

The background of the cover is white and decorated with numerous circles of varying sizes. Some circles are a shimmering gold color, while others are a solid, vibrant pink. The circles are scattered across the entire page, creating a festive and elegant pattern.

SABINA WACHTEL

# GOLD SCHNITTE

Für alle Frauen,  
die sich mit **40 plus** noch nicht  
erschießen wollen

**Diana** Verlag

The book cover features a light beige background decorated with various sizes of circles. Some circles are a shimmering gold color, while others are a solid, vibrant pink. The circles are scattered across the cover, creating a festive and elegant pattern.

SABINA WACHTEL

# *GOLD SCHNITTE*

Für alle Frauen,  
die sich mit **40plus** noch nicht  
erschießen wollen

**Diana** Verlag

Was jede Frau ab vierzig machen sollte.

Ab vierzig fangen wir an zu malen, tendieren zu Einheitsblond und stellen unsere Ernährung um? Wir tragen nur noch Grau-Beige, und Yoga ist Pflicht? Bitte nicht! Sabina Wachtel, selbst Managerberaterin in Sachen Dresscode und Outfit, erhebt Einspruch gegen das Freudlose. Sie plädiert für Wagemut und Spaß, für Gasgeben statt Aufgeben. Sich gut fühlen, mutig und vor allem lebendig sein – das macht Frauen zu Goldschnitten. Mit Selbstironie und Kreativität für alle Lebensbereiche verrät sie, wie Lässigkeit ab vierzig geht.

Vierzig-plus-Frauen werden erst grau, dann dotterblond und wenig später unsichtbar. Sie trauern plötzlich den Bauarbeitern nach, die ihnen nicht mehr hinterherpfeifen, und sprechen mit ihren Katzen. Und wenn sie nicht gerade im zotteligen Bademantel wellnessen, tragen sie mittellange Röcke, ein farbneutrales Twinset und dazu flache Schuhe. Sabina Wachtel ermuntert Frauen ab vierzig zu Unabhängigkeit, Fantasie und selbstbewusstem Styling. Und nennt Frauen »Goldschnitten«, wenn sie es immer noch gern mal krachen lassen und sich dabei hin und wieder neu erfinden. Amüsant, inspirierend und immer einfallsreich verrät sie ihren Leserinnen, was passiert, wenn eine Goldschnitte beispielsweise ein pinkes Sweatshirt kauft, statt in Schmuck in die Frisur investiert, oder statt ein Fünf-Gänge-Stress-Menü zu kochen, ihre Freundinnen zu Spaghetti mit Tomatensoße inklusive Rotwein einlädt.

*»Einige Leserinnen werden den Kopf schütteln, die anderen viel lachen, und die nächsten verlassen vielleicht*

*ihren Mann. Aber irgendetwas wird passieren.«*

Sabina Wachtel

Sabina Wachtel, Jahrgang 1967, Inhaberin von *ExpertExecutive* mit den Labels *ManagerOutfit* und *55dresscodeberater.de* in Frankfurt, berät Spitzenmanagerinnen und Spitzenmanager aus Wirtschaft, Politik und Sport in allen Fragen vom perfekten Outfit bis zum sicheren Auftritt. Sie schreibt regelmäßig Kolumnen für Wirtschaftsmagazine und ist eine gefragte TV-Expertin, wenn es um Stilfragen im Job geht.

SABINA WACHTEL  
*GOLD*  
*SCHNITTE*

Für alle Frauen,  
die sich mit 40 plus noch nicht  
erschießen wollen

**Diana** Verlag

Copyright © 2014 by Diana Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Redaktion | Regina Carstensen  
Umschlaggestaltung | Eisele Grafik•Design, München  
Autorenfoto | © Jörg Ladwig  
Satz | Leingärtner, Nabburg  
Alle Rechte vorbehalten  
ePub-ISBN 978-3-641-14007-6  
[www.diana-verlag.de](http://www.diana-verlag.de)

