfürsorge	117
BRIDE SQUAD, über die Liebe	136
GEBURTSTAG, über die Ambivalenz	154
BESTIMMUNG, über das Entscheiden	168
SCHREIB, WENN DU DA BIST, über den Zusammenhalt	194
MENSCH ÄRGERE DICH NICHT, über das Stimmungsmanagement	221
BUNDESKANZLERIN, über Erwartungshaltungen	231
STOLZ SEIN, über das Gefühl danach	249
ANMERKUNGEN	256

Für meine Freundinnen

VORWORT, über Heldinnen

Wenn ich ein Buch aufschlage, dann meist mit dem Ziel, mich in den Geschichten darin zu verlieren – in den Erzählungen über Liebe, die meinen ganzen Körper kribbeln lassen, oder in historischen Dramen, in denen ich so tief versinke, dass ich erschrocken zusammenzucke, wenn ich ein Flugzeug höre, weil ich doch eigentlich das Klappern von Pferdekutschen vor dem Fenster erwarte. Ich möchte über Ballkleider und Drachen lesen, über Forscherinnen, die unser Leben verändert haben, oder Frauen, die nicht von Prinzen träumen, sondern von einer besseren Welt. Ich liebe es, von Büchern so weit weg getragen zu werden, dass To-do-Listen, Sorgen und Verantwortung plötzlich ganz klein erscheinen. So sehr ich jedoch diese Welten liebe, merke ich manchmal, dass mir etwas fehlt: Denn wenn ich das Buch zuklappe, holt mich der Alltag früher oder später wieder ein – mit seinen Listen und Sorgen. Und dann wünsche ich mir, dass ich mich in Geschichten nicht nur verlieren, sondern auch wiederfinden könnte.

Nicht in einer Auserwählten, die zwei Königreiche rettet,

während die Liebe ihres Lebens vor ihr niederkniet, sondern in einer Figur, die fühlt wie ich, die zweifelt und überfordert ist, die lacht, wütend wird, die Pläne schmiedet und wieder verwirft, die Dinge tut, die sie selbst nicht versteht. Einfach eine, deren Gefühlschaos nicht von großen Ereignissen überschrieben wird, sondern einfach vorhanden sein darf.

Als Kind war das selbstverständlich: ein Buch zu lesen, um die Welt (und den eigenen Platz darin) besser verstehen zu lernen. Bücher voller Figuren, die Vorbild und Freundin waren, die mir das Gefühl gaben, nicht allein zu sein. Voller Heldinnen, die zwar nicht perfekt waren, aber mir gerade deshalb vermittelten, dass meine Gedanken und Unsicherheiten weder ungewöhnlich noch falsch sind. Voller Mädchen, die mir zeigten, wie man sich entschuldigt oder rote Schleifen ins Haar bindet, voller wilder Hühner, die die Bedeutung von Freundschaft für den Rest meines Lebens geprägt haben, oder Zwillinge, dank derer ich unbedingt aufs Internat gehen wollte.

Und ich vermisse das. Dass jemand Worte für das findet, was ich selbst nicht immer ausdrücken kann. Dass Erfahrungen beschrieben werden, von denen ich dachte, sie betrafen nur mich. Ich vermisse Geschichten, in denen wir uns wiederfinden, ohne dass sie uns erklären wollen, wie man besser wird. Ich vermisse die Heldinnen, die sich neben mich setzen, mich in den Arm nehmen und sagen: »Ja, das kenne ich auch.«

Und weil ich sie so vermisst habe, versuche ich, diese Geschichten selbst zu schreiben. Ich bin keine Heldin – zumindest nicht mehr als alle, die dieses Buch jetzt lesen – und *Been there, felt that* ist kein Ratgeber von einer, die das Leben verstanden hat. Vielmehr ist es eine Sammlung von Beobachtungen und Gefühlen, ein Versuch, Worte für das zu finden, was sonst oft als »Ach, das ist eben ein Teil des Lebens« abgetan wird: Scham, Stolz, Sehnsucht, Wut, Nähe, Veränderung, Angst. Ich wollte ein Buch schreiben, das sich nicht wie eine Aufzählung von Empfindungen liest, sondern wie ein ehrliches Gespräch. Eines, das mal ernst ist und mal witzig, mal ein bisschen verloren klingt, aber immer aufrichtig bleibt. Ein Buch, das zeigt, dass wir Frauen viel mehr miteinander teilen, als wir im Alltag oft merken.

