

VERONIKA SMOOR

PROBLEMZONE FRAU

Von einer, die
freiwillig zunahm,
ihren Glauben befreite
und Frieden mit sich
selbst schloss

STIMMEN ZUM BUCH

„Entwaffnend ehrlich“, seufze ich nach dem Lesen. Veronika Smoor erzählt von Herzen. Wie sie sich Zwänge, Drohen, Selbstsabotage abgewöhnte. Sie lädt ein, radikal abzurüsten. Uns zu umarmen. Unser Leben zu lieben. Unserem Körper keine Gewalt mehr anzutun. Zorn als Energie zu nutzen für notwendige Veränderungen. So findet, so stiftet sie Frieden. Ihr Buch liest sich wie der Brief einer Freundin. Wie eine sehr persönliche Einladung, unser vielschichtiges Selbst glücklich zu bejahen.

Christina Brudereck – Theologin, Autorin, Poetin und ein Flügel des Duos „2Flügel“

BÄM! Veronika Smoor schafft es, ein Buch zu schreiben, das endlich Antworten auf die große Sehnsucht nach Selbstliebe bereithält. Mir laufen Tränen der Freude und Erleichterung über mein Gesicht, während ich die Geschichte von Veronika und ihre ermutigende Wahrheit lese. Noch nie war Selbstliebe so sehr zum Greifen nah.

Priska Lachmann – Theologin, Autorin und Bloggerin

An Veronika Smoors Buch reizte mich der Titel sofort. Freundlich, reflektiert und emanzipiert nimmt Veronika mich in ihrem Buch mit auf eine Reise durch ihre Problemzonen in die Freiheit. Eine Freiheit, die leider für mich – und viele Frauen heute – noch keine Selbstverständlichkeit ist. Aber die Freiheit ist zum Greifen nah und dieses Buch lässt sie mich sehen! Deshalb ist es so wichtig, dass es dieses Buch gibt, dass es gelesen und gelebt wird. Eine absolute Empfehlung. Ein Must-Read heutiger Tage!

Sarah Kesthkaran – Theologin, Autorin und Bloggerin

INHALT

Stimmen zum Buch	5
Vorwort	11
Problemzonen	15
Bin ich irgendwann zu Ende optimiert oder möchte ich den Wahnsinn endlich beenden?	15
Der Anfang	29
Körper	37
Pubertätswahnsinn und Sex	37
Verschwenderisch großzügige Frauensolidarität	47
Scham	53
Gott hatte auch einen Körper	64
Korsetts	68
Lebensdieb Diätkultur	72
Die Diäten versagen. Nicht wir.	80
Deprogrammierung	84
Selbstmitgefühl	91
Bodyshaming	99
Me Too!	108
Böses Blut	118
Gute Hoffnung	130

Menopause	140
Das Alter rocken	146
Geist	157
Neue Aufbrüche	157
Der Makel der Ursünde	159
Eine fremde Kultur	162
Will ich eine nette Frau sein?	165
Von struktureller Ungerechtigkeit	168
Die Frauenstimme ist nicht nur zum Lobpreis da	169
Aus der Reihe tanzen	175
Der missverstandene Paulus	177
Entflechtung	182
In das eigene Leben hineinhorchen	186
Die neuen Frauen	188
Das ärgerliche Ding mit der Unterordnung	190
Planänderungen	199
Am Fundament rütteln	201
Seele	203
Hunger nach Anerkennung	211
Ein Hoch auf die Mittelmäßigkeit	218
Perfektionismus	228
Born this way	233
Parfüm und Zerbruch	244
Das Herz von der Leine lassen	254
Disney-Prinzessinnen-Theologie	259
Jasagen und Neinsagen	266
Veilchen oder Rose?	276
Epilog	287
Danke	291
Anmerkungen	295

*Ich bin sommersprossiger und schöner denn je.
Wenn das so weitergeht, werde ich direkt unwiderstehlich.*
Pippi Langstrumpf

*Ich wünsche für die Frauen keine Macht über Männer,
aber die Macht über sich selbst.*
Mary Wollstonecraft

PROBLEMZONEN

Bin ich irgendwann zu Ende optimiert oder möchte ich den Wahnsinn endlich beenden?