# Inhalt

- 1 Geben wir auf, oder geben wir Gas?
- 2 Die ersten Schläge haben wir schon eingesteckt
- 3 Männer sind jetzt wie gute Fakes
- 4 Neid? Wir doch nicht!
- 5 Wir pfeifen auf den Bauarbeiter
- 6 Unsere Miniröcke bekommt niemand
- 7 Bitte keinen Dotterkopf!
- 8 Außer unserer Beauty managen wir alles
- 9 Kein Wort über unsere Ernährung!
- 10 Sport treiben wir oder lassen es sein
- 11 Wir verbessern die Welt nicht mit Yoga
- 12 Von uns gibt es keine selbst gemalten Bilder
- 13 Wir arbeiten an allem, nur nicht an unserer Beziehung
- 14 Mut zum Wunsch
- 15 Wir sammeln nichts außer Männerhemden
- 16 Wellness machen wir nur mit Stil
- 17 Jede Falte erzählt eine Geschichte, doch wer will die schon hören?
- 18 Selbst unsere Katzen sind cool
- 19 Statt nur zu kochen, feiern wir lieber
- 20 Gönnen wir uns jetzt was!

21 Manche Tage sind trotzdem einfach scheiße

22 Ecken und Kanten? - Wir sind lässig

Anhang: Der Spickzettel für die goldene Handtasche

Danke

# 1

## *Geben wir auf, oder geben wir Gas?*

Da lebt man so vor sich hin, mal besser, mal weniger toll, und als hätte man nicht schon genug an der Backe, kommt - mir nix, dir nix - der erste Hieb, nein, der erste Ich-bin-nicht-mehr-jung-ich-bin-jetzt-wie-die-die-mir-so-alt-vorkommen-Hieb. Und tatsächlich, da muss jede von uns durch. Ich weiß allerdings nicht, ob das so tröstet. Etwas verstörend finde ich, dass niemand wirklich darauf vorbereitet zu sein scheint. Niemand.

Bei mir kam der erste Hieb, als ich abends wie gewohnt gegessen und am nächsten Morgen einen Bauch hatte, als hätte ich eine mehrtägige Essorgie gefeiert. Und das von heute auf morgen! Der zweite Hieb folgte, als ich merkte, dass mein Bauch auch nach drei Tagen weniger essen nicht weniger wurde und erst nach viertägiger Quälerei, das heißt deprimierend maßvollem Essen, wieder Normalzustand hatte. Der dritte Hieb traf mich unversehens, als ich den Beipackzettel für die Tropfen zur Stärkung meines Immunsystems ohne Brille nicht mehr lesen konnte.

Um mich herum sieht es nicht besser aus. Annette ist in den Wechseljahren und fragt Sandra, ob das bei ihr auch so schlimm sei, Sandra lügt und sagt Nein. Alicia ist unzufrieden mit ihrer Figur und fragt Annette, ob sie sich

das Fett absaugen lassen soll. Annette erwidert, das sei doch viel zu teuer, und schimpft über den Schönheitswahn. Ella will sich von ihrem Mann trennen, Désirée sagt ihr, das sei jetzt zu spät, das hätte sie sich früher überlegen sollen. Désirée war noch nie verheiratet. Kate traut sich nicht zu sagen, dass ihr ihre Kinder so auf die Nerven gehen, dass sie sie ins Internat stecken will. Katja trinkt zu oft, und Juliane überlegt, ob sie sie darauf ansprechen soll, wartet aber noch auf den richtigen Zeitpunkt. Dabei hat Juliane eigentlich genug eigene Sorgen, weil sie gern einen Mann hätte und keinen findet. Sie muss ihr Dating-Profil im Internet tunen. Senta will sich von Hans trennen, weil der sich nicht von seiner Ehefrau scheiden lassen will. Ulrike macht sich so ihre Gedanken, ob es nicht doch ein Fehler war, sich von Ulf scheiden zu lassen – Melanie hatte ja immer schon gesagt, sie würde das bereuen. Melanie weiß nicht, wie sie Ulrike sagen soll, dass sie sich seit einem halben Jahr mit Ulf trifft. Elke fühlt sich neben ihrer jungen Chefin steinalt. Birgit kann ihre Schwiegertochter nicht leiden, ihr Konto ist permanent im Minus. Lena jammert darüber, dass sie von ihrem Mann nichts zum Hochzeitstag geschenkt bekommen hat. Sie selbst hat ihm noch nie was zum Hochzeitstag geschenkt. Wilma lässt die Bombe platzen und sagt, dass sie sich liften lässt. Alle sind empört, ganz vorn Annette, die sich wegen ihrer großen Nase seit ihrem 14. Geburtstag nicht mehr im Profil fotografieren lassen hat.