Wir alle bewegen uns in den gleichen Widersprüchen: zwischen dem Gefühl, zu viel zu sein, aber gleichzeitig nicht genug, zwischen Müdigkeit und Ehrgeiz, Verletzlichkeit und Stärke, Kontrolle und Chaos – und manchmal zwischen allem auf einmal. Es geht nicht darum, dass wir alle die gleichen Erfahrungen machen, sondern darum, dass uns ähnliche Gefühle verbinden. Wie die Sorge, nicht dazugehören, der Wunsch, gesehen zu werden, ohne sich verstellen zu müssen, die Angst, etwas falsch zu machen, oder auch das Bedürfnis, endlich einfach nur man selbst zu sein. Ich wünsche mir, dass dieses Buch so gelesen wird: nicht als Anleitung, sondern als Begleitung.

Bevor der Wunsch nach Verbindung zu einem Buch wurde, war er eine Online-Präsenz (und ist es zum Glück immer noch). Als ich vor ein paar Jahren begonnen habe, auf Social Media erst über Essen, dann über meine schwierige Beziehung dazu, später über meine Depressionen, meine Wut auf das Patriarchat, meine Akne, meine Träume und all die anderen Punkte zu sprechen, die mich beschäftigen, wollte ich Ordnung in meinen Kopf bringen. Ich dachte: raus damit, dann wird es vielleicht ein bisschen ruhiger in mir.

Das Chaos ist geblieben, aber dafür ist etwas anderes entstanden: Austausch. Mit (vorrangig) anderen Frauen, die sich in meinen Worten wiederfanden, die mir ihre Geschichten erzählten, mir Mut zusprachen und Nachrichten schickten, die mich daran erinnerten, wie sehr die deutsche Sprache, diese brillante Sprache, dafür geeignet ist, zeitgleich Ironie und Zärtlichkeit auszudrücken. Egal was ich teilte und wie oft ich dachte, etwas sei meine *very unique experience* und der endgültige Beweis dafür, dass ich komischer, dümmer, naiver oder verlorener war als andere – ich wurde verstanden.

Und irgendwann stand da dieser Gedanke im Raum: Was, wenn nicht nur ich dieses Buch brauche? Sondern viele von uns?

Es war immer ein Traum von mir, eines Tages ein Buch zu schreiben. Aber einer von der Sorte, die man heimlich seinen Stofftieren erzählt oder am Geburtstag stillschweigend in die Kerzen pustet. Keiner, den man an Berufsinforma-

tionstagen erwähnt. Nicht, weil er peinlich wäre, sondern weil er größer war als mein Mut, ihn ernst zu nehmen. Denn in dem Moment, in dem man einen Traum ausspricht, muss man sich auch der Möglichkeit stellen, dass er scheitern könnte.

Also habe ich ihn nie wirklich beim Namen genannt. Stattdessen habe ich geschrieben, wo immer es ging: in Tagebüchern, in viel zu langen Urlaubspostkarten oder in Bloginträgen für meine Familie. Ich habe jeden verpflichtenden Schreibwettbewerb geliebt, weil ich dabei Gefühle in Geschichten verwandeln konnte – und gleichzeitig so tun durfte, als wäre das alles nur ein harmloser Zeitvertreib.

Solange es nur ein bisschen Gekritzel war und kein richtiger Traum, musste ich keine Angst haben, dass ich vielleicht zu groß geträumt hatte.

