

Doris Bewernitz
Ilka Haederle
Andrea Lauer

ASTA VON ASTASIENS

Ratgeber

für menschliche Weibchen
in den Wechseljahren

Mit Illustrationen von
Ulrike Müller

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2019 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken und Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung und alle Abbildungen im Innenteil:

© Ulrike Müller, Barcelona

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1172-5

INHALT

VORWORT 9

Guten Tag, verehrte Damen! 9

Erstes Kapitel: Alles ganz normal 13

1 HEUTE BIN ICH UNSICHTBAR 14

Übung: Sichtbar werden 21

2 ZIEPEN UND ZWICKEN 23

Übung: Realitätscheck 33

3 HEISS UND KALT 34

Übung: Hühnersuppe nach Otilies Frauchen 42

4 IST DAS NOCH NORMAL? 43

Übung: Schön sein 49

5 UNGESCHRIEBENE REGELN 50

Übung: Regeln brechen 59

6 KEIN SEX IST AUCH KEINE LÖSUNG 60

Übung: Die Leine durchschneiden 69

*Zweites Kapitel: Der kleine Abschied
vor dem großen* 71

7 ZU JUNG, ZU ALT? 72

Übung: Kind sein 77

8 KEINE KINDER, KEINE ENKEL 79

Übung: Abschied nehmen 84

9 VERRÜCKT INS NEUE JAHR 85

Übung: Das Loch 91

10 DIE PATIENTENVERFÜGUNG 92

Übung: Die eigene Beerdigung 97

11 AUSGETRÄUMT 99

Übung: Traumkiste 107

Drittes Kapitel: Lieber jetzt als nie 109

12 BIS ZUR RENTE HÄLTST DU NOCH DURCH 110

Übung: Chef dressieren 119

13 DIE KUNST DES DÖSENS 120

Übung: Löwe sein 126

14 KLARE ANSAGE 128

Übung: Nein sagen 134

- 15 FRÜHER UND HEUTE 135
Übung: Schrumpelig sein 142
- 16 DAS HIMMELBLAUE WOCHENENDE 143
Übung: Bunt leben 150

Viertes Kapitel: Du darfst alles 151

- 17 WAR'S DAS? 152
Übung: Freundlich sein 159
- 18 DAS MUTTERDING 160
Übung: Erwachsen sein 165
- 19 JETZT IST JETZT 167
Übung: Aus dem Vollen 173
- 20 IN DEINEM ALTER 174
Übung: Schattenspringen 180
- 21 HERZ IST TRUMPF 181
- AUTORINNEN UND ILLUSTRATORIN 188
- DIE AUTORINNEN 189
- DIE ILLUSTRATORIN 190



VORWORT

Guten Tag, verehrte Damen!

Gestatten Sie, dass ich mich vorstelle.

Mein Name ist Asta. Ich bin ein Mops-Weibchen, acht Jahre alt, also in Menschenjahren 56 und damit vier Jahre älter als Stephanie, meine Herrin.

In Wirklichkeit heiße ich übrigens Astasia von As-tasien. Ein ehrenwerter Name bester adliger Tradition. Aber die Menschen neigen so entsetzlich zur Vereinfachung. Schon am ersten Tag nannte meine Herrin mich Asta. Mir verursachte das Magenkrämpfe. Ich knurrte und kotzte ihr auf den Wohnzimmerteppich.

Sie blieb dabei.

Meine Herrin Stephanie nahm mich zu sich, nachdem ihr Ex sich von ihr getrennt hatte. Ich habe diesen Menschen nie persönlich kennengelernt, seine Stimme am Telefon reicht mir völlig. Der Mann hatte sie, wie ich inzwischen weiß, für eine Jüngere verlassen. Das war so entsetzlich für meine Herrin, dass sie Trost brauchte. Der Trost war ich.

Im Grunde habe ich es mit Stephanie gut getroffen. Sie ist ein Weibchen, was ja immer von Vorteil ist. Sie

ist freundlich, schimpft nur selten, wenn ich mal einen Hausschuh zerkaue, streichelt mich oft, und ich darf mit ins Büro.

Nach der Arbeit kommt der gemütliche Teil des Tages, den wir gern auf dem Sofa verbringen.

