

Sabine Bode
Sorgen sind wie Nudeln,
man macht sich immer zu viele



GOLDMANN

Sabine Bode

Sorgen sind wie Nudeln, man macht sich immer zu viele

Noch mehr Lesekonfetti für
problemgebeutelte Postjugendliche

GOLDMANN

Dieses Werk ist ein humoriges Sachbuch und beruht auf Erfahrungen und teils satirisch überhöhten Erlebnissen. Die Autorin gibt hier ihre persönliche Sicht wieder, die keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit hat. Alle Inhalte wurden von der Autorin und dem Verlag sorgfältig geprüft.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Oktober 2022

Copyright © 2022 by Wilhelm Goldmann Verlag, München,
ein Unternehmen der

Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © 2022 by Sabine Bode

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,
unter Verwendung eines Fotos von © FinePic®

Illustrationen im Innenteil: © FinePic® und Shutterstock/chrupka;
Shutterstock/natalia yur; Shutterstock/NotionPic; Shutterstock/
lesyauna; Shutterstock/yod 67; Shutterstock/Wonder-studio

Redaktion: René Stein & Dr. Marion Preuß

MP · Herstellung: CF

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

978-3-442-31675-5

www.goldmann-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Einmal Sorgen mit alles, bitte!	9
Karma-Check in der Halbzeit: Auf das, was nicht mehr kommt	15
Sorgenfrei in zwei Minuten #1	23
Change Management: Altern wie im Bilderbuch	25
Sorgenfrei in zwei Minuten #2	32
Salt 'n' Preppa: Ich hab da mal was vorbereitet	33
Sorgenfrei in zwei Minuten #3	46
Betriebsklimakterium: Rita, wo sind denn die Disketten?	47
Sorgenfrei in zwei Minuten #4	63
Spice up your Sex-Life? Öööh ... nein.	65
Sorgenfrei in zwei Minuten #5	73
Nestfluchtpanik: Ich lass los, lass jetzt looos	75
Sorgenfrei in zwei Minuten #6	83
Don't like to move it, move it: Tag der deutschen Einheitsgröße	85

Sorgenfrei in zwei Minuten #7	104
Tech? No! Wenn Mikrowellen morden wollen	105
Sorgenfrei in zwei Minuten #8	118
Tatsächlich ... Liebe? Beziehungswaisen	119
Sorgenfrei in zwei Minuten #9	130
Kleinhirn an Großhirn: Fertigmachen zum Vergessen	131
Sorgenfrei in zwei Minuten #10	139
Rebellen mit Rollkoffern: Wir sind Helden ... gewesen	141
Sorgenfrei in zwei Minuten #11	152
Top 12 der partiell-provokanten Psycho-Tipps gegen prekäre Alltagsirritationen	153
Sorgenfrei in zwei Sekunden	182
Ausgesorgt in 3, 2, 1	183
Anhang: Listige Lebenshilfe	189

Für P.



Einmal Sorgen mit alles, bitte!

Neulich habe ich einen Werbespot gesehen, in dem es hieß: »In diesem Auto können fünf Leute ohne Problem Platz finden.« Der erste Gedanke, der mir durch den Kopf schoss, war: »Alles klar, aber wo finde ich diese fünf Leute ohne Problem?«

Okay, der war ein bisschen sehr flach, aber ich dachte, so ein locker flockiger Einstieg in das vorliegende Sammelsurium der Seelenqualen kann in diesen konfliktbeladenen Zeiten nicht schaden. Denn es ist ja so: Sorgen und Nöte haben wir in allen Lebensphasen. Als Teenager fühlen wir uns erst wertgeschätzt und wahrgenommen, wenn wir die Türen knallen lassen, bis die Erde bebt. Als junger Mensch fragen wir uns ständig, ob der Partner, die Ausbildung oder die Wohnungseinrichtung adäquat unsere Persönlichkeit matcht. Ab dreißig sind wir entweder genervte Kinderlose in einem Meer von glückstrunkenen Kleinfamilien oder dauergestresste Jungeltern, die anderen die Glückstrunkenheit nur vorspielen. Mit vierzig fragen wir uns langsam, ob wir alles richtig gemacht haben oder noch mal anders durchstarten wollen: neue Liebe, doch noch ein Kind oder vielleicht lieber ein Axolotl, Umschulung vom Postbeamten zum Pilateslehrer, oder doch vom Hunsrück nach Helgoland umziehen? Ja, und kaum haben