Übertrieben? Nein. Das ist der ganz normale Wahnsinn, und wir sind mittendrin. Und dazu müssen wir uns auch noch mit den plötzlich auftauchenden Zipperlein und unserer verblühenden Schönheit rumplagen.

An dem Tag, an dem es mit mir und meiner Mission »Goldschnitte« losging, wollte ich all das hinter mir lassen, meiner Freundin Carla einen Pullover vorbeibringen, den ich für sie bei »Himmel und Hölle« mitbestellt hatte, und mir mit ihr einen netten Abend machen.

Sie kennen das bestimmt auch. Sie denken an nichts Böses, Sie sind mit sich und der Welt zufrieden. Aber der Abend wird nicht so, wie Sie es sich vorstellen. Es wird anders. Und dann fängt die Lawine an zu rollen. Und das alles wegen dieses einen Themas. Aber es ist das Thema, das Sie von nun an beschäftigt. Es hört nicht auf. Und das Verrückte ist, es beginnt mit einem ganz kleinen Detail.

Meine Freundin Carla hat nämlich plötzlich einen Damenbart. Wir kennen uns eine halbe Ewigkeit, und den hat sie früher nicht gehabt. Oder ich habe ihn nicht gesehen. Denn in den Schuppen, die wir damals aufsuchten, um uns zu vergnügen, war das Licht schummrig, und wir waren sowieso die Größten. Nur, woher kommt jetzt dieser Damenbart? Das ist genauso gespenstisch wie das Problem mit meinen Augenbrauen. Die wachsen auch seit Neuestem wie Tim und Struppi und machen, was sie wollen. Was heißt seit Neuestem? Seit diese Zahl reinknallte, die mit vier beginnt.

Doch Carla und ich reden an diesem Abend nicht nur über meine struppigen Augenbrauen und ihren Damenbart. Wir sprechen über das Älterwerden und was es für uns bedeutet. Ein wenig großkotzig sage ich irgendwann, dass man eben der Realität ins Auge sehen müsse, dann sei sie nicht mehr gefährlich. Und weil ich gerade so schön selbstgefällig bin, sage ich auch, dass ich zukünftig nicht mehr ignorieren werde, dass ich älter werde. Mir kommt es vor, als sei ich jetzt, genau in diesem Moment, zum ersten

Mal so richtig mit dem Alter konfrontiert worden. Sofort bekomme ich ganz schlechte Laune.

Dann erzählt Carla auch noch, dass irgendein Idiot vor ein paar Jahren auf die Idee kam, Frauen ab vierzig in Kühe und Ziegen einzuteilen: Die Kühe sind die Frauen, die eher rundlich sind und Bernsteinketten, Hosen mit praktischem Stretchgummizug oder Kittelschürzen tragen, und die Ziegen sind die Dürren mit drei verschiedenen iPhone-Hüllen, die permanent Selfies von sich auf WhatsApp verschicken. Das sollte die neue Ära in unserem Leben ab vierzig sein? Kuh oder Ziege?