Es ist wieder einer dieser typischen Dienstage. Dienstage sind anstrengend: Der Wecker klingelt gefühlt drei Stunden zu früh. Ich werde unsanft aus einem weichen Traum gerissen und wäre noch gerne verweilt. Draußen ist es oktoberdunkel; ich habe das Fenster die ganze Nacht geöffnet, denn ich bin bekennende bei „Offenem-Fenster-Schläferin“. Mein Mann ist bis zur Nasenspitze in seinem dicken Federbett eingemauert.

Ich bin noch gar nicht richtig bei mir, aber Füße und Hände finden automatisch ihren Weg. Anziehen. Feuer machen. Müsli auf den Tisch stellen, Schüsseln und Löffel dazu. Tee kochen. Pausenbrote richten. Mädchen wecken. Katze füttern. Endlich halte ich eine Tasse heißen Kaffees in der Hand. Neuronen im Hirn und Muskeln im Körper laufen warm. Das ist auch gut so, denn ausgefeilte Erziehungstechniken sind vonnöten. Wir müssen ein Bekleidungsproblem lösen, gefolgt von einem trotzigem Tränenmeer. „Machst du mir bitte noch eine Thermoskanne Tee für die Schule?“

so die Frage eine Minute, nachdem die Kinder eigentlich aus dem Haus hätten sein müssen. Ja, mache ich.

Aufatmen. Betten abziehen. Frühstücks-Chaos beseitigen. Dann kurz unter die Dusche. Zum Föhnen ist keine Zeit, aber für fünf Minuten Stille auf meinem Lieblingssessel mit Lieblingsworten meines Lieblingsautors (momentan Henri Nouwen).

Dann springe ich ins Auto; ich bin der Abholdienst für einen Schauspieler, der heute an unserer Grundschule das *Magische Baumhaus* lebendig werden lassen soll. Warum ich den Abholdienst mache? Weil mich die Rektorin gefragt hat. Denn als freischaffende Künstlerin ist man ja jederzeit verfügbar.

Daheim warten die Handwerker. Sie wollen unsere Fassade verputzen und haben tausend Fragen, die ich alle kompetent beantworte. „Das Kabel da? Ist aus den 50er Jahren. Ja, da könnte Strom drauf sein. Oder auch nicht. Schneiden Sie es ruhig ab.“ An den Laptop. Meine Schreibearbeit wartet. Wie immer kommt sie kläglich zu kurz. Kaum habe ich mir fünf Sätze aus meinen Gehirnwindungen geleiert, steht das Kochprogramm an. Ich muss als nachhaltige, ökologische Hippie Mutter ein ausgewogenes Bio-Essen auf den Tisch bringen. Hirseauflauf. Meine Töchter sind neuerdings Vegetarier.

Nächster Fahrdienst. Kind Nr. 1 vom Schwimmunterricht abholen. Mittagessen. Hausaufgaben. Klavierüben. Ein bisschen bei Tee und Strickzeug durchatmen. Dann wieder ins Auto. Reitunterricht. Kind Nr. 2 von der Schule abholen. Auf dem Rückweg zur Bank. Und zur Post. Dann wieder Kind Nr. 1 vom Reiten abholen. Beim Absatteln helfen und mir vom Pferd meinen einzigen noch sauberen Pulli vollsabbern lassen. Abendbrot auf den Tisch werfen. Mein Mann kommt nach Hause und wird von den Kindern empfangen wie der Messias persönlich. Ich freue mich auch, aber weniger

Fangirl-mäßig. Einen Kuss bekommt er natürlich von mir. Schnell einen Happen essen. Blick in den Spiegel. Augenbrauen nachziehen. Zweimal mit der Bürste durchs Haar. Ich will mich von meiner Familie verabschieden, denn der Elternabend steht an. „Mama, willst du dir nicht noch ein anderes Oberteil anziehen? Da klebt Pferdesabber auf deiner Brust.“

Und dann der Elternabend. Höhepunkt der Woche. Ich kenne hier noch fast niemanden. Die Lehrer wirken alle so kompetent, dass ich es fast nicht wage, die Hand zu heben, um ein paar Anfragen loszuwerden. Ich leide immer noch unter einem weiblichen Minderwertigkeitskomplex, vor allem in Gegenwart sehr intelligenter Männer. Dann traue ich mir nicht zu, dass meine Beobachtungen und Eindrücke wichtig und richtig sein könnten. Und: Ich will ja nicht gleich am ersten Elternabend als „schwierige Helikopter-Mutter“ abgestempelt werden.

