

ANNA FUNCK

# HEUTE NICHT!

Wer gute Ausreden hat, braucht  
kein schlechtes Gewissen

KNAUR 

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
**[www.knaur.de](http://www.knaur.de)**



Originalausgabe Februar 2020

Knaur Taschenbuch

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: Isabella Materne

Coverabbildung: Shutterstock / Vitaly Grin

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-78979-7

2 4 5 3 1

»Ein kluges Pferd springt nur so hoch, wie es muss.«

*Verfasser unbekannt, Lieblingszitat von Johanna*



*Für Johanna, die es nie leid ist, mit mir über Romantik, das  
diffuse Zeitgefühl und »heute nicht« zu sinnieren.*



# Inhalt

## Mein Kopf und ich

Heute nicht: anfangen . . . . .	13
Heute nicht: den inneren Schweinehund domestizieren . . . . .	14
Heute nicht: der Perfektion nachjagen . . . . .	15
Heute nicht: sich politisch korrekt verhalten . . . . .	23
Heute nicht: Handtasche aufräumen . . . . .	27
Heute nicht: das Internet leer bestellen . . . . .	30
Heute nicht: Sport machen . . . . .	33
Heute nicht: sich seinem Alter angemessen verhalten . . . . .	38
Heute nicht: Stress plus Selbstzweifel . . . . .	45

## Mein Herz und ich

Heute nicht: chronisch gut drauf sein . . . . .	50
Heute nicht: es allen recht machen . . . . .	57
<i>Heute:</i> den Inkompetenzbereich umarmen . . . . .	64
Heute nicht: den eigenen Körper doof finden. . . . .	69
Heute nicht: business as usual in der Liebe . . . . .	73

## Die Anderen und ich

Heute nicht: dem WhatsApp-Druck nachgeben . . . . .	79
Heute nicht: in die Höflichkeitsfalle tapen . . . . .	82

Heute nicht: der brave Patient sein . . . . .	85
Heute nicht: kreditwürdig sein.	
Oder: Plötzlich Schwerverbrecher! . . . . .	93

### Mein Innerstes und ich

Heute nicht: sich selbst normal finden . . . . .	98
Heute nicht: spirituell wachsen . . . . .	102
Heute nicht: Angst haben . . . . .	105
Heute nicht: unbedingt rausmüssen . . . . .	109
Heute nicht: die innere Mitte finden . . . . .	112
Heute nicht: nach vorne blicken . . . . .	115

### Meine Familie und ich

Heute nicht: sofort reagieren . . . . .	119
Heute nicht: sich dem Alltag fügen . . . . .	121
Heute nicht: sich dem Würgegriff der Schule ergeben . . . . .	125
<i>Heute:</i> den Tag so leben, als wäre es der letzte	
Oder: Wer stirbt an ungebügelten Hemden? . . . . .	127
Heute nicht: sich dem Kinderleistungsdruck beugen . . . . .	132
Heute nicht: älter werden . . . . .	136
Heute nicht: sich beruhigen und die Patchwork-Nummer weglächeln . . . . .	140
Heute nicht: gesünder leben . . . . .	144
Heute nicht: Kinder moralisch richtig erziehen . . . . .	147
Heute nicht: ein schlechtes Muttergewissen haben . . . . .	151

## Meine Freunde und Bekannten und ich

Heute nicht: Saschas »Coole-Sau-Gen« hinterfragen ..	154
Heute nicht: sinnlosen Small Talk führen .....	156
Heute nicht: im Wettbewerb stehen .....	159

## Mein Job und ich

<i>Heute:</i> den Prokrastinateur in dir feiern .....	163
Heute nicht: fleißig sein .....	164
Heute nicht: Vorurteile hinnehmen .....	167
Heute nicht: böse Frauen, echte Hexen und wahre Biester ertragen .....	171
Heute nicht: Steuererklärung machen .....	176
Heute nicht: Selbstzweifel doof finden .....	181

## Der Haushalt und ich

Heute nicht: Wollmäuseblues .....	185
Heute nicht: ausmisten .....	189
Heute nicht: selber machen .....	194

## Die letzten Seiten

Heute nicht: die letzten Seiten schreiben .....	198
Dank geht an ... ..	201
Quellen .....	203



# Mein Kopf und ich

Heute nicht: anfangen

Eigentlich wollte ich heute anfangen zu schreiben. Aber dann hab ich es auf morgen verschoben. Sorry.