Carla schließt sich meiner Laune an, hat sie doch just an jenem Tag an der Supermarktkasse gestanden, gerade noch gedacht, alles sei so toll – das Leben, sie selber und überhaupt –, und dann sah sie vor sich in der Schlange eine Fünfundzwanzigjährige, die genau das gleiche Kleid von Zara trug wie sie und einfach unangestrengt top aussah. Während sie selbst ununterbrochen das Mantra vor sich hin gemurmelt hatte: »Klar kann ich das noch tragen, sieht doch super aus, ich kann's halt noch.«

Dann kommen uns natürlich noch tausend Sachen in den Sinn, die wir uns in den vergangenen zwanzig Jahren hätten sparen können, und weitere tausend Sachen, die wir nie gemacht haben und für die es nun bestimmt zu spät ist. Ich sage Carla, dass sie jetzt wenigstens endlich den Pullover auspacken solle, sonst sei es dafür auch noch zu spät.

Älterwerden ist kacke, da waren wir uns zu diesem Zeitpunkt einig und bemitleideten uns ein bisschen, weil wir so alt waren. Carla beschloss, von nun an keine Geburtstage mehr zu feiern, und ich sah mich im

Autofahren bestätigt - am Ende würde mir in Bus oder Bahn noch jemand seinen Platz anbieten.

Es soll aber auch Frauen geben - ich kenne nur eine und Carla immerhin drei -, die permanent runterleiern, gern auch ungefragt, wie toll es sei, in den Vierzigern zu sein. Sie finden nur Positives, das das Alter mit sich bringt: Erfahrung, Gelassenheit und Souveränität! Wow! Frauen, die es bis hierhin geschafft haben, erkennt man daran, dass sie statt Hut Heiligenschein tragen. Im Prinzip ist es auch wirklich eine gute Sache: Ich kenne meine Stärken und Schwächen, kann mit beiden gediegen haushalten, weiß, wo meine Grenzen liegen und wie ich mich motivieren kann, sie zu überschreiten. Das ist super.

Was mir aber tierisch auf die Nerven geht, ist die Gelassenheit der anderen. Gelassenheit ist schrecklich langweilig. Seit die meisten meiner Freundinnen die vierzig ansteuern oder über vierzig sind, ist um mich herum nichts als Souveränität. Keine panischen Anrufe mehr nach Mitternacht, weil der Typ schon wieder nicht nach Hause gekommen ist. Keine Heulkrämpfe, weil die sündhaft teure neue Jeans doch von hinten einen müden, langweiligen und flachen Hintern macht (was man natürlich in der Umkleidekabine nie sieht, sondern immer erst zu Hause vor dem Spiegel). Weniger Drama, weniger Spaß. Gespräche über Supermarktpreise, Haftpflichtversicherungen oder die Treppenhaussanierung sind definitiv nicht meine Stärke. Und altersmilde auf die eine oder andere Erfahrung zurückzublicken, die ich habe, ist ja auch wirklich keine Kunst bei dem Alter!

Was einmal als Vorteil erschien, klingt, einmal geschafft, nicht mehr wirklich prickelnd - angefangen mit »Wir wissen, was wir wollen« über »Wir wissen, was uns steht«

und »Wir gehen keine Kompromisse mehr ein« bis zum Gipfel der Langeweile: »Wir sind mit uns im Reinen.« Wir scheinen tatsächlich gottähnlich zu werden. Wer diesen Heiligenschein-Zustand nicht hat, schätzt sich glücklich, wenigstens verheiratet zu sein.

Aus unerfindlichen Gründen nennen nämlich die meisten Frauen ab vierzig, befragt nach dem, was ihnen wichtig sei, an erster Stelle nicht unbedingt den gut bezahlten Job, ein riesiges Haus mit Garten, einen vollen Kleiderschrank und Kleingeld in der Prada-Clutch. Das Wichtigste ist für die meisten Frauen ein Kerl.