Ich bekomme Antworten, die mir mehr Klarheit verschaffen. Und schüttele innerlich meine Ängste ab. Wieder und wieder. Ich brauche eine Haut wie ein Regenschirm, an der das Wasser abperlt. Vielleicht werde ich sie nie in vollem Umfang haben. Aber manchmal, ja, da zeigt sie sich.

Später dann noch eine Stunde mit meinem Liebsten auf der Couch. Ich erzähle. Er hört zu. Wir beschließen den Abend mit ein paar YouTube-Videos. Leichte Unterhaltung nach einem pickenpackevollen Tag.

Ja, so sind meine typischen Dienstage. (Nicht, dass immer Elternabend wäre – der Herr sei gelobt!)

Jetzt bin ich abgeschweift. Eigentlich wollte ich von einem anderen Dienstag erzählen. Einem, der ein paar Monate zurückliegt. An jenem Morgen quälte mich eine Frage. Eine, die immer nach einem

abgeschlossenen Buchprojekt im Raum steht: *Worüber möchte ich als Nächstes schreiben? Was bewegt mich?*

Das Problem an diesen typischen Dienstagen ist nämlich folgendes: Ich verliere den Kontakt zu mir selbst, spüre mich selbst nicht mehr. Und das ist nicht nur an Dienstagen der Fall. Er ist nämlich lediglich eine Blaupause für meine Montage und Mittwoche, Donnerstag und Freitage.

Die Fragestellung bezüglich meiner nächsten Buchidee heftete sich an die Ränder meines Herzens und Denkens. *Was ist dein Thema?* Sie folgte mir in den Keller zum Katzefüttern und in die Küche zum Gemüseschnippeln. Sie marschierte mit mir ins Badezimmer, obwohl ich flink hineinhuschte und hinter mir sofort die Tür verriegelte. Hartnäckig war sie und sah mir dabei zu, wie ich mich auszog und unter die Dusche begab. Die Frage scheute weder Nässe noch Nacktheit. Mein Blick wanderte nach unten. Dort, wo eigentlich meine Zehen sein sollten, wo aber stattdessen mein Bauchansatz in mein Blickfeld rückte. Er machte mich müde und traurig. So ein richtig rundes Bäuchlein. Auf meine letzte Schwangerschaft vor neun Jahren kann ich ihn leider nicht mehr schieben. Ob das auch meine Mitmenschen langsam ahnen? Ich könnte nun die einsetzenden Wechseljahre dafür verantwortlich machen. Der Blick wanderte weiter und blieb an meinen Beinen haften. Ich bin mit besonders starkem Haarwuchs gesegnet. Ein Vermächtnis meiner Vorfahren an mich. Und jetzt, Anfang Herbst, lasse ich der haarigen Verwahrlosung freien Lauf. Warmes Wasser mit Schaumkrönchen umspülte meine Füße. Abblätternder Nagellack und rissige Hornhaut waren die letzten Überbleibsel des Sommers.

„Ich bin eine wandelnde Problemzone“, schoss es mir durch den Kopf. Sicherlich nicht zum ersten Mal. Das Wasser rauschte

ungerührt weiter über meinen Körper, suchte sich seinen Weg durch ergrauende Haare, stoppelkurze Wimpern und unrasierte Achselhöhlen. „Problemzone Frau?!“ johlte die Frage. Und in diesem Moment fielen alle Teilchen an ihren Platz. „Problemzone Frau!“ Das ist es, was mich bewegt, seit ich 13 bin. Das ist es, was viele andere Frauen bewegt. Es sind ja nicht nur die schwarzen Haare auf den Zehen und der Bauchansatz. Oder die molligen Schenkel mit ihren Cellulite-Dellen. Es sind nicht nur die in die Jahre gekommenen Brüste und ergrauenden Haare. Unsere Problemzone reicht ja bis in die tiefsten Tiefen. Sie macht noch nicht mal Halt vor vermeintlich perfekten Frauen, die eben auch am Dienstagmorgen unter ihrer Dusche stehen und Dinge an sich entdecken, die sie zu hassen gelehrt wurden.