Aber das Problem mit der Angst ist: Sie verschwindet nicht einfach. Sondern der Weg aus ihr führt immer durch sie hindurch. Und ich bin schon durch viele Ängste gegangen: vor dem Monster unter meinem Bett, dem Rausnehmen der Zahnspange, dem ersten Kuss. Vor dem Abitur. Vor meiner Steuererklärung. Nur eine Angst ist geblieben: davor, dass ich das, was ich am liebsten mache, nicht gut machen könnte. Also wurde es Zeit, durch sie hindurchzugehen (oder hindurchzuschreiben) und zu sehen, was auf der anderen Seite liegt.

Diese Seiten sind also nicht ohne, sondern *trotz* der Angst entstanden – trotz der Frage, wer ich denn war, ein

Buch über kollektive Gefühle zu schreiben, trotz der Sorge, dass meine Perspektive zu viel – oder zu wenig – Raum einnehmen könnte, trotz des Zweifels, nicht klug genug, nicht sensibel genug, nicht politisch korrekt genug zu sein. Diese Unsicherheit bleibt. Und ich glaube inzwischen, sie gehört dazu. Sie ist der Preis dafür, ehrlich zu schreiben.

Ich bin unendlich dankbar für alle, die mir geholfen haben, trotz dieser Sorgen ein ganzes Buch mit meinen Geschichten zu füllen. Die den Traum aus mir herausgekitzelt und mich darin bestärkt haben, mutig zu sein. Die in dieser Idee, im Grunde ein Kinderbuch für Erwachsene zu schreiben, Potenzial sahen. Danke, dass ihr meine Heldinnen seid.

Was dieses Buch versucht

Dieses Buch ist eine Sammlung verschiedener, eigenständiger Geschichten. Jedes Kapitel ist ein Versuch, ein Gefühl festzuhalten, das sonst zwischen Alltag, Erwartung und Erschöpfung verschwindet: Freude, Scham, Wut, Lust, Unsicherheit, Freundschaft, Neugier, Verletzlichkeit, Veränderung und Stolz.

Ich schreibe über *mein* Leben, aber nicht nur, denn nicht jede Geschichte habe ich genauso erlebt, manche sogar gar nicht. Doch die Gefühle, die darin vorkommen, sind meine. Gleichzeitig gibt es unzählige Erfahrungen, die hier bewusst keinen Platz gefunden haben, weil sie mir nicht gehören: Ich kenne keinen Liebeskummer, der das Herz

schmerzen lässt, kenne vielleicht den Kampf um Anerkennung, aber nicht um Sicherheit, musste nie zwischen einer warmen Jacke und der Stromrechnung wählen.

Ich möchte mir daher nicht anmaßen, diese Erfahrungen für andere auszudrücken, sondern schreibe über das, was ich kenne. Die Unordnung in mir. Die Selbstzweifel. Die Vergleiche. Die Sehnsucht nach Zugehörigkeit. Die Frage, ob man *normal* ist – und warum dieses Wort überhaupt eine Messlatte sein soll.

Auch, wenn meine Gefühle persönlich sind, sind sie nicht privat, nicht individuell. Sie wachsen in einem Umfeld, das insbesondere Frauen mit ähnlichen Erwartungen und Rollenbildern versieht – ganz gleich, wie unterschiedlich unsere Lebenswege im Detail aussehen. Und genau an diesem Punkt überschneiden sich meine Innenwelt und unsere kollektiven Geschichten.

Ich weiß, dass viele von uns gelernt haben, anders als andere Frauen sein zu wollen: ruhiger, reflektierter, klüger, nicht so emotional, nicht so kompliziert. Ich auch. Ich dachte, wer anders ist, wird weniger verglichen. Irgendwann habe ich aber verstanden, dass dieses Anderssein keine Befreiung ist, sondern eine Wiederholung alter Geschichten: Geschichten, die Frauen voneinander fernhalten und uns beibringen, uns abzugrenzen, statt uns verbunden zu fühlen.