Doch in letzter Zeit hat sich etwas verändert.

Bevor sie es selbst wusste, habe ich es gerochen.

Sie stand länger als sonst vor dem Spiegel. Sie drehte sich hin und her, zwickte sich in Oberarm und Hintern, stöhnte, und als sie endlich zum Frühstück kam, stank sie nach Parfum.

Ich hütete mich, einen Kommentar abzugeben. Ich lag unter dem Stuhl und genoss die Sonne, die durch das Fenster fiel.

Meine Herrin schien die Sonne mit all ihren Strahlen gleichgültig zu sein. Geistesabwesend rührte sie in ihrem Kaffee und vergaß sogar, ihr Brötchen mit mir zu teilen. Sie stand eindeutig neben sich. Nicht so wie sonst einmal im Monat. Es fühlte sich nur so ähnlich an. Da lag etwas in der Luft, eine Art Traurigkeit, die schwer zu greifen war.

»Asta! Glotz nicht so!«, sagte sie.

An jedem anderen Tag hätte mich das total verletzt. Was hatte sie nur?

Da holte sie ihren Kalender hervor und blätterte wie wild darin. Hatte sie doch ihre Tage? Stephanie machte die Rechnung, sah mich so komisch an und sagte:

»Asta, wir werden alt!«

Ich tat, als sei ich ganz ihrer Meinung. Menschen lieben es, wenn man zu allem Ja und Amen sagt.

Meiner Herrin ging es echt schlecht. Sie kraulte meine Ohren, was mich sonst freut, aber sie tat es auf eine Art, die etwas Hoffnungsloses hatte. Als sei ihr Leben jetzt total auf mein Ohr fixiert.

Knall auf Fall sprang sie auf, zog die Jacke an und rannte aus der Wohnung. Ohne mich.

Ich war verwirrt. Heute lief alles schief. Vor lauter Frust wollte ich gerade das Sofakissen anknabbern, da kam sie zurück. »Mensch, Asta!«, rief sie, »mach hin! Wir kommen zu spät zur Arbeit!«

Seitdem machte ich mir Sorgen. Ich musste herausfinden, was mit Stephanie los war. Seit diesem Morgen tat sie Dinge, die sie nie zuvor getan hatte. Sie saß da, starrte in die Luft und legte die Stirn in Falten. Sie entschuldigte sich häufig, sogar am Telefon. Sie redete ihrem Chef nach dem Munde. Sie zog die Schultern hoch und machte sich kleiner. Sie ließ sich mehr gefallen. Sie vergaß, das Fenster zu schließen, wenn wir zur Arbeit gingen. Sie sah dreimal nach, ob sie die Wohnungstür abgeschlossen und den Herd ausgeschaltet hatte.

Sie kaufte einen Haufen Ratgeber: »Entspannt altern«, »Die irre Lust am Älterwerden«, »Anti-Aging«. Überall lagen diese Bücher herum.

In aller Bescheidenheit kann ich sagen, dass ich stolz auf meine Lesefähigkeit bin. Otilie von Astasien, meine Großmutter mütterlicherseits, hat mich diese Kunst gelehrt. Wie überhaupt in der Evolution das Wesentliche von den Weibchen weitergegeben wird.

So kam es, dass ich Bücher las, in denen völlig absurde Dinge standen. Das Grausigste war, dass eine

stillschweigende Übereinkunft zu herrschen schien, dass menschliche Weibchen ab einem gewissen Alter weniger wert seien. Und obwohl mir das alles merkwürdig vorkam, leuchtete mir bei der Lektüre nach und nach ein, was Stephanies Problem war: Sie hatte dieses Alter erreicht. Sie lief Gefahr, aus dem menschlichen Rudel ausgeschlossen zu werden!

Um Stephanies Bücher besser verstehen zu können, nahm ich mir vor, zuerst alle Fremdwörter nachzuschlagen. Zum Beispiel: Menopause. Vielleicht war das eine neue Art Pause, ein Urlaub, der Stephanie gut tun würde? Oder: Klimakterium. Das klang wie Bakterium, irgendwie nach Krankheit. Oder: Postmenopausale Phase. Was für ein Wort! Da konnte man ja verrückt werden.

War das alles ein abgekatertes Spiel? Ich würde schon dahinterkommen.