Wir Frauen stecken in einem System aus Erwartungen und Wahnsinn, das bereits in unserer Kindheit begann. Unsere Selbstwahrnehmung basiert häufig auf Lügen, die uns wieder und wieder eingetrichtert werden. Manchmal sehr subtil, ganz häufig sehr offensichtlich. Und dann übertreffen wir uns darin, uns selbst schlechtzumachen, kleinzuhalten und jeder Diät hinterherzurennen. Als Frau scheinen wir eine einzige Problemzone zu sein. Angefangen bei unseren Oberschenkeln über die *Gender Pay Gap* bis hin zu strukturellem Sexismus in christlichen Gemeinden. Wir wollen einen guten Lebensentwurf für uns selbst und unsere Familien leben und doch werden wir oft innerlich zerrissen, weil wir aus Unsicherheit den „breiten Weg“ gehen. Den, den viele andere Frauen auch wählen (und der für manche von uns passt, aber für andere eben nicht). Selbstbestimmte Entscheidungen in Freiheit, die es uns ermöglichen, unseren eigenen Weg durch die Wildnis des Lebens zu schlagen – und dabei auf die gesellschaftliche Meinung

zu pfeifen –, das fällt vielen von uns schwer. Wir wollen weniger sein, hungern uns schlank, machen uns dünn. Denn Frauen, die ihren Raum mit Lachen und Selbstverständlichkeit einnehmen, sind ein Anstoß. Egal ob es die Frau mit 20 Kilo Übergewicht und knallbuntem Bikini im Schwimmbad ist, oder die Frau, die ihre Wahrheit laut in die Welt trägt. Sind wir jedoch leise und zurückhaltend, dann wirft man uns mangelndes Durchsetzungsvermögen vor. Tun wir aber genau das – uns durchsetzen und Gehör verschaffen, wenn wir aus der weiblichen Opferrolle treten – dann trifft uns der Vorwurf, „schwierig“ zu sein. Eine Bitch. Oder gar Feministin! Und das ärgert mich, denn kaum ein anderes Wort triggert konservative Christen so sehr wie das F-Wort. Dabei ist doch der Kern des Feminismus (der so viele verschiedene Gesichter trägt wie die christliche Tradition) *die Auffassung, dass Frauen auch Menschen sind*, wie es Sarah Bessey so schön kurz und knapp in ihrem Buch *Jesus Feminist* auf den Punkt bringt. (Übrigens würde ich ohne die Errungenschaften des Feminismus sicherlich nicht hier sitzen und schreiben können. Ein Salut an unsere tapferen Vorfahrinnen an dieser Stelle!)

Manche meiner Freundinnen sind Mitte 30 und Single. „Du strahlst wahrscheinlich zu viel Selbstbewusstsein aus“, so erklären manche deren Singlestatus. Trostworte können manchmal Faustschläge sein. Trägt meine Nichte selbstbewusst ein kurzes Kleid für einen Mädelsabend in der Stadt, mache ich mir Sorgen, ob Männer übergriffig werden könnten. Und dann schäme ich mich für diesen Gedanken. Er zeigt, wie sehr die Täter-Opfer-Umkehr in unseren Köpfen verankert ist. Selbst in meinem scheinbar so aufgeklärten Kopf! Das kurze Kleid ist nicht das Problem, sondern der Täter, der die Kontrolle über sein Denken und Handeln aufgibt. Würde meine

Nichte in langer, körperverhüllender Kleidung das Haus verlassen, so hätte ich Sorge, dass sie sich einem körperfeindlichen Kult angeschlossen hätte.

Ginge ich als Mutter einer Erwerbsarbeit nach, dann würde man mir in manchen Kreisen vorwerfen, eine Rabenmutter zu sein. Entscheide ich mich für ein traditionelles Familienleben, dann werde ich auch dafür kritisiert und belächelt. Als Frau wählen wir gerne den möglichst breiten Weg, um möglichst wenig Kritik abzubekommen. Aber die Geschosse treffen uns trotzdem, egal welche Route wir einschlagen.