Übrigens: Wenn ich in diesem Buch von »Frauen« spreche, meine ich alle, die sich als solche verstehen und sich von diesen Erfahrungen angesprochen fühlen. Ich hoffe al-

lerdings, dass auch alle anderen in diesen Geschichten etwas für sich mitnehmen können. Viele der Gefühle, über die ich schreibe, entstehen in einer Welt, die Menschen noch immer in ein binäres System aus *Frauen* und *Männer* einteilt – eine Ordnung, die wir in der Theorie längst kritisieren können und sollten, die aber trotzdem Erwartungen, Rollenbilder und Alltagserfahrungen prägt. Und genau aus dieser Realität heraus sind viele der Kapitel hier entstanden – nicht stellvertretend für irgendwen, sondern in Solidarität. Ich habe sie nicht geschrieben, weil ich Antworten habe, sondern weil ich dieselben Fragen stelle wie ihr.

Vielleicht hilft es dir, zu wissen, was dich beim Lesen dieses Buches erwartet: Jede Geschichte steht für sich. Man kann von vorne beginnen oder mittendrin einsteigen – je nachdem, welches Gefühl gerade passt. Manche Kapitel sind leicht, andere schmerzhaft; manche beginnen mitten in Situationen des Alltags, andere mit einem stillen Gedanken. Es gibt kein korrektes Tempo, keine richtige Reihenfolge. So oder so gilt: Dieses Buch funktioniert am besten, wenn du dich treiben lässt, wenn du beim Lesen nicht suchst, sondern findest. Ich hoffe, ich kann mit diesem Buch Räume öffnen und dir das Gefühl geben, Teil von etwas zu sein.

Ich weiß nicht, ob dieses Buch alles richtig macht ... Wahrscheinlich tut es das nicht. Eins aber ist es: ehrlich. Und das ist meiner Meinung nach genug. Am Ende bleibt dieser tröstliche Gedanke, der alles zusammenbringt:

Ich bin wie die anderen ... zum Glück.

FREITAGE,

über das Bei-sich-Bleiben

Ich frage für eine Freundin: Wie hoch ist die Chance, die Asia-Wok-Bestellung Nr. 45 aus einem grünen Cordsofa rückstandslos entfernen zu können? Insbesondere, wenn sich direkt unter der 45 ein etwa zwei Wochen alter Fleck der Nr. 32 befindet? Die Mischung hat etwas Mondänes – zumindest wenn man die Augen ziemlich doll zusammenkneift. Ich seufze, entknote meine Beine, um aufzustehen, und schlurfe für einen Lappen die paar Meter vom Wohnzimmer in die Küche. Es ist unfair. Mein halbes Leben habe ich mich darauf gefreut, selbstständig entscheiden zu können, vor dem Fernseher zu essen, aber kaum bin ich erwachsen, sitze auf meinem eigenen Sofa vor meinem eigenen Fernseher, fällt mir auf: unpraktische Angelegenheit. Doch ganz ehrlich: Schon mal versucht, gleichzeitig die Mittelalter-Doku über das Ständesystem zu verfolgen, während man sich glitschige Udon-Nudeln in den Mund stopft?! It is hard.

In der Küche schnappe ich mir einen der komischen Schwammlappen, die in trockenem Zustand wie beim

Bleigießen interessante Gebilde formen, aber, sobald sie mit Wasser in Berührung kommen, stinken, und laufe zurück zur Couch. Auf dem Weg entdecke ich weitere Flecken auf meiner Hose. *Na klar*. Kein Problem. Hatte eh Lust, dieselbe Hose schon das dritte Mal diese Woche zu waschen. Während ich abwechselnd auf meiner Hose und meiner Couch herumrubbele, im Hintergrund etwas über die missverstandene Romantik des Minnesangs höre und meine Hunde mich leicht genervt von der Seite anschauen, wird mir klar: Das hier ist ein klassischer Freitagabendmoment, das hier – die Nr. 45, die Hunde, die komischen Partikularinteressen – ist mein Leben.