Und bei der Lektüre der Ratgeberbücher reifte in mir der Entschluss, selbst ein Buch zu schreiben. Einen anderen Ratgeber. Einen noch nie dagewesenen. Einen richtig guten. Der Frauen wirklich helfen würde.

So hat alles angefangen. Das ist jetzt ein halbes Jahr her.

Am besten erzähle ich Ihnen die Geschichte von Anfang an.

Erstes Kapitel:
Alles ganz normal

1

HEUTE BIN ICH UNSICHTBAR

An diesem ersten Sonntag im Oktober stimmte einfach alles.

Ich liebe Sonntage. Nach dem Frühstück machen wir uns auf den Weg in den Park. Bei Wind und Wetter, Schnee oder Regen, die lange Strecke. Vorbei an der alten Eiche, quer über die Wiese mit den Maulwurfshügeln, vorbei am Spielplatz, die Treppen hinauf zum Aussichtsturm und auf der anderen Seite die Treppen runter zum Rosengarten mit dem Springbrunnen.

Der Himmel über dem Park war wolkenlos. Die Bäume trugen Rot, Gelb und Braun, dass es eine Pracht war. Eine leichte Brise strich über mein Fell.

Gleich am Eingang ließ mich Stephanie von der Leine, und ich sauste los. Welche Freude, mitten in die raschelnden Blätterhaufen zu springen. Dieser modrige Herbstgeruch nach Erde und Laub macht mich immer völlig wuschig.

Auch an diesem Sonntag wälzte ich mich genüsslich im Blättermeer und stieß Wonnelaute aus. Gleich würde meine Herrin um die Ecke biegen und ebenfalls im Herbstlaub baden. Sie würde lachen, sich mit ausgebreiteten Armen im Kreis drehen und Blätter aufwirbeln. Und ich würde ihr dabei helfen.

Da kam sie angelaufen. Sie war ein bisschen aus der Puste und blieb stehen. Sie lächelte. Es war kein Mit-

mach-Lächeln. Es war eher ihr »Nun-amüsiere-dich-mal-schön-und-wenn-du-endlich-fertig-bist-gehen-wir-weiter-Lächeln«.

Nanu, was war denn los?

Ich sprang zwischen Blätterhaufen und Stephanie hin und her. Sie blieb stocksteif stehen.

Ich bellte auffordernd.

Doch meine Herrin tat vollkommen uninteressiert.



Meine gute Laune bekam einen Kratzer, und ich trottete missmutig über den gekiesten Weg hinter Stephanie drein.

Sie blieb an der alten Eiche stehen, ohne sie zu bewundern. Sie lief brav auf den Wegen, summte »Winds of change« von den Scorpions, verlor kein Wort über den blauen Himmel, und als ich mich unter einer Parkbank versteckte, bemerkte sie es nicht einmal.

Ich war verwirrt.

Ein Mädchen mit Glitzerschuhren rannte mit seinem Drachen den Hügel hinunter, direkt auf mich zu. Das blöde Gerät verlor an Höhe und knallte vor mir zu Boden.

Das Kind fing an zu heulen.

Die Mutter kam angelaufen, und Mütter haben die Tendenz, Hunde für alles verantwortlich zu machen.

Ich wappnete mich.

Die Mutter tröstete ihr Kind und ließ mich links liegen.

Glück gehabt, dachte ich und machte, dass ich weiterkam.

Stephanie war schon bei unserer Bank und wollte sich gerade setzen, da kam ein junges Pärchen und machte sich breit. Stephanie ging weiter, ohne einen Ton zu sagen.

Was war heute nur mit ihr?

Ich bellte.

Stephanie ignorierte es. Vielleicht war ich zu leise?

Ich bellte lauter.

Stephanie lief weiter.

Ich kläffte, wie es sonst nur unerzogene Hunde tun, und rannte gefährlich nah vor ihren Füßen hin und her.

Keine Reaktion!

Nun bekam ich langsam Angst.

War ich über Nacht unsichtbar geworden?

Später, auf der Treppe, kamen uns zwei kichernde Teenie-Mädchen entgegen.

Ich posierte auf dem Treppenabsatz und wartete auf das »ach ist der süß« oder »darf man den streicheln?«

Doch die beiden gingen an uns vorbei, als wären wir Luft.