Die Schönheits- und Modeindustrie, die Müttermafia, unausgesprochene Rollenzuweisungen, joviale Altherrenmentalität, verstaubte Gemeindestrukturen, *Victim Blaming* und unsere eigenen Erwartungen an uns selbst legen uns ein Würgehalsband an, das wir nicht so gerne spüren wollen. Und wir wundern uns, warum wir so schlecht Luft bekommen und doch das Gefühl an uns nagt, dass wir noch immer nicht genug geben. Wir fragen uns verzweifelt – während wir tausend Bälle in der Luft halten – warum wir eine wandelnde Problemzone sind, obwohl wir doch bereits *Weight Watchers* oder vergleichbaren Abnahmeprogrammen genug Geld in den Rachen gestopft haben, drei Mal die Woche aufs Laufband gehen, uns jedes überflüssige Kohlenhydrat verwehren, erst vorgestern beim Frisör waren, den Kindergottesdienst machen, Kuchen für den Barsar backen und alles, wirklich *alles* tun, was man von uns erwartet.

Es ist an der Zeit, dass wir uns freischwimmen. Es ist an der Zeit, dass wir uns das Würgehalsband abnehmen, die Waage in die Mülltonne kloppen, unsere gottgewollte, wilde Weiblichkeit entdecken, uns mit ihr versöhnen und uns bei der nächsten Dusche wohlwollend betrachten. Es ist an der Zeit, nicht nur selbst die Muskeln

spielen zu lassen, sondern genau hinzusehen und zu entdecken, dass Jesus mit Frauen absolut inklusiv umging. Er scheuchte sie nicht weg. Er ekelte sich nicht vor ihren Krankheiten. Er redete mit ihnen auf Augenhöhe, führte theologische Gespräche ohne genervte Herablassung und Dominanzgehebe. Jesus zeigte sich nach seiner Auferstehung zuerst den Frauen und sie waren seine ersten Evangelistinnen. Und das alles zu einer Zeit, in der Frauen nicht zählten. **Für Gott sind wir keine Randfiguren, keine Problemzonen, an denen rumgeschraubt werden muss, bis wir klein und hübsch und fügsam sind, sondern seine freien, wilden Geschöpfe, geformt nach seinem Ebenbild.**

Ich bin sicher, dass auch du in so manchen Punkten eine Gefangene bist. Ich kenne nur eine oder vielleicht zwei Frauen, die ganz mit sich versöhnt sind. Und selbst sie müssen sich diese Versöhnung immer wieder neu erkämpfen. Oft genug stehen Frauen an meinem Büchertisch und lassen mich kurz in ihr Leben blicken. Sie erzählen von Selbstzweifeln, obwohl sie unter ihrem Arm bereits einen Stapel der neuesten christlichen Frauen-Ermutigungsliteratur tragen und ihr Bücherregal daheim ganz gewiss ähnliche Titel beherbergt. Wir lesen und lesen Buch um Buch und doch tönt am Ende die Waage im Bad, die Geringschätzung in unserer Gemeinde oder der Mangel an Gesehenwerden lauter als der Inhalt der Ermutigungsliteratur.

Ich schreibe hier also weder einen Ratgeber noch ein blumenberanktes Ermutigungsbuch. Keine zehn Schritte hin zur befreiten Weiblichkeit mit Erfolgsgarantie. Alles, was ich möchte, ist, dich mit hineinzunehmen in meine eigene Geschichte, mit dir zu weinen und zu lachen, zu beten und zu toben. (Ok, ich gebe es zu: Ein paar Ratschläge konnte ich mir dann doch nicht verkneifen.) Und

dich mit Freiheit zu segnen. Dieses Buch enthält keine magische Zauberformel, die dein Selbstbewusstsein stärkt, aber es ist hoffentlich ein Brückenpfeiler hin zur Versöhnung mit dir selbst. Echte Heilung vom Druck der Diätkultur, von frauenfeindlichen Botschaften und Selbstoptimierungsappellen braucht ihre Zeit, aber ich hoffe, dass ich mit meinen Worten und meiner Geschichte ein kleines bisschen zu dieser Heilung beitragen oder zumindest den Samen dafür legen kann.