## Heute nicht: den inneren Schweinehund domestizieren

Da sitze ich an meinem Laptop und bin bereit, anzufangen. Und dann schreibt mir meine Freundin Verena, glücklich verheiratet, zwei Kinder, eine WhatsApp-Nachricht, dass ihr Lover einen Lover habe. Ob sie die Affäre beenden solle. Und meine Freundin Johanna, verheiratet, glücklich kinderlos, dass sie die Kinderwunschfrage nicht mehr ertragen könne und jetzt immer antworte: »Wir würden ja gerne, aber ich habe einen Penis.«

Das hat beides Ablenkungspotenzial, finden Sie nicht? Und ich schreibe schon wieder nicht – dafür tippe ich mein Smartphone-Display wund. Außerdem entdecke ich diese kleine, feine Staubschicht. Sie wissen schon: die im hinteren Schreibtischdrittel, das man beim Putzen immer lieblos links liegen lässt. Da steht bei vielen Menschen ein Drucker, oft schlängeln sich Kabel, oder es wuchert ein Stapel schon fast beleidigter Zeitschriften-Briefe-Rechnungen-Quittungen.

Im Anschluss klebe ich am Kühlschrank. Da war noch Schokolade drin! Die mit den Nüssen!

Aber jetzt muss ich wirklich mal loslegen. Ich denke, es wird Zeit, sich dem inneren Schweinehund zu widmen. Warum? Ganz einfach: Der ist ein possierliches Tierchen. Und der will wirklich nur spielen. Oder uns vor unangenehmen Emotionen bewahren. Oder vor oxidativem Stress, der macht nämlich hässlich und ist langfristig tödlich. Immer ist das Credo: Der muss weg! Überwinden sollen wir den. Loswerden. Wegscheuchen. Platz soll er machen. Im stillen Körbchen sitzen.

Und heute sitze ich hier vor meinem Laptop und sage Ihnen: Das ist ein Fehler. *Wieso denkst du das?*, leuchtet mein Handy kurze Zeit später auf – meine Freundin Inke, die mit Sicher-

heit gerade wieder zum fünften Mal die Waschbecken auswischt. Ich hab diese kleine Erkenntnis nämlich gleich mal ein paar viel zu disziplinierten Freundinnen geschickt. *Ganz einfach, tippe ich zurück: Wir müssen ihn einfach an die Schnappleine legen. Mal ranziehen, mal laufen lassen. Und auch mal hinter den Schweineohren kraulen. So einfach ist das. Gilt auch für innere Zwänge, Konventionen und alle anderen komischen Spielregeln des Lebens, die wir uns so auferlegt haben.*

Und da mache ich einfach nicht mehr mit. Ab heute gilt: heute nicht. Und damit fange ich sofort an.

## Heute nicht: der Perfektion nachjagen

Wenn ich etwas mache, dann richtig. Dafür bin ich bekannt. Mein Mann Jenz schaut mir gerade grinsend über die Schulter. Das gilt nämlich besonders für mit ihm zu teilende Popcornschüsseln, Eisbecher oder Schokoladentafeln: Meistens kriegt er nicht mehr viel ab. Halbe Sachen sind nicht so mein Ding. Deshalb knöpfe ich mir meinen Perfektionismus auch nicht einfach so vor, sondern mache das ganz professionell. Habe ein Seminar gebucht. Finden Sie albern? Kann ich im ersten Moment verstehen. Aber wissen Sie was? Habe beschlossen, dass mir das egal ist. Ich rechtfertige mich nicht. Heute nicht.

Wie es dazu kam? Rückblick: Beim Einkaufen lief mir Silke über den Weg. Typ: Ich bin total gestresst von meinem Leben, aber mache Yoga, weil das hip ist und dagegen helfen soll. Jetzt bin ich gestresst von den Yogakurszeiten, aber das merkt bestimmt keiner.

»Hallo, Anna!«

»Silke, wie geht's dir?«

»Wunderbar! Ich habe aufgehört, mich über die inkompetente Mathelehrerin und das Hipster-Bürschchen von Religionslehrer meiner beiden Großen zu ärgern!«

»Das ist ja super. Wie hast du das geschafft?«

Man muss dazu sagen: Silke hatte derartige Wutanfälle, was eben genannte Personen angeht, dass man wirklich dachte, sie würde dem Hipster-Lehrer die Bartfussel abreißen. Oder der Mathelehrerin, die aussieht, als würde sie selber noch in die picklige Mittelstufe gehen, mit ihrem Kitten-Heel-Absatz die Chucks punktieren.