Denn eines ist mir im Laufe meines Lebens klar geworden: Freitagabende sind meine persönlichen Momente der *Epiphanie*. Die englische Auslegung des Wortes – nicht das Erscheinen des Herrn. Das heißt, meine Aha-Momente. Dieser Ausdruck gibt mir aber das Gefühl, Mitte 40 zu sein, und auch wenn das mit Sicherheit eine interessante Lebensphase ist, bin ich noch nicht bereit für einen regelmäßige WhatsApp-Status. Oder Orchideen (ist man für die je bereit oder passieren die einem einfach? Ich meine, wieso sollte ich mir in dem Moment, in dem ich meine eigenen Bedürfnisse so einigermaßen kenne und im Griff habe, eine Pflanze zulegen, die allein bei der Erwähnung von zu hoher Wasserhärte die eigene Existenz beendet?). Epiphanie hingegen klingt, als würde ich manchmal Bücher lesen, die nicht zu 90 Prozent aus Smut bestehen. Und auch wenn dem nicht so ist: Ich kann ja wenigstens so klingen. Zurück zum Thema Freitage.

Wenn es einen Film über mein Leben gäbe, der die ehrlichsten, tiefsten und prägendsten Momente einfangen würde, dann bestünde er vermutlich nur aus Freitagabenden. (Ich halte in meinen Gedanken inne und verziehe das Gesicht. Habe ich gerade erst an die Erscheinung des Herrn gedacht und direkt im Anschluss an einen fiktiven Film über mein Leben? Hello Größenwahn, bisschen unangebracht, während man allein zu Hause Teriyaki-Soße aus Cordstoff entfernt.) Ich glaube, dass alle wichtigen Entscheidungen in meinem Leben irgendwann an einem Freitag nach 18 Uhr gefallen sind. Dieser winzige Ausschnitt einer Woche, nicht mal fünf Prozent ihrer Dauer, fühlt sich immer wie ein Fenster an: ein Blick in das Leben, das ich gerade führe – oder vielleicht nicht führe. Und nagelt mich nicht auf den fünf Prozent fest: Zeitrechnung und Prozentrechnung in einem sind noch unmöglicher als unfallfreies Vor-dem-Fernseher-Essen. Es ergibt doch nun wirklich keinen Sinn, dass eine Minute nicht 100 Sekunden lang ist?

Freitage haben diese eigenartige Eigenschaft, zugleich ein Ende und ein Anfang zu sein: Sie machen spürbar, was fehlt, aber auch, was da ist. Und sie bieten immer Raum für eines: Entscheidungen – dumme, unwichtige, kluge. Entscheidungen, die in Katern enden. Oder in Montagen, an denen alles immer noch so ist wie am Montag zuvor. Ich glaube zudem, sie haben noch etwas gemeinsam: Sie sind unsere geselligsten und gleichzeitig einsamsten Momente.