Lass uns der Sehnsucht nachjagen, ganz versöhnt mit uns selbst und unserem Schöpfer zu werden. Lass uns unsere eigenen Klage- und Jubelsalmen schreiben. Der erste Schritt ist, unserer Scham den Schleier wegzureißen. Und dazu gehört gnadenlose Ehrlichkeit. Wir befreien andere, es uns nachzumachen, wenn wir den ersten Schritt gehen. Also tue ich meinen ersten Schritt und werde über meine Problemzonen schreiben. Glaube mir, das fällt mir nicht leicht, und ich hoffe, dass bestimmte Menschen dieses Buch nie lesen werden, wie z. B. meine Eltern (Hi!) oder ehemalige Klassenkameraden oder Chefs. Aber hier bin ich. Mit allem, was ich bin und nicht bin.

Wollen wir uns heilen lassen und hinaustreten aus unseren vermeintlichen Problemzonen, die doch meist nur Systeme sind – geschaffen, um uns Frauen unserer Freiheit und unserer Relevanz zu berauben?

Lass mich dazu eine Geschichte erzählen:

Vor ein paar Jahren war ich bei *The Voice of Germany*. Oh nein, nicht als Teilnehmerin – das hätte die Einschaltquoten vermutlich in den Keller sacken lassen –, sondern als Begleiterin meiner Freundin Sally, von Beruf professionelle Rockröhre und Künstlerin. Da saß ich also mit hundert anderen Teilnehmerinnen und

Teilnehmern und deren Begleitern in einer kalten nüchternen Halle mitten in Berlin. Im Raum summten Adrenalin, Stimmübungen und Kaffeegeruch. Es war halb sieben am Morgen. Das würde sicher noch eine Weile dauern, vermutete ich, und zog mein Nagellackfläschchen aus meiner Handtasche. Noch nie in meinem Leben war eine Fernsehkamera auf mich gerichtet und ich wollte nicht unlackiert vor die Nation treten. Ihr kennt die übliche Nagellackierproblematik: Die linke Hand ist ein Kinderspiel, die rechte wird zum Massaker. Just in dem Moment, in dem sich meine zitternde Linke dem rechten Daumennagel näherte, betrat ein Hipster mit Klemmbrett und Headset den Raum und bellte: „Sally Grayson und Begleitung bitte zur Aufnahme!“ Meine Reaktion: „Aber ich muss noch meine Nägel zu Ende lackieren!“ „*Selbstverständlich! Die Fantastischen Vier und Andreas Bourani warten sehr gerne darauf, bis du dein Schönheitsprogramm beendet hast!*“ Gut, das antwortete der Klemmbrett-Hipster natürlich nicht, sondern winkte stattdessen genervt. Mit halbblackierten feuchten Nägeln, einer aufgeregten Sally und den anderen Begleitern machten wir uns auf den Weg zu den Aufnahmen. Ein surreales Erlebnis für uns alle. Ich war darauf konzentriert, meine Hände vor den Kameras zu verstecken.

Dann wurden wir hinter die Bühne geführt. Sally war als erste an diesem Morgen an der Reihe, den Coaches ihr Können unter Beweis zu stellen. Die Menge feierte trotz früher Stunde auf der Tribüne. Ich erhaschte einen kurzen Blick auf die Drehsessel und die Moderatoren, die gerade die Menge einheizten. Vorne die große Bühne und die Band. Alles war in goldenes und blaues Licht getaucht. So, wie es mir es aus dem Fernsehen vertraut war. Was ich nicht kannte, war die Unterseite, sozusagen das „Eingeweide“ der Tribüne: nüchternes Stahlgestänge, Kabelgewirr am Boden,

hektische Klemmbrett-Hipster. Keine strahlenden Promis, sondern eine Yvonne Catterfeld im Eiltempo, hinter ihr her die Visagistin mit dem Puderpinsel. Bildschirme, Dunkelheit, der Geruch von zu viel billigem Deo. Zwar wusste ich, dass alles nur Show war, trotzdem war ich überrascht von der *Gewöhnlichkeit* hinter den Kulissen.