»Und genau das ist das Problem«, sagt Carla und packt jetzt endlich doch den Pullover aus. »Wer mit über vierzig noch nicht Mr. Right am Start hat, kämpft auf einem dünnen Markt – sagen wir mal: gefühlt dünnen Markt. Und die schlechte Nachricht für alle Heiligenschein-Trägerinnen ist: Gelassenheit hilft hier keineswegs weiter.«

Carla wird jetzt auch ein bisschen selbstgefällig, finde ich, probiert aber wenigstens mal den Pullover an (ich hoffe sehr, dass er passt, sonst muss ich ihn ja wieder zurückschicken). Aber ich stimme ihr zu. Die wenigsten Männer ertragen souveräne Frauen. Carla bringt es treffend auf den Punkt: »Stil und Hirn – *unfuckable* für alle Männer da draußen.« Stimmt. Und der Pullover sitzt wie eine Eins. Immerhin!

Nach Hause fahre ich so, wie das Leute meines Alters eben so tun. Ohne irgendeinen Gedanken zu verschwenden, kurve ich lieber zwanzig Minuten mit dem Auto durch die Stadt, obwohl ich mit der Bahn die Hälfte der Zeit bräuchte. Entscheidend ist allein, dass ich abends lieber Auto als Bahn fahre. Auf mich wartet auch ein verdammt schönes Zuhause, in dem – eine der größten

Errungenschaften meines Älterwerdens - kein mühsam eigenhändig aufgebautes Regal von Ikea steht. Und während ich so fahre, denke ich an Carla und ans Älterwerden.

Zu Hause angekommen, steuere ich erst mal auf den Kühlschrank zu. Denn heute warte ich nicht mehr so wie früher, bis noch mindestens einer ein Glas mittrinken will, bevor ich die Flasche aufmache. In der einen Hand das Glas, in der anderen die Flasche, begeben mich in mein Cockpit, einen winzigen, eher dunklen Raum im Untergeschoss meiner Wohnung. Es ist der Ort, von dem aus ich meine Welt steuere.

Alles sieht hier aus wie immer, aber etwas ist anders. Etwas in mir. Während ich mir einschenke, spüre ich, wie mein Kampfgeist erwacht. Das Thema hat mich gepackt. Denn ich will mich selbst definieren, frei von allen Schablonen - Ziege, Kuh, Wasweißich. Ich überlege, ob ich mir ein Taxi nehmen und einfach noch mal zu Carla fahren soll. Mit der angebrochenen Proseccoflasche würde ich klingeln und die Frage aller Fragen stellen: Carla, geben wir auf, oder geben wir Gas?

Über vierzig ist ein Zustand, der nicht zu ändern ist und den hoffentlich jeder erlebt. Dieser Zustand ist weder mit Reichtum, herausragender Intelligenz, begnadetem Talent, Willenskraft, immensem Glück noch Berühmtheit zu manipulieren oder gar zu stoppen. Vergleichbar ist er mit schlechter Laune oder den Regenschirm nie dabeizuhaben, wenn man ihn braucht. Dasselbe Muster. Er ist aber weder zu tauschen noch zu verkaufen, nicht zu verdrängen beziehungsweise zu ignorieren (geht nur eine kurze Zeit), abzulehnen (verständliches Verhalten, aber wirkungslos)

oder zu hassen (macht leider sofort steinalt). Er ist sehr gerecht.

Akzeptieren wäre vielleicht das Beste, Gesundeste und Intelligenteste. In der Pubertät blieb uns ja auch nichts anderes übrig. Ich denke, es sollte darauf hinauslaufen. Wir brauchen einen Plan. Und wir sollten uns mit Menschen umgeben, die auch einen Plan haben, die Ziele haben, die Ideen haben, die Herz und Humor haben. Alles andere ist so mühsam. Und wir sollten jetzt schon damit anfangen.

Man ist länger tot, als man lebt. Also genießen wir das Leben und erfinden uns neu. Nur bitte nicht verhuscht und ungeschminkt und mit zeltartigen Pullovern durchs Leben marschieren. Wer durchstarten will, darf sich nicht verstecken! Schon gar nicht in irgendwelchen Schubladen. Es gilt das Alter ganz anders anzupacken, und ich will die Pionierin sein.

