

Kathleen Frank

*Losleben*



*Für Oma und Opa.*

*Für Mama und Papa.*

*Für Maren.*

*Für Jonas.*

*Ihr seid mein Rückenwind zum Losleben.*

*Ich liebe euch.*

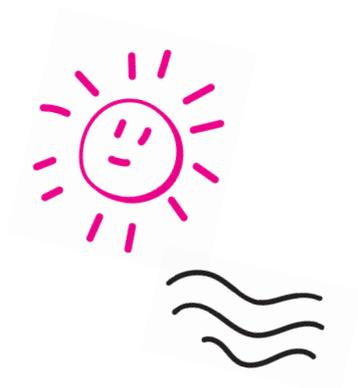
# Inhalt

Vorwort	8
1. Spiel mal wieder!	13
2. Brief an den Wandel	15
3. Pippi und Astrid	19
4. AndererZeits	21
5. Im Freundschaftsgarten	23
6. Gott und ich	25
7. Einrichten (im Leben)	29
8. Kraftquellen	33
9. Stärken-Experiment	35
10. Erlaubnis zum Neuanfang (auch außerhalb des 1.1.)	39
11. Körperlich	43
12. Aufgeräumt	45
13. Verwurzelt	49
14. Das Kind in mir	53



15. Einladung zum Leben (Zwischenspiel) . . . . .	57
16. Familienbande . . . . .	59
17. Unerwartet selbst überrascht . . . . .	61
18. Diskriminierung (aber gut gemeint) . . . . .	65
19. Expertin fürs kleine Glück . . . . .	69
20. Die Welt im Dreiklang . . . . .	73
21. Prioritäten und Pralinen . . . . .	77
22. Fail it 'til you make it! . . . . .	81
23. Der Wunsch ist nicht genug . . . . .	85
24. Routinen (unverbindlicher Vorschlag, individuelle Anpassung empfohlen) . . . . .	87
25. An Jokertagen . . . . .	89
26. Allein, allein – ein Protokoll . . . . .	91
27. Tauschhandel . . . . .	95

28. Regieanweisung für die Angst	97
29. GNADE (ausbuchstabiert)	101
30. Luft nach oben	105
Zum Nach- und Weiterlesen	107



# Vorwort

Als ich achtzehn Jahre alt wurde, tat sich eine große Weite vor mir auf. Man händigte mir das Abiturzeugnis und den Führerschein aus, dann ließ man mich gehen, wohin ich wollte. Das war erstmal ein sehr schönes Gefühl. Ungewohnt, aber angenehm, sich das Leben selbst gestalten zu können, zumindest innerhalb eines kleinen Spielraums. Ich lernte vieles, nicht nur an der Universität: studieren, genau hinhören, für andere da sein, einrichten, guten von weniger gutem Kaffee unterscheiden, für mich einstehen, Hausarbeiten schreiben, Knöpfe annähen, Verträge abschließen, im Ausland Auto fahren, redigieren, Italienisch sprechen, lieben, Liebeskummer aushalten, Freundin sein, an einer Sache festhalten, die mir wichtig ist ...

Es gäbe noch vieles mehr, das ich hier aufzählen könnte. Und auch vieles, was ich (noch) nicht gelernt habe. Die kommenden Impulse enthalten ein bisschen von beidem: das, was ich für gut befunden habe, was mich weitergebracht hat, was ich gern behalten möchte, und das, woran ich mich immer wieder selbst erinnern will, was ich selbst noch lerne: spielen und Kraftquellen anzapfen, mutig sein und Alltagsglück dokumentieren, Gnade buchstabieren und Prioritäten setzen, etwas entspannt schlecht machen (und dann gut), allein sein und meine Privilegien hinterfragen, mir schöne Dinge ins Leben einladen und Luft nach oben lassen ...

Ich schreibe dieses Buch für Menschen, die neugierig sind, zusammen mit mir auf die Suche nach dem vollen Leben zu gehen, die vielleicht ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder aber ganz andere. Die Texte sind ganz unterschiedlich und greifen Fragen auf, die ich mir zwischen achtzehn und dreißig gestellt habe (und immer noch stelle). Dabei kann und will ich keinen Ratgeber schreiben, sondern *dich* einladen, nachzudenken, dich inspirieren zu lassen, auszuprobieren, zu staunen, zu widersprechen und letztendlich deine eigenen Antworten zu finden, kurz: *loszuleben*. Denn fürs Leben kann man ja dummerweise – oder vielleicht auch Gott sei Dank – nicht proben. Es ist immer gleich Aufführung.

Ich schreibe dieses Buch aber auch ein kleines bisschen für *mich*. Weil ich diese Erfahrungen und Aha-Erlebnisse festhalten möchte, mich immer wieder heiter und augenzwinkernd zugleich an das Schöne, das Gute und auch das Vergeigte erinnern will. Dabei liebe ich die Schönheit dieser Welt, bin aber als Christin davon überzeugt, dass das noch nicht alles (gewesen) ist.