Ich schalte den Fernseher auf stumm und lasse mich zurück in die Sofakissen mit Teddyfellbezug fallen. Kuschele mich in die Fleecedecke und lege den Kopf auf der Lehne ab. Wenn das hier ein Aha-Moment ist (ja, okay, ich hab's doch gesagt), wie fühlt er sich dann an? Bin ich glücklich, allein in meiner Wohnung, mit mir und den restlichen sechs Tagen der Woche? Müsste ich nicht gerade draußen unterwegs sein und mein Erwachsenengeld für Erwachsenen-dinge ausgeben? Wie für die Cocktails in angesagten Bars, von denen ich keine einzige benennen könnte? Oder sollte ich beim Sport sein, bei meinem Partner – oder wenigstens mit einem Buch in der Hand hier sitzen statt mit einem Take-away? Und überhaupt: Müsste ich mit fast 30 nicht längst über das Gefühl des *Müssens* hinweg sein? Zufrieden mit meiner eigenen Gesellschaft, so wie es mir sämtliche Soft-Girl-Life-Podcasts und -Vlogs vorleben? FOMO ist out – Clean Girls brauchen Zeit für sich. Also zum Journaling oder für diese komischen Rotlichtmasken, mit denen man aussieht wie jemand aus *Transformers*. Und dieser Jemand ist nicht Megan Fox. Aber doch nicht für Reality-TV und geliefertes Essen. Ich seufze. Irgendwie war das früher einfacher. Oder nicht?

Als Kind war mein Freitagabend oft der Beginn eines kleinen Abenteuers. Damals fühlte sich das nicht an wie ein Befreiungsschlag nach einer harten Woche, sondern wie die Vorfreude auf zwei Tage voller Möglichkeiten. Gut – damals war meine größte Sorge auch, ob ich den verkackten Haarschnitt meiner Schminkpuppe wieder richten

konnte oder ob ich jemals den Knoten aus meiner *Bibi-Blocksberg*-Folge-124-Kassette herausbekommen würde. (Es war schließlich beinahe lebensnotwendig, zu wissen, woher das Huhn nun stammte?! Immer, wenn man sie brauchte, war Karla Kolumna nicht zur Stelle.) Ich war aber schließlich auch ein ganzes Stück kleiner als heute, was die Sorgengröße dann wohl wieder in Relation setzt.

Dennoch: Ein Freitag war schön. Einfach. Ich musste weder 15 verpasste Stunden Schlaf nachholen noch den Keller aufräumen, sondern konnte einfach so lange ausschlafen, bis mein Papa mir die Decke wegzog, um mich mit zum Bäcker zu nehmen, wo ich nicht nur jedes Mal so lange diskutierte, bis ich ein Baiser bekam, sondern auch stolz erzählen konnte, wie ich am Abend vorher mein Wochenende eingeläutet hatte: meistens mit Hörbuch oder Window-Colour. Mit sehr kleinen Momenten, die mir sehr groß vorkamen. Ganz ohne FOMO, ganz ohne Journaling.

Der Frieden meiner Freitagabende konnte nur von einer Sache zerstört werden: dem Hausaufgabenheft, das mir sehr deutlich machte, dass die Matheübungen, die ich die gesamte Woche vor mir hergeschoben hatte, am nächsten Tag erledigt werden mussten. Zum Glück war mein Vater nicht nur beim Bäcker jedes Mal schwach geworden, sondern auch beim Matheaufgabenlösen. Vorsagen war unser Geheimnis. Erklärt dann vielleicht auch die Minuten-Prozent-Problematik. Freitagabende waren als Kind einfach ein Abend von vielen ... mit dem kleinen Bonus, am nächsten Tag nicht ganz so früh aufstehen zu müssen.

Mit Beginn der Pubertät und damit auch meinem Alkoholkonsumeintrittsalter wurde aus einem Freitagabend plötzlich ein Moment unendlicher Möglichkeiten. Was auch passieren würde – das Wichtigste war, dass etwas passierte. Alles ging, alles wurde sich erträumt. Und am allermeisten träumte ich davon, dass dieser Abend endlich der sein würde, an dem Niklas aus der 10b erkannte, wie unglaublich heiß ich war, und mich auf nicht-jugendfreie Art hinter dem Schuppen meiner Freundin berühren würde. Spoiler: Keiner dieser Abende hat je so geendet. Fand ich damals uncool, heute bin ich dafür dankbar. Er macht jetzt Slacklinien – *professionell*. An dieser Stelle möchte ich meinem jüngeren Ich kurz sagen: Jungs, die sich nicht melden und nie mit dir reden, sind nicht mysteriös: Sie stehen einfach nicht auf dich. Oder es ist ein himmlisches Zeichen. So oder so: Lass es gut sein.