»Diese Kinder wollen Lehrer sein!«, hatte sie mich jedes Mal wutschnaubend vor dem Schultor begrüßt. »Unsicher und verpeilt sind die. Und dann wundern die sich, wenn meine Jungs die nicht ernst nehmen! Selbst schuld, wenn man schon wie eine hierarchieablehnende Zecke in die Schule kommt! Dann übernehmen Friedrich und Karl eben. So ist das nun mal!«

Kurz und gut: Silke ist ein absoluter Härtefall.

»Ich habe einen Kurs bei Constanze gebucht. »Loslassen leicht gemacht«. Ich habe die Wut ins All geschickt. Jetzt bin ich ganz entspannt. Auch wenn ich mit Idioten leben muss. Irgendwann ist die Grundschulzeit ja auch vorbei.«

»Was ist das für ein Kurs?«

»Solltest du auch mal machen. Irgendwas muss man ja immer loslassen. Ich schicke dir die Kontaktdaten. Muss weiter. Küsschen!«

Eigentlich halte ich von solchen Kursen ja nichts – aber Silkes neue Entspannung gefällt mir. Und was habe ich zu verlieren? Entweder nix oder Leidensdruck. Das kann ja nie schaden. Meinen Perfektionismus zum Beispiel würde ich gerne etwas

reduzieren. Aufschieber sind nämlich die größten Perfektionisten. Wussten Sie das? Habe etwas Psychologieliteratur gewälzt. Gerade weil Prokrastinateure eben diesen Perfektionsanspruch haben, schieben sie immer wieder. Der Zeitpunkt und die Umstände, um es perfekt zu machen, scheinen nämlich nie die richtigen zu sein. Welch Paradoxon. Deshalb leiden sie auch so. Wie ich. Weil wir eine Aufgabe vor uns herschieben, die uns wichtig erscheint, und unter der Nichtausführung leiden, als würden wir ein Gebirge tragen. Nichtperfektionisten erachten einfach so vieles als unwichtig, dass sie diesen Druck gar nicht kennen. Ja, es ist kompliziert. Oder eigentlich gar nicht: Alles, was ich tun muss, ist, mir selbst zu suggerieren, wie unwichtig diese Dinge sind. Dann: Leiden eliminiert. Denn was nicht wichtig ist, pressiert ja nicht.

Eine Woche später. Ich parke vor Constanzes Haus. Constanze ist alles andere als hauptberuflich esoterisch, und deshalb habe ich mich sofort angemeldet. Im echten Leben ist sie knallharte Richterin, was mich sofort überzeugt hat. Dazu Raucherin, Lebensfrau, tiefe Stimme, immer in Rot gekleidet. Die Kombi aus »volle Packung Paragrafenleben« und »Wir atmen jetzt mal ganz bewusst« finde ich einfach spitze. Ich hüpfte ja auch gerne zwischen den Welten hin und her – das sollte passen. Heute esoterisch, morgen pragmatisch. Ich bin so voller Vorfreude, dass ich fast einen Schweinehund mitnehme, dessen Leine so lang ist, dass Herrchen gar nichts merkt. Statt aufs Handydisplay zu glotzen und auf der anderen Straßenseite stehen zu bleiben, vielleicht etwas mehr Achtsamkeit? Kann deinem Bello das Leben retten. Ja, ich stimme mich schon mal ein auf mein neues Ich.

Dass Autos hier auf dem Sandweg hinter den Dünen verboten sind, hat mir Constanze dann erst hinterher gesteckt. Na ja.

»Es irrt der Mensch, solange er strebt«, hieß es ja schon in Goethes *Faust*. Besser nicht mehr streben. Vielleicht klappt das ja ab morgen. Oder es war ein Zeichen des Universums, dass ich es in jedem Fall schaffen werde, den inneren Schweinehund platt zu machen. Oder zu zähmen, liebe Peta-Aktivistin. Geht ja auch vegan, fellfreundlich und bio.

»Wir beginnen mit einer Affirmation, Ladys! Schreibt nieder, was euch tragen soll. Und was ihr heute hier loswerden wollt!« Constanze muss gar nicht erst warmlaufen. Sie zündet so engagiert die Kerzen in ihrem Yogaraum an, als wäre es Trick 17 für den Einstieg in ihr Paralleluniversum. »Ich habe heute ein paar Idioten für einige Jahre in gesiebte Luft gesteckt – jetzt brauche ich Entspannung und etwas Lebensbejahendes! Lasst los, und ihr werdet frei sein!«

»Hast du das auch zu deinen Knackis gesagt?«, frage ich grinsend.