Dieses Buch hätte ich gern mit achtzehn gelesen. Ich lese es auch jetzt, mit fast dreißig, gern, blicke dankbar auf die mir geschenkte Zeit und alles, was ich bisher im Leben lernen durfte. Und ich blicke gespannt auf alles, was da noch kommt.

Und nun: Vorhang auf und *losleben!*

*Kathleen Frank*

## *Über mich: Eine Chronologie*

- 1994 geboren
- 1995 sitzen gelernt
- 1997 große Schwester geworden
- 1998 im Kindergarten angeeckt
- 2000 die Welt der Buchstaben entdeckt
- 2001 meinen Wirkungsort gefunden  
(und es erst später bemerkt)
- 2002 von der Liebe geträumt
- 2003 Erwachsene infrage gestellt
- 2004 Erwachsenen Fragen gestellt
- 2005 neu angefangen
- 2006 vor großem Publikum gelesen
- 2008 Schmetterlinge im Bauch gehabt,  
und dann Flugzeuge

- 2009 ein Konzert vergeigt
- 2011 mein Ding gemacht
- 2013 flügge geworden
- 2014 erwachsene Fragen gestellt
- 2015 den ersten Schritt gemacht
- 2017 *la dolce vita* gelebt
- 2018 zwischen den Welten gewandert
- 2018 das Paarsein ausprobiert
- 2020 einen Knopf ans Studium genäht
- 2021 einen Ring an den Finger gesteckt
- 2022 gescheitert
- 2023 wieder aufgerappelt
- 2024 im Jetzt und im Hier  
ein Zelt aufgeschlagen

*Was wäre die Chronologie  
deines Lebens?*

# 1. Spiel mal wieder!

In einem Paralleluniversum ist Spielen ein Hauptfach. Die wichtigste Währung ist erfüllte Zeit, und Frieden ist ein Tuwort. Aus dem zweiten Wasserhahn kommt wahlweise Bionade oder Cappuccino. Ehrenamt ist Standard, dafür gibt es keine 40-Stunden-Woche mehr. Es gibt ein Café für Einsame, die dann zweisam an der Dreisam sitzen (es bieten sich natürlich auch die Donau, der Rhein oder die Elbe an) und dann gar nicht mehr so einsam sind. Fremden wird prinzipiell erstmal das Beste unterstellt; das Misstrauen hat schon lange kein Futter mehr bekommen und sieht ganz mager aus. Psycholog\*innen schulen um und arbeiten jetzt nur noch präventiv und halbtags. Der Spaziergang für die mentale Gesundheit ist nicht mehr stupid, sondern tut einfach gut. Weil man keine 40 Stunden mehr arbeiten muss (s. o.), kann man ab und zu mal Dinge aus Jux und Tollerei tun. Einen anderen Beruf ausprobieren zum Beispiel. Oder einen Salat aus Unkraut zubereiten. Fußball gibt es natürlich auch, nur in fair und ohne Korruption.

Manchmal spiele ich, zwei Parallelen schneiden sich, und dann ist das Universum plötzlich gar nicht mehr so parallel, sondern hier und jetzt und Möglichkeit.

*Spielst du mit?*

## 2. Brief an den Wandel

Lieber Wandel!

Ich wollte es Dir ja schon längst mal gesagt haben und jetzt, mit fast dreißig, reichen meine Erfahrungen für ein herzhaftes: Du nervst mich kolossal! Es mag ja sein, dass es Menschen gibt, die gut mit Dir leben können, die Dich vielleicht sogar herbeiwünschen, aber ich gehöre definitiv nicht dazu. Das müsstest Du auch eigentlich wissen, wir kennen uns schließlich lange genug (siehe oben).

Am Anfang war es ja noch okay: Mit Zähnen lebt es sich definitiv besser als ohne und Haare sind eine feine Sache (bei mir leider im wörtlichen Sinne ...). Aber dann diese ganze Hormonflut und das Erwachsenwerden sowieso. Also ich möchte das jetzt nicht pauschalisieren, aber diese ganze Veränderung finde ich schon anstrengend. Könntest Du vielleicht nochmal zurückspulen zu einer Zeit, in der mir die Worte »Steuererklärung« und »Dienstunfähigkeitsversicherung« absolut fremd waren? Welch seliges Leben ...

Du findest, ich jammere über Kinkerlitzchen? Meinetwegen, kommen wir mal zu den härteren Fakten: Es passiert mit unschöner Regelmäßigkeit, dass ich Dir Dinge, Situationen und – das ist das Schlimmste – Menschen anvertrauen muss. Kuschlige Lieblings-

pullover werden zu klein, Schuhsohlen der heißgeliebten Ballerinas zu löchrig und so manches Zuhause auf Zeit wird zu einem Ort, den ich zwar gern besuche, für den mir nun aber der Schlüssel fehlt. Umziehen tu ich generell nicht gern, wenngleich ich zugeben muss, dass es bisher eigentlich meistens zu meinem Vorteil war. Aber dann sind da eben die Freundschaften, die ganz unmerklich oder auch mal ganz plötzlich verschwinden. Vielleicht war es manchmal besser so, und doch fehlen sie mir, und es fühlt sich ein bisschen nach Scheitern an.