Es gibt das Leben auf der Bühne und das Leben hinter den Kulissen. Beides ist so weit voneinander entfernt wie der Mars von der Erde. Hinter den Kulissen sind wir ungeschminkt, hektisch und nicht ordentlich ausgeleuchtet. Hier regieren Chaos und halb-lackierte Nägel. Hinter der Kulisse stolpern wir über Kabel und Boxen, machen nervöse Stimmübungen und wischen unsere nass geschwitzten Hände am Hosenboden ab. Und auf der Bühne dann der große Auftritt, das zur Perfektion eingeübte Stück, die tobende Menge, die gutgelaunten Moderatoren, die gestylten, smoothen Coaches.

Die Bühne ist ein Konstrukt, und die Aufrechterhaltung des Scheins benötigt unendlich viel Arbeitseinsatz. Aber das wahre, echte, verschwitzte, ungeschminkte Leben findet hinter den Kulissen statt.

Man brauchte nur ein paar wenige Meter zu gehen, um die Welten zu wechseln. Auf der Bühne strahlten Promis und erfolgreiche Sänger, hinter der Bühne gingen sie aufs Klo, waren genervt, klebten sich schlecht haftende Wimpern wieder an, zitterten, futterten Kohlehydrate und tranken mehr Kaffee als ihnen guttat.

Das Leben auf der Bühne ist es, was uns angepriesen und als echt verkauft wird. Ein Leben im künstlich geschaffenen Konstrukt. Das Scheinwerferlicht strahlt uns an: Schaut her! Aber es zeigt auch gnadenlos hart, wenn etwas nicht stimmt. Wenn wir uns nicht

genug Mühe geben. Wenn wir uns selbst vernachlässigen und nach der Geburt unserer Kinder nicht mehr in unseren alten Körper zurückfinden. Wenn wir zu laut oder zu leise sind. Wenn wir die Töne nicht treffen. Es zeigt unsere Eigenarten und schlecht lackierten Nägel. Unsere peinliche Unbeholfenheit, unsere großen Nasen und kleinen Busen, unsere knubbeligen Knie und unsere leider wieder mal völlig falsche Fashionwahl.

Genau die Punkte, die bei uns am meisten schambehaftet sind, werden hier voll ausgeleuchtet. Auf der Bühne werden wir nie lernen, mit uns selbst versöhnt zu leben, sondern erst dahinter.

Unsere Problemzonen sind nur so lange Problemzonen, bis wir den Zirkus auf der Bühne verlassen und erkennen, dass die Scheinwerfer nur seelenlose, tote Maschinen sind und dass die Bühne nur ein künstliches Konstrukt ist.

Auf der Bühne singen wir die Lieder, die man uns vorgibt (glaube ja nicht, dass die Teilnehmer bei *The Voice of Germany* freie Songauswahl haben!). Aber wenn wir hinausgehen ins Freie, in die Freiheit, dann können wir unsere ganz eigene Musik machen, losgelöst von einengenden Bühnenvorschriften.

Und dann, wenn wir von der Bühne treten, nehmen wir unsere Schwestern mit an die Hand und ermutigen sie, dasselbe zu tun. Gehen wir hinaus ans Tageslicht, singen wir unsere eigenen, neuen Lieder! Werfen wir die Diäten, Selbstoptimierungsversuche, fromme Genderklischees und unseren Perfektionismus in die Tonne! Schreien wir „*MeToo*“, essen wir, was uns schmeckt (ja, auch Kohlenhydrate!), leben wir unser Leben, ziehen uns bunte Klamotten an, ringen falsche Schuldgefühle nieder und glauben von ganzem Herzen und ganzem Verstand, dass die liebevollen Augen unseres Schöpfers auf uns ruhen. Wenn wir dann zurückblicken, werden

wir darüber lachen, dass wir uns jahrelang von einem Konstrukt haben steuern und quälen lassen.

Ich möchte dich an die Hand nehmen, meine liebe Schwester. Darf ich mit dir durch die Jahre meines Lebens gehen und dir zeigen: „Ich auch!“? Lass uns hinter die Bühne gehen, uns ein stilles Eckchen unter dem Stangengewirr der Tribüne des Lebens suchen und uns gegenseitig erzählen, miteinander lachen und weinen. Und dann gehen wir raus ins Freie. In die Freiheit. Und blicken nicht mehr zurück. Sondern gehen hinein in ein Leben, das keine Problemzone ist, sondern unsere Geschichte, die Gott mit uns schreibt.