Denn ich habe jetzt eine Mission. Meine Mission heißt: »Gas geben«. Ich habe die Vorstellung, eine gigantische Vision in die Welt hinaustragen zu dürfen: lauter Frauen über vierzig, die es krachen lassen. Wir sind vierzig plus - und wir starten durch. Wir genießen das Leben und erfinden uns neu. Aber richtig - genau! Inspiration, Neuland und irgendwas Edles. Mein Blick fällt auf den goldenen Füller neben meiner Tastatur. Gold ist edel, denke ich. So edel wie wir Frauen über vierzig. So funkelnd und glitzernd wie wir Goldschnitten. Denn genau das sind wir.

Wir Goldschnitten starten durch, ganz groß. Wir gehen nicht unter! Und wir erschießen uns auch nicht. Wir machen noch mal ein Fass auf und tragen es in die Welt. Nicht kleckern, sondern klotzen, ist unser Motto. *The world is not enough for us!* Sollen die doch alle hochdrehen, wenn wir in ihre Nähe kommen! Wir singen ab sofort bei Liedern

auch die Instrumente mit, wir finden unter hundert Männer den Idioten, unsere High Heels sind höher als mancher IQ. Und wenn wir parken, dann parken wir nicht Mainstream, sondern schief.

Wir suchen immer das Besondere. Aber wir müssen zum Glück nicht allzu weit weg suchen. Denn das Besondere finden wir immer in uns selbst!

Wir Goldschnitten machen nicht nur, was wir wollen. Wir kämpfen auch gegen dieses angepasste Alten-Gehabe, das so manch eine jenseits der vierzig befällt. Oft schleicht es sich so langsam an, dass wir es gar nicht bemerken. Vor allem nicht an uns selbst. Doch dann trifft es einen wie ein Blitzschlag, weil plötzlich alle um einen herum wie besessen mit Dingen beschäftigt sind, über die man in seiner Jugend nur gelacht hätte. Wie bei einer Schafherde, bei der niemand ausscheren darf, geht es scheinbar nur in eine Richtung: in Richtung Altenheim nämlich. Gut, ich übertreibe jetzt etwas. Aber das muss manchmal sein.

Dabei will ich niemanden davon abhalten, die eigene Ernährung plötzlich als Lebensinhalt zu sehen. Und wem Yoga guttut und wer Wochenenden im Wellness-Hotel liebt, der sollte es natürlich weiterhin tun. Und wenn Sie gern batiken, dann bin ich die Letzte, die über Ihr Hobby kichert. Okay, nicht die Allerletzte vielleicht, aber ich würde mir Mühe geben, nicht laut loszuprusten. Was mich aber stört, ist, dass es da neuerdings so einen uncoolen Druck gibt. Dass da auf einmal alle mitmachen. Und dass das alles so wenig Spaß macht. Das Leben ab vierzig sollte doch noch mehr beinhalten als nur sportliche Quälerei und Bio-Essen ohne Salz. Ich finde, das macht uns erst richtig alt. Und es hält uns davon ab, unser volles Goldschnitten-Potenzial zu entfalten.

Deshalb plädiere ich für Vielfalt und Originalität. Ich plädiere für Schrägheit und Wagemut, für Eifer und Feuer und für alles, worauf wir Lust haben.

»Auf uns«, sage ich zu meinem Spiegelbild, das Glas Prosecco erhoben, und jetzt strahlt es doch tatsächlich zurück – einfach so. Goldschnitten glänzen halt. Und ich sehe Sie jetzt neben mir stehen, funkelnd und glitzernd. Gut sehen Sie aus!

Ich rufe uns ein Taxi, das uns noch mal zu Carla fahren wird. Schön, dass Sie dabei sind! Jetzt gilt es nur noch die anderen ins Boot zu holen. In unser Boot, das angemalt ist wie das Cover dieses Buches. Unsere Segel sind pink und mit glitzernden Steinen besetzt. Am Heck flattert unsere goldene Fahne. So ist das nämlich!