wir ein halbes Jahrhundert hinter uns, hätten wir endlich die Zeit, das zu tun, worauf wir Bock haben: Die Kinder können sich eigenständig ankleiden, der Hauskredit rückt immerhin langsam in die Nähe von »abbezahlt«, wir wissen, wer wir sind, was wir wollen und wie man eine Dose *Hugo* ins Kino schmuggelt. Man könnte jetzt anfangen, ein sorgenfreies Leben zu führen, wenn man sich nicht ständig neue Bürden aufladen würde: Wir ärgern uns über unseren Hallux valgus, von dem wir bis vor Kurzem noch geglaubt haben, das sei eine Mittelalter-Rockband. Wir schämen uns ein bisschen, weil wir mit der Neuzeit immer weniger klarkommen und glauben, *TikTok* sei das mit den zwei Kalorien. Wir stehen kurz vor einem Nervenzusammenbruch, wenn der Partner mal wieder zehn einzelne Spaghetti in der Packung zurücklässt. Wir fragen uns, was wir in der Erziehung falsch gemacht haben, weil das Kind FDP wählen will. Wir trauen uns nicht, den Job zu wechseln, weil wir fürchten, dass wir mit unseren *Word für Windows 3* Kenntnissen nicht weit kommen. Die Zeit wird knapp, der Lieblingspulli auch, und den Satz »Machen Sie mal langsamer!« hören wir nicht mehr von der Polizei, sondern von unserem Hausarzt.

Kurz, es gibt so vieles, worüber man sich ab der Lebensmitte Gedanken und Sorgen macht. Aber wie wäre es, den »Was war diese Woche doch für ein beschissenes Jahr!«-Modus mal auf Pause zu stellen und die Dinge, die wir nicht ändern können, einfach hinzunehmen und zu sagen: Isso. Machste nix. Schließlich ist noch nicht aller Tage Abend, auch wenn jeden Tag der Abend ein bisschen eher zu kommen scheint. Also: Nicht jammern, dass wir

im Freizeitpark schon die Seniorenkarte kriegen, sondern freuen, dass die eben auch 20 Euro weniger kostet. Zu *COREGA Tabs* stehen – denn schließlich kann man damit super seine alten Nietengürtel sauber kriegen! Oder sich wenigstens für jede Lebenslage einen Notfallplan parat halten. Ich schaue zum Beispiel immer, wenn es mir schlecht geht, konzentriert auf den Einkaufswagenchip-Anhänger, der fest am Reißverschluss meiner Handtasche baumelt. Zumindest für eine kurze Zeit habe ich dann das Gefühl, ich hätte mein Leben im Griff.

Und wenn das mal nicht klappt, habe ich immer noch meine Gejammer-Austauschliste, die ich neben *Bachblüten* und Notfall-*Snickers* immer in der Jackentasche habe und die vielen altbekannten Denkmustern Paroli bietet:

Statt lieber:
»Wäääh, ich bin zu dick, zu dünn, zu klein, zu papayaförmig ...«	»Ich bin NICHT wie Erika Steinbach. Alles andere kann man ertragen.«
»Mein Nachbar fährt einen Lamborghini!«	»Mein Nachbar glaubt, dass es Lambordschini heißt!«
»Früher hat man noch nicht so viel Geschiss um die Kinder gemacht!«	»Ja, stimmt. Wir sind auf der Autobahn auf dem Rücksitz des Audi 80 eingepennt. Ohne Gurt, denn den hat man wegen des Zigarettentalms eh nicht gefunden!«