»Schreib du lieber deine Affirmation auf!« Constanze ist herzlich wie streng, und das ist vermutlich auch gut so. Die anderen Teilnehmerinnen schauen – bis auf eine kräftige Mittvierzigerin, die sich als »Nadin, aber ohne e« vorstellt – eher schüchtern drein. Der Rest sieht aus wie die Büroopfer von Stromberg.

Eine zierliche blonde Nina fragt: »Und wenn ich nicht so genau weiß, was ich da schreiben soll?«

»Dann wird der Satz schon zu dir finden!«, erklärt Constanze. »Jede von euch ist aus einem bestimmten Grund hier. Jede von euch will etwas loslassen. Jetzt könnt ihr es durchziehen – und ich helfe euch. Bildet mal einen Kreis.«

Das machen wir auch prompt – nur Nadin ohne »e« setzt sich wie ein faules Ei in die Mitte. Aber das stört keinen. Vielleicht muss sie ja auch einen Unsichtbarkeitskomplex entsorgen.

Constanze erklärt: »Oft klammern wir uns im Leben an Dinge, die uns gar nicht guttun. Jobs. Beziehungen. Ehen. Verletzungen. Muster. Und obwohl sie uns schwächen und unglücklich machen, halten wir daran fest. Oft fehlt uns der Mut – wir haben Angst vor Veränderungen. Aber heute machen wir etwas anders: Wir stellen uns diesen Gefühlen! Wir befreien uns vom Seelenballast! Wir glauben an uns und die Wirklichkeit, die wir erschaffen wollen! Wir erwarten keine Wunder – wir werden selbst unser eigenes sein!«

Die Kerzen flackern, Nadin ohne »e« sieht tief entschlossen aus, Blondine Nina weint lautlos, und ich überlege, kurz mal den Arm zu heben und die Hand nach der Spannung auszustrecken, die im Raum hängt wie eine Gewitterwolke. Stattdessen greife ich nach einer Kleenexbox und schiebe sie Nina zu.

»Danke!«, flüstert es neben mir.

Constanze lässt den Blick schweifen. »Geht jetzt bitte in euch und schreibt. Eure Worte gehen so in euren Geist über. Auf den einen Zettel, was ihr gehen lassen wollt, den vergraben wir später. Auf den zweiten die Eigenschaft, die euch begleiten soll!«

Die Bleistifte knarzen auf dem Kartonpapier, so still sind wir. Ich schreibe: *Wenn ich meinen inneren Schweinehund akzeptiere und liebe, bin ich frei! Ich will meinen übertriebenen Perfektionismus beerdigen! Und weniger nett sein, was ich aus Höflichkeit fast weggelassen hätte!* Und: *Freude durch Fünf-gerade-sein-Lassen!*

Plötzlich wandelt sich die Gruppendynamik. Nina knüllt das Taschentuch zusammen, Nadin ohne »e« schreibt mit Zunge zwischen den Zähnen, die anderen scheinen plötzlich Kontur zu bekommen. Zuversicht liegt in der Luft. Fünf Frauen sitzen im Kreis und fühlen sich wie kurz vor Schulbeginn: Keiner weiß, was kommt, aber es fühlt sich aufregend an, und irgend-

was wird in der Zuckertüte schon drin sein, das man gebrauchen kann.

»Kann ich auch ›Selbstvertrauen‹ schreiben?«, fragt Nina zaghaft.

»Natürlich. Wunderbar!«, ermutigt Constanze sie.

»Und Selbstliebe?«, piepst es von hinten aus der Stromberg-Reihe.

»Wunderbar!«, entgegnet Constanze mit den gütigsten Augen, die ich je in ihrem Gesicht gesehen habe.

»Geht auch mehr Sex? Oder überhaupt Sex?«, fragt Nadin ohne »e«.

»Wunderb... Nein! Schreib einfach: Leidenschaft. So genau musst du das auch nicht präzisieren, Nadin! Und jetzt: Holt euch bitte die Steine hinter dem Paravent.«

Tatsächlich liegt dort ein regelrechter Steinhaufen. Und ich rede nicht von kleinen Kieseln.