Ja, es gilt einige Hindernisse aus dem Weg zu räumen, die uns davon abhalten, unser Leben so zu leben, wie wir es wollen. Auch wenn uns manchmal, wie es scheint, von allen Seiten Steine in den Weg gelegt werden, sind die Hürden in uns selbst, diese unnötigen Barrieren in unseren Köpfen, oft am schwersten wieder wegzukriegen. Aber sie sind wegzukriegen – und das ist entscheidend. Egal, wie rau, stürmisch und wild die Wellen um unser Boot toben: Wir schaffen das! Denn es gibt nichts, was uns Goldschnitten aufhalten kann. Also, geben wir Gas und nehmen Fahrt auf! Aber mit Karacho!

## 2

### *Die ersten Schläge haben wir schon eingesteckt*

Was der einen Goldschnitte die struppige Augenbraue ist, ist der anderen die jüngere Chefin, die ihr von einem Tag auf den anderen vor die Nase gesetzt wird. Oder plötzlich taucht das Gefühl auf: Alle Kollegen sind jung, nur man selbst ist steinalt. Wieder andere erhalten den ersten Schock, wenn sie von Jugendlichen gesiezt werden, noch andere legen mit Akribie einen Gartenteich an, lieben auf einmal die ehemals verhasste Gartenarbeit und erschrecken sich selbst darüber zu Tode, dass sie das toll finden. Es gibt auch einige, die fangen im Winter wie besessen an, die Vögel zu füttern, hören aber im Frühjahr auch nicht damit auf.

Meine Freundin Ulrike hält tatsächlich die Nachfolgerin ihrer Frauenärztin für nicht kompetent, weil ihr die viel zu jung vorkommt. »Wie soll die sich denn bitte schön mit meiner Vagina auskennen, das junge Ding?«, sagt sie. Das *junge Ding* ist Ende zwanzig und bestens ausgebildet. Ulrike ist übrigens auch die Freundin, die sich ständig wundert, dass es so viele »junge Autoren« gibt, die Bücher schreiben.

Auch meint sie, seitdem sie es nicht mehr schafft, innerhalb von drei Tagen drei Kilos abzunehmen, und sie abends im Internet nachschaut, was am nächsten Tag für

Wetter ist, um ja warm genug angezogen zu sein, dass für sie die Sache sowieso gelaufen sei.

Und meine Freundin Penelope weigert sich, Internetformulare auszufüllen, weil sie es erniedrigend findet, dass sie in der Drop-Down-Liste scrollen muss, um ihr Geburtsjahr zu finden. Und zwar lange scrollen! Da gibt es nichts mehr schönzureden, jetzt ist es so weit. Nun verbringt man am besten seine Zeit zu Hause bis zum Sankt Nimmerleinstag, allein vor sich hin schmorend, oder man sucht sich eine Umgebung, die überwiegend Kontakt zu älteren Menschen pflegt.

Wer jetzt nicht aufpasst, bekommt den sogenannten Lauerblick. Dieser Blick tritt in Erscheinung, wenn man irgendwo eingeladen ist oder ausgeht. Statt den Abend zu genießen und Spaß zu haben, checkt man als Erstes das Alter der Leute. Das machen fast alle ab vierzig. Bitte darauf achten. Das grenzt schon an Kopf-Statistik und geht - also, ich schließe mich da nicht aus - ratzfat. Der Abend ist nur dann gelungen, wenn mindestens die Hälfte der Leute um einen herum die vierzig schon überschritten hat oder so richtig schön alt aussieht. Noch besser ist es, wenn ein kleiner Teil der Gäste wesentlich älter ist. Das ist super! Da fühlt man sich putzjung!

Ganz besonders hart hat es Mia getroffen. Sie ist beim Fernsehen, und gegen das Fernsehen ist die Realität, in der wir anderen leben, ein Ponyhof.

Ich stehe in der Reinigung, an einem Freitag, um endlich meine fünf Pullover abzuholen. Nachdem ich letztens meine gesamten Turnschuhe in der Waschmaschine gewaschen hatte, darunter auch ein Billigpaar mit Glitzersteinchen, tue ich derzeit nur noch Jeans und Handtücher in die Maschine, in der Hoffnung, dass irgendwann diese kleinen