Statt lieber:
»Ich habe meinem Partner nichts mehr zu sagen.«	Der Satz »Du kannst das Shirt gerne anlassen. Wenn es DICH nicht stört.« geht immer!
»Alle fahren in den Skiurlaub, nur wir zum siebten Mal nach Spiekeroog!«	»Tja, aber in Ischgl kann man nicht unauffällig ins Wasser pinkeln!«
»Mein rechtes Bein tut weh.«	»Aber das linke nicht.«
»Mein Kind zieht aus, wir haben als Eltern versagt!«	»Endlich ein extra Zimmer, das ich mit schalldichten Wänden versehen und ungehemmt Boney M. hören kann!«
»Alle meine Arbeitskollegen sind mindestens zehn Jahre jünger als ich!«	»Ist doch toll, denn spätestens nach dem dreizehnten ›Zieht euch endlich Socken an die Füße, Kinder, es ist Winter!‹ hat man das Büro für sich allein.«
»Meine Haare werden immer dünner.«	»Föhnen dauert nur noch 30 Sekunden.«
»Es regnet schon seit Wochen!«	»Tja, da kann ich wohl keine Fenster putzen. Schaaade!«
»Jetzt bin ich zu alt, um mich noch großartig zu verändern.«	»Nicht vergessen: Man kann aus KARTOFFELN Wodka machen.«

Wenn das nicht reicht: Seien Sie ruhig kreativ! Setzen Sie auf den Wäschestapel im Bad zu Weihnachten einfach eine funkelnde Christbaumspitze drauf! Sagen Sie Ihrem Bankberater mit heruntergelassener Sonnenbrille: »Ich weiß, ist gerade schlecht, aber ich bastle gerade an einem bombensicheren Geschäftsmodell in der Import-Export-Branche!« Legen Sie Ihrem Partner einfach mal gelbe Post-its statt Käsescheiben auf das Büro-Sandwich oder lesen Sie dieses Buch. Sie werden sehen, wie viele absurde Alltagsirritationen das Leben bereithält und wie unendlich viele Möglichkeiten es gibt, diese demütig anzunehmen, meisterhaft zu analysieren oder sie unter einem misslungenen Maulwurfkuchen zu begraben.

Wenn Sie inmitten Ihres Sorgen-Cocktails partout keine Muße für die Lektüre haben, dann ist auch das natürlich in Ordnung. Man kann sie nicht alle retten, sagt immer meine Freundin Tine vom lokalen Katzenschutzverein. In diesem Fall machen Sie einfach den Ass-kicking-Crashkurs und nehmen sich den folgenden heiligen Spruch zu Herzen, den mir mal nach einer Überdosis *Edle Tropfen in Nuss* ein schamanischer Heiler namens Horst-Heiner ins Ohr gehaucht hat:

Träume nicht dein Leben, leg dich wieder hin.



Karma-Check in der Halbzeit: Auf das, was nicht mehr kommt

Kennen Sie noch Herrn Schober? Jenen bemitleidenswerten Spießler im kotzbraunen Anzug von der Stange aus einem legendären Sparkassenwerbespot der Neunziger, der von einem breit grinsenden »Schröööder« mit fiesem Robert-Geiss-Habitus nach einer offensichtlich längeren Zeit des Nicht-Aufeinandertreffens in einem Restaurant großspurig mit hingeknallten Fotos begrüßt wird: »Mein Haus, mein Auto, mein Boot!« Das war 1995 die Messlatte dafür, »es im Leben zu etwas gebracht zu haben«, abgesehen natürlich vom Reitpferd und den damals von mittelalten weißen Männern heißbegehrten blonden Pferdepflegerinnen.

