

# AUCH GUT!

JENNIFER KLINGE

Neue Impulse zum Frausein,  
zu gesellschaftlichen Erwartungen  
und dem eigenen Timing ab 30

Mit einem  
Vorwort  
von Henrike  
Redecker

PALOMAA  
PUBLISHING

*Für alle, die es gerade brauchen.*

*Für alle, die sich dieses Erwachsensein anders vorgestellt haben.*

*Für alle, die sich manchmal etwas verloren fühlen zwischen all den „Das macht man so“-Erwartungen.*

Jennifer Klinge

# **AUCH GUT!**

Neue Impulse zum Frausein,  
zu gesellschaftlichen Erwartungen  
und dem eigenen Timing ab 30

**PALOMAA  
PUBLISHING**

Wichtiger Hinweis:

Alle Inhalte, Hinweise, Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch nicht die persönliche Begleitung und Abklärung durch behandelnde Ärzt\*innen oder Therapeut\*innen. Bitte wende dich bei allen medizinischen Auffälligkeiten oder unklaren Symptomen direkt an deine Ärzt\*innen oder Therapeut\*innen. Dies schließt körperliche sowie seelische beziehungsweise mentale Symptome mit ein. Eine Haftung vonseiten der Autorin oder des Verlages wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Copyright © 2023 Palomaa Publishing

1. Auflage März 2023

[www.palomaapublishing.de](http://www.palomaapublishing.de)

Umschlag: Julie Ann Tarr-Gutzeit, Düsseldorf

Autorinnenbild auf dem Back-Cover von Jana Stein/Luftkind, Köln

Layout und Satz: Katja Rub, Leipzig

Verlag: Palomaa Publishing, Leipzig

Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN Softcover: 978-3-949598-06-7

Dieses Buch ist auch als E-Book erschienen unter der

ISBN: 978-3-949598-07-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Inhalt

<b>Vorwort von Henrike Redecker</b> .....	<b>7</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>12</b>
<b>Vom Verlorengehen</b> .....	<b>29</b>
Ciao Kakao – Warum ich mit Anfang 30 in eine mentale Krise stürzte .....	29
Die Kraft der Narrative .....	45