Dann sind da Menschen, die ich für immer verloren habe, an den Tod oder ans neue Leben, wie ich glaube, nur sind sie jetzt eben trotzdem aus der Welt. An dieser Spielart von Dir kann ich absolut nichts finden, noch nicht einmal mit viel Dankbarkeit. Sie ist so unnötig wie der Windstoß, der im Herbst die noch bunten Blätter vom Baum reißt. Die kahlen Zweige gefallen doch wirklich niemandem, oder?

Okay, Du hast recht, meine Wut hat mich auf dem Frühlingsauge blind gemacht. Ich muss einräumen, dass Du mir im März ganz gut gefällt, wenn Du die ersten Krokusse aus der Erde ziehst und die Zugvögel willkommen heißt. Ich mag Dich schon auch mal ganz gern, wenn Du dafür sorgst, dass ein erbsengroßer Embryo im Bauch einer Freundin wächst und gedeiht, irgendwann sein »Hallo Welt!« herausruft und seinen Platz in dieser Welt sucht, die sich dann schon wieder ein Stück gewandelt hat.

Es gibt kein Leben ohne Dich? Ich denk mal drüber nach. Es gäbe mich nicht ohne Dich? Jetzt trägst Du ein bisschen dick auf, aber meinetwegen. Ich glaube, wir werden so schnell keine Freunde, mein Lieber, aber es würde mir schon helfen, wenn Du Dich von Zeit zu Zeit sachte ankündigen könntest. Dann würde ich meine Lieben ein bisschen fester an mich drücken, den

bunten Blättern am Baum einen Blick mehr schenken und ein  
kleines Fest für die Beständigkeit des Moments feiern – solange  
er währt.

Es grüßt Dich  
eine gern Bleibende

*Lebenswandel : Wandelleben*

### 3. Pippi und Astrid

Vor 80 Jahren erschien *Pippi Langstrumpf* erstmalig als Buch. Die freche und selbstbewusste Pippi ist seitdem aus den Kinderzimmern in der ganzen Welt nicht mehr wegzudenken. Sie ist laut, bunt, stark, unkonventionell und akzeptiert weder Ungerechtigkeit noch »Haben wir schon immer so gemacht. Machen wir auch weiter so«. Sie ist es, die Frauen wie Michelle Obama inspiriert. Sie ist es, der Herbert Grönemeyers Lied »Kinder an die Macht« auf den Leib geschneidert zu sein scheint.

Aber ehrlich gesagt hat mich Pippi nie sonderlich interessiert. Sie war mir schlichtweg zu laut, zu unordentlich und zu frech. Vor ein paar Jahren habe ich dann einen Briefwechsel zwischen ihrer Schöpferin Astrid Lindgren und der Pädagogin Louise Hartung gelesen. Ich merkte: Astrid Lindgren war so gar nicht wie Pippi und trotzdem unglaublich stark und selbstbestimmt. Sie war eine Denkerin, hatte oft den Drang, sich zurückzuziehen, war gern in der Natur und eine wunderbare ZuhörerIn. Hätte sie nicht alle Kinderbriefe, die sie erhalten hat, beantwortet, hätte sie sicherlich noch zwei Bücher mehr geschafft. Ihre Stimme war kein Brüllen, hatte aber unglaubliches Gewicht und findet bis heute ein Echo. Mit ihr konnte ich mich von Anfang an besser identifizieren als mit Pippi.

Denke ich an Feminismus, fallen mir viele Pippis ein. Laute, starke, schrille und provokante Frauen (und Männer). Ich finde das

absolut legitim, ja: Es war leider oft nötig. Aber das bin nicht ich. Ich bin eine Denkerin, eine, die nicht sofort zurückschießt, aber gut zuhören kann. Ich liebe es, kluge Argumente zu hören und auszutauschen. Ich liebe die Geschichten, die Menschen mir anvertrauen. Ich liebe die Literatur des Realismus, weil es dort auf die leisen Zwischentöne ankommt. Und genau auf diese Art und Weise möchte ich auch Feministin sein: Ich bin die, die hinterfragt, die viel liest und Argumente sammelt, die nachhakt und vor allem auf die Leisen zugeht, weil die Lauten schon von allein gehört werden. Das ist, wenn ich es so bedenke, gar kein genuin feministisches Anliegen, sondern ein humanistisches. Ich bin Astrid und nicht Pippi, aber lasst uns beide feiern, weil wir beide brauchen!

*Freiheit bedeutet, dass man nicht unbedingt alles  
so machen muss wie andere Menschen.*

Astrid Lindgren zugeschrieben