Ja, auch damals war das natürlich alles Satire, trotzdem ist das immer noch so ein Ding, dieser habituelle Leistungsabgleich in der Lebensmitte. Auch wenn für viele das Lastenfahrrad der neue Porsche ist und die erfolgreiche Reise zum inneren Kind die Kreuzfahrt abgelöst hat, irgendwann stellt man sich die großen Fragen des Lebens: Habe ich ein Haus gebaut, einen Baum gepflanzt oder wenigstens ein auf dem Rücken liegendes Schaf wieder umgedreht? Ab wann genau kann man sich zurücklehnen und beim Resümieren auf seine Lebensleistung stolz sein?

Wenn man genug Anschaffungen im Produkt-Leporello hat, die man ungefragt seinen zufällig den Weg kreuzenden Schulfreunden unter die Nase reiben kann?

Wenn die Kinder zweimal im Monat sonntags zum Kaffee kommen? Wenn der Sparkassenleiter einen persönlich begrüßt? Oder wenn man es endlich schafft, seine eigenen Fehler zu machen und nicht die der anderen?

Fragen über Fragen, die natürlich reflexartig in Gedanken den altbekannten Apothekenkalenderspruch aufploppen lassen: Es sind die kleinen Dinge des Lebens, die das Leben als gelungen ausweisen. Das haben ja, wenn man Facebook glaubt, auch schon Konfuzius, Rosamunde Pilcher und Wiltrud Fiepenkötter aus Quakenbrück für gut und richtig befunden. Und das stimmt natürlich, das Gute im Leben ist immer klein, ich sage nur: *Toffifee*, Katzenpfötchen, *Aspirin*. Ich gehe aber noch weiter. Mit fortschreitendem Alter gelange ich langsam zu der Ansicht: Am Ende zählen nicht die Dinge, die man gemacht hat, sondern die, die man nicht gemacht hat.

Schauen wir uns doch mal um, überall heißt es, Minimalismus sei der heiße Scheiß: Man soll seine Bude am besten so steril leerräumen, als ob jeden Moment der Gerichtsvollzieher klingeln würde, und in seinem Kleiderschrank maximal fünf »Essentials« aufbewahren, von denen drei Socken sind.

Warum nicht noch weitergehen? Sollten wir nicht vielleicht besser stolz sein auf das, was wir nicht gekauft, gemacht, erreicht haben? Schließlich sorgt das am Ende für die besten Erinnerungen.

Nie werde ich zum Beispiel den Berlinbesuch vor ein

paar Jahren vergessen, als ein paar Freundinnen und ich dem Touri-Trick aufgesessen waren, dass ein Städtetrip ohne Musickarten wie ein Ikea-Besuch ohne Köttbullar ist, und wir dachten: »Okay, dann *Tanz der Vampire*, ist ja immerhin ein bisschen gothic und so, lass mal angucken.« In aller Seelenruhe schön gestylt erreichten wir um kurz vor acht das Musical-Theater, posierten gechillt am Eingang für Selfies, um uns kurz zu wundern, warum hier nix los ist – bis ein Blick auf die Karten Gewissheit brachte: Beginn war bereits um 19.30 Uhr. Mit hochrotem Kopf hechteten wir zur Kasse, wo wir von einer dezent ihre Schadenfreude überspielenden Mitarbeiterin in einen Raum mit circa zwanzig anderen verpeilten Zuspätkommern geschickt wurden, die auf einem Bildschirm das Geschehen auf der Bühne gerade so gut verfolgten, wie es mit vor Scham herunterhängendem Kopf ebenso ging. Noch mal zwanzig Minuten später wurden wir zwischen zwei Akten wortlos in einen Seitengang reingeschleust und auf unbequemen Holz-Ausklappsitzen geparkt, auf denen wir uns die nächsten zwei Stunden vor Lachen angesichts dieser hochnotpeinlichen Situation in die Hand bisßen und kaum noch Luft bekamen.

Wenn mich heute, einige Jahre später, jemand nach meiner Meinung zu diesem Musical befragt, fallen mir keine tollen Gesangspassagen, spektakulären Bühnenumbauten oder Special Effects ein, obwohl da wirklich der ganze Beißzahn-Bombast aufgefahren wurde. Das Einzige, woran ich mich erinnere, sind diese unwürdigen Holzklappstühle und die schamesroten Gesichter der Schicksalsgemeinschaft der Late Arrivals in der Loser-Lounge.