Ein Freitag durfte NIEMALS, unter gar keinen Umständen, verschwendet werden. Er war heilige Freundinnenzeit, noch heiligere Schminkzeit und konnte nicht vor ein Uhr enden (und auch das nur, weil das meine Nach-Hausekomm-Zeit war, die ich mehr als einmal infrage stellte – zum Glück ist auch hier mein Vater meinem Charme erlegen). Ich habe den Wochenendbeginn überall verbracht, nur nicht in meinem Kinderzimmer. Und mit überall meine ich wirklich *überall*. Wieso waren dreckige Bahnhöfe, Kinderspielplätze, Band-Keller, Wohnwagen, Schuttgruben, Parks, Ringbahnen oder stinkige Clubs, die man mit Muttizettel betreten durfte, so ein Paradies?

Doch mit den Partys, den neuen Leuten im Leben und der ständigen Suche nach jemandem, der einem die eigenen Unsicherheiten wegknutschte, kam auch das Vergleichen: War ich auf den angesagtesten Partys eingeladen? Hatte ich die meisten Freunde aus dem Jahrgang über mir? War ich cool genug? Jegliche Individualität oder – Schocker – Persönlichkeit wurde, so gut es eben ging, abgelegt und durch eine neue, Hugo-betriebene Spaßpersona ersetzt. Man lachte über die Witze der Jungs, man half seiner Freundin beim SMS-Schreiben und man trug kurze Röcke, egal bei welchen Temperaturen. Und alles davon hat Spaß gemacht, solange man reinpasste. Solange man die Energie hatte, an einem Freitagabend nicht nur aufzutauchen, sondern zu performen. Denn was mit denen passierte, die keine Lust auf Performance hatten oder bei denen das ebenso verunsicherte Publikum entschieden hatte, dass sie nicht überzeugend genug waren, das wusste man. Die Devise lautete: Lieber unglücklich als uncool.

Meine Zeit der Teenagerfreitage endete abrupt damit, dass ich mein gesamtes letztes Schuljahr mit einer chronischen Angina erst im Bett und dann im Krankenhaus verbrachte. Und wer am Wochenende nicht mitfeierte, der verschwand leider auch unter der Woche irgendwann in der Versenkung. Nicht sonderlich traurig um die siffigen Hauspartys, aber schon ziemlich traurig um einige verlorene Freundschaften, nahm ich mir vor: Im Studium wird das wieder anders. *Du weißt, wie man Spaß hat, also geh gefälligst aus dem Haus und hab ihn!*

Aus Freitagen zu Hause wurde dementsprechend wieder eine ambivalente Angelegenheit. Je nachdem, wie sehr man sich in der ersten Uniwoche um den Astra-Konsum und den Flunkyball-Wurfarm bemühte, desto voller wurde der Social-Kalender. Ich hasse Bier und kann nicht werfen, hatte aber anscheinend mit meiner Persönlichkeit so sehr überzeugt, dass ich immerhin zu den mittelcoolen Veranstaltungen eingeladen wurde. Nicht ganz der Inner Circle, aber zumindest musste ich nicht dieses unangenehme Gefühl verspüren, am Montag zu erfahren, dass wirklich *alle* meine Kommilitonen am Wochenende vorher gemeinsam die Abende verbracht hatten. Außerdem war mit Ende meiner Schulzeit auch die Geschichte mit Niklas aus der 10b gegessen und ich mittlerweile in festen Händen. Der Jagdtrieb fiel also als Motivator weg, aber je enger alle anderen zusammenrückten, desto seltener tauchte ich auf. Meine wichtigsten Freundschaften hatte ich mir aus der Schulzeit behalten und für neue fehlte mir die Energie. Oder der Mut?