»Bitte pro Person nur einen Stein!«, erklärt unsere Lehrerin und erinnert mich stark an den Film *Das Leben des Brian*: »Zur Kreuzigung? ... Zur Tür raus, jeder bitte nur ein Kreuz, linke Reihe anstellen.«

Sterben soll hier ja schließlich auch etwas. Eine Eigenschaft. Ein Klammeraffe der miesen Angewohnheiten. Also dann. Gut, dass uns keiner sehen kann. Wir schleppen unsere Steine im Kreis herum. Und je mehr Runden wir schleppen, desto länger werden meine Arme. Die Steine symbolisieren das, was wir loslassen wollen, Schmerz und Leid. Aber so langsam möchte ich nicht loslassen, sondern wegschmeißen. Wie lange denn noch? Bald habe ich Oberarme wie Hulk. Fühle mich auch schon ganz grün. Diese Last ist doch hausgemacht. Die Zeit eine amorphe Masse, träge und dehnbar wie klebriges Hubba Bubba.

»Okay, Ladys, ihr dürft ablegen. Spürt die Leichtigkeit. Lasst los. Ihr habt Mut bewiesen. Den Königsweg zur inneren Weis-

heit eingeschlagen. Entscheidet euch für die Liebe, nicht für das Ego, das nur Angst, Zweifel, Hass und Missgunst keimen lässt. Ändert die Perspektive. Und sagt: »Ich lasse los und lasse mich vertrauensvoll in den Fluss des Lebens gleiten.«

Wir stimmen mit ein, als würden wir uns bei den Anonymen Alkoholikern vorstellen – und steigern uns, als gäbe es dort zur Begrüßung Prosecco. Danach wird's dann bunt: Nina muss Papiere zerschneiden, die für das stehen, was sie noch festhält, und sich vergeben. Nadin ohne »e« darf eine Piñata vermöbeln, zwei der Büroopfer springen Trampolin, um Grenzen zu überhüpfen, und ich darf Seifenblasen machen und meine Vorsätze schillernd in die Yogaraumlufte wabern lassen.

Das gefällt mir viel besser. Humor und allgemeine Emsigkeit haben die Stille abgelöst.

»Ich vergebe mir und all meinen Teilen zu hundert Prozent. In alle Richtungen der Zeit«, murmelt Nina fröhlich. Schnipp-schnapp.

»Klingt, als hättest du schon Ersatzteile!«, lacht Nadin ohne »e« und haut mit einem Baseballschläger auf die Piñata ein.

Die Büroopfer hüpfen jetzt immer im Wechsel von Trampolin zu Trampolin, bis eine sagt: »Oh, ich hab Pipi gemacht. Sorry.«

»Du auch?«, fragt die andere.

»Mädels, Zeit für die letzte Kerze!« Coach Constanze holt uns alle zusammen. Wir machen alle einen großen Schritt nach vorn. Wieder voller Symbolkraft, versteht sich. Vor uns steht ein Pflanzenkübel mit Erde.

»Zeit, die manikürten Pfötchen schmutzig zu machen: Vergrabt eure Papiere und behaltet eure neuen Errungenschaften im Herzen. Die Erde wird das Papier zu Erde werden lassen, aber etwas Neues wird wachsen. Gratulation! Und jetzt gibt's oben Champus – wer will. Außer für diejenigen, die ein Alkoholproblem loslassen wollten.«

Am Ende des Tages stehen Nina, Nadin ohne Sie-wissen-schon, Constanze und ich auf ihrer Terrasse und stoßen an.

»Toll, dass du gekommen bist, Anna, hätte ich nie gedacht, dass du mal freiwillig bei mir loslässt!«, lacht Constanze.

»Ich, ehrlich gesagt, auch nicht!«, erkläre ich schmunzelnd.

»Darf man über seine Affirmationen sprechen?«, fragt Nadin.

»Wenn dir danach ist!« Constanze zündet sich eine Zigarette an und inhaliert tief.

»Also, ich hätte gerne mehr S...«

»Ja, wissen wir ja bereits, Nadin. Das wird schon!«, unterbricht sie die herzscherzgeheilte Nina. »Wir waren aber gerade bei Anna!«

»Ich bin wegen meinem inneren Schweinehund hier, den wollte ich mal professionell umarmen und gleichzeitig den krankhaften Perfektionismus kleinkriegen.«

»Das wäre auch was für mich, verdammt, hätte ich ergänzen sollen ...«, murmelt Nadin ohneundsoweiter.

»Dann wird dir das auch gelingen!« Constanze schaut in den abendlichen Sternenhimmel: »Die Essenz des Wunsches begleitet dich ab sofort. Und das reicht. Die Welt verändert sich, sobald wir anders über uns denken. Das Wunder kommt nie von außen – es ist in uns selbst. Und jetzt, meine Lieben, ab ins Bett. Ich habe morgen einen langen Prozesstag und muss früh raus. And never forget: Ihr seid Liebe! Gute Nacht!«