Fazit: Das, was wir *nicht* gesehen haben, nämlich den Großteil der ersten Hälfte, ist der Grund, dass wir uns heute noch darüber totlachen. Eine noch stärkere Erinnerung wäre wohl nur entstanden, wenn wir es komplett verbaselt hätten und einen Tag später gekommen wären, aber damals waren wir ja noch absolute Anfängerinnen im Bereich Erlebnisverweigerung. Kurz: Die Dinge, die man nicht macht, sind oft im Nachhinein wichtiger als die, die man gemacht hat. Und das ist doch irgendwie befreiend. Denn spätestens in der Mitte des Lebens fällt einem ja oft ein, dass man noch niemals in New York oder auf Hawaii war und inseltechnisch noch nicht mal über Borkum hinausgekommen ist. Muss man in Paris Souvenirverkäufer mit klimpernden Mini-Eiffeltürmen abgewimmelt haben, in Dubrovnik die Game-of-Thrones-Drehorte abgelaufen haben, im Disneyland Florida feststellen, dass die Fahrgeschäfte im *Phantasieland* in Brühl wesentlich besser organisiert sind? Kann man nicht einfach mal auf der Couch liegen, ohne durch dreckige Fenster, herumliegende T-Shirts und unerfüllte Lebensträume ein schlechtes Gewissen zu haben, was man in dieser Zeit alles hätte erledigen können – und die Erlebnisse feiern, die man NICHT gehabt hat? Wahrscheinlich hätte Karl May niemals ein so eindrückliches Bild des Wilden Westens zeichnen können, wenn er jemals dort gewesen wäre.

Ich war noch nie auf einer Mittelmeer-Cruise, bin noch nie Ski gefahren, habe noch nie einen Escape Room betreten und bereue nichts! Und mal unter uns: Was ist das überhaupt für ein doofes Konzept? Wenn ich in einer Rumpelkammer mit komischem Mobiliar eingeschlossen

sein möchte, werfe ich einfach den Schlüssel aus dem Schlafzimmerfenster!

Ich bin im Leben noch nicht so besoffen gewesen, dass ich nicht mehr wusste, wie ich nach Hause gekommen bin, vielmehr finde ich schon nüchtern nach Einbruch der Dunkelheit kaum nach Hause. Keine Ahnung, was daran erstrebenswert sein soll, um vier Uhr in der Früh in einer Karaokebar »You could have had it aaaaaall!« zu schmettern und dann mit dem Gesicht flach in seinem Erbrochenen zu landen ... Wenn man das zur Ausgestaltung eines interessanten Individuums mal gemacht haben muss, kann ich nur sagen: Sorry, dann isstes jetzt wohl zu spät.

Ich habe auch kein einziges Tattoo ... Okay, das könnte auch daran liegen, dass ich mit dem hippen Stecher in dem Studio in Essen-Kray eine Diskussion geführt habe, deren letzter Satz lautete: »Das ist Michael Landon, du Voll-Gonzo, nicht Che Guevara!« Dann bin ich unsanft vor die Tür gesetzt worden.

Aber ich bleibe dabei, weniger machen und weniger wollen ist ein sehr befriedigendes Prinzip, auch wenn es ziemlich spaßbremsig daherkommt.

Man hat zum Beispiel immer eine gute Entschuldigung für seine eigene Faulheit. Zum Beispiel im Garten: »Wie, Kraut und Rüben? Das ist eine naturbelassene Wiese für die Bienen, und der fünf Meter hohe Laubhaufen ist ein Biotop für Kleintiere!« Und ich kann auch immer wieder meine gute Seele raushängen lassen, wenn ich Besuchern meine muntere Meerschweinchensippe präsentiere. Die sagen dann meistens: »Was willst du denn damit? Mit