In jedem Freitag schwang auch die Erinnerung an die Zeit mit, in der ich krank zu Hause gelegen hatte und meine hormongesteuerten Freundinnen natürlich nicht mit mir auf dem Sofa gesessen hatten. Ich kann ihnen nicht mal böse dafür sein, aber irgendwie haben gemeinsame Abende in Gruppen seitdem für mich ein wenig an Bedeutung verloren. Ein gemeinsamer Freitag bedeutet eben nicht gleich ein geteiltes Leben, denn Freundschaft bemisst sich nicht

an Barhoppings oder Mädelsrunden. Sie sind ein Teil davon, aber keine Voraussetzung. Je älter ich wurde, desto weniger wichtig wurde mir das Performen und umso wichtiger plötzlich meine eigenen Bedürfnisse.

In den ersten Jahren meiner Zwanziger hieß ein Freitag deshalb: Sport, Sauna, früh schlafen, um am nächsten Tag alles zu wiederholen. Spätestens mit Einstieg in meinen ersten Job musste dieser Abend sich fast zwanghaft ausschließlich um mich drehen, weil ich das Gefühl hatte, dass das Nine-to-five-Leben mir jegliche Selbstbestimmung nahm. Zeit für Freundschaften? Nope. Zeit für Entspannung? Eigentlich auch nope, denn mein Weg zur Selbstbestimmung bestand hauptsächlich aus Selbstkontrolle. Und dazu gehörten selbstverständlich kein Pizzaabend oder zuckerhaltige Getränke. Auch nicht am Wochenende. Mein Freitag sollte nur noch eines tun: von meiner eigenen Disziplin zeugen. Stundenlang betrachtete ich mein Sixpack vor dem Spiegel oder dachte darüber nach, dass ich nur noch ein bisschen im Job durchhalten, nur noch ein oder zwei Karriereschritte erreichen musste, bis ich ausreichend bewiesen hätte, dass ich alles schaffen konnte, was ich wollte: die Größe 34, das Einserstudium, der Traumjob. Das waren keine Errungenschaften, das waren Gerüste, die ich errichtete, damit niemand sah, wie sehr es hinter der Fassade bröckelte. Und das ging so lange gut, bis ein Freitag nun wirklich so etwas wie eine Epiphanie wurde. Nach deutscher Auslegung – bei der sich mir jedoch nicht der

Herr, sondern meine eigene mentale Gesundheit offenbarte, die viel zu lange unter Hunger und Disziplin begraben worden war.

Mir wurde klar, wie müde ich war, wie leer und traurig es mich machte, dass jeder Gedanke sich um Regeln und Verbote drehte und jeder Wunsch darum, aus meinem aktuellen Leben entkommen zu können. Jedes Ende einer Woche bedeutete: Es ist immer noch so, wie es letzte Woche war. Und es wird nächste Woche genauso sein. Ich hatte mir so lange so sehr gewünscht, dass die Kontrolle mich zusammenhalten möge, aber auch sie reichte nicht für immer. Und so wurden Freitage die Abende, an denen alles über mir zusammenbrach.

Als Berufstätige erwartet niemand an einem Freitag etwas von dir, das übernimmt jetzt der Samstag. Also fiel es auch nicht auf, wenn man stundenlang weinte, aß, bis einem schlecht wurde, oder regungslos stundenlang vom Sofa die Wand anstarrte. Das Sofa, das damals noch keine Flecken hatte. Den Rest der Woche hielt ich alles zusammen. Doch die Freitage? Die waren zum Auseinanderbrechen. Bis ein Freitag kam, an dem ich mir nicht mehr zutraute, mich selbst wieder zusammenzusetzen.

Es fühlte sich an, als wäre es unmöglich, mich und alle diese versteckten und ignorierten Gefühle bis in die nächste Woche zu schleppen. Oder überhaupt nur einen einzigen Zentimeter weiter. Ich wollte liegen bleiben, wollte, dass die