Oben angekommen schnitt uns ein Mountainbiker den Weg ab, und mir blieb vor Schreck beinahe das Herz stehen.

Eigentlich wäre meine Stephanie spätestens jetzt ausgerastet. Sie hätte den Typen verfolgt und ihm Schimpfwörter nachgerufen.

Ich habe gelernt, dass Schimpfwörter hervorragend zum Stressabbau dienen und ungeahnte Energien freisetzen. Manchmal, obgleich es mir meine edle Abstammung verbietet, schimpfe ich fast so gut wie meine Herrin.

Aber heute sank sie nur in sich zusammen und ließ den unverschämten Radler gewähren.

Das ging zu weit!

Also musste ich ihn in die Wade zwicken und unsere Ehre wiederherstellen. Doch bevor ich dazu kam, machte der Kerl kehrt, brauste bergab, und ich musste meinen Plan fallen lassen.

Abseits des Hauptweges fanden wir eine freie Bank.

Ein Jogger blieb stehen und pinkelte neben uns an den Baum.

So eine dreiste Unverschämtheit! Es gibt unzählige Bäume im Park. Musste der Kerl genau neben Stephanie sein Bein heben? Er ließ sich Zeit und tat, als sei er allein.

Statt eines Donnerwetters nahm Stephanie diese Unflätigkeit einfach hin.

Wie konnten wir beide plötzlich unsichtbar sein? Das ist unmöglich. Niemand wird einfach so unsichtbar.

In wilder Hoffnung rannte ich quer über die Wiese zum Imbiss. Die nette Frau mit den Piercings schenkte mir nämlich immer einen Zipfel Wurst. Auf sie ist Verlass.

Ich bellte laut und sprang am Häuschen hoch.

Die Wurst blieb aus.

Ich war am Ende mit den Nerven.

»Asta, hierher, dalli!«, rief Stephanie.

Ich hetzte zurück über die Wiese.

Meine Herrin packte mich grob am Halsband und nahm mich an die Leine. Als wäre ich an dem Dilemma schuld!

Dabei hatte ich schließlich versucht, unsere Sichtbarkeit herzustellen, während sie vor pinkelnden Joggern und rasenden Radfahrern gekuscht hatte.

Unser schöner Sonntagsspaziergang war völlig im Eimer.

Stephanie zerrte mich über den Weg. Meine adligen Pfoten waren voller Split. Ich jaulte vor Schmerz.

Stephanie blieb stehen. »Hab dich nicht so!«, sagte sie, pulte mir aber trotzdem den Split aus den Pfoten.

Wenigstens schien sie mich jetzt wieder wahrzunehmen.

Nun würde alles gut werden.

Und wirklich! Auf dem Heimweg kam die Sichtbarkeit zurück. Wir trafen unsere Nachbarin Herta mit den hübsch eingedrehten Haaren, und sie fragte meine Herrin, ob sie sich in den nächsten Tagen um ihre Steuererklärung kümmern könnte.

Als sie schließlich aus ihrer Tasche ein Leckerli zauberte, war ich sicher, dass alles nur Zufall gewesen sein musste.

Doch in den nächsten Tagen passierte es wieder. Vor dem Supermarkt schnappte uns eine gutbürgerlich-alternativ-angehauchte SUV-Fahrerin den Parkplatz vor der Nase weg. Beim Bäcker, wo wir seit Jahren unsere Brötchen kaufen, musste Stephanie sich hinten in der Schlange anstellen, obwohl wir sonst vorgelassen wurden, weil ich draußen wartete. Sämtliche Kerle sahen durch Stephanie hindurch. Keiner der Bauarbeiter auf dem Gerüst am Postamt piff uns hinterher. Selbst Herr Paul, Stephanies Chef, unterließ seine anzüglichen Bemerkungen.

Die ganze Woche über hatte meine Herrin schreckliche Laune, obwohl ich alles tat, um sie aufzumuntern. Auch ihr war die Unsichtbarkeit offenbar aufgefallen.

Ich hatte es ja in den Ratgebern gelesen. Man sollte sich weniger wichtig nehmen, stand da. Schön und gut, aber unsichtbar zu werden war eine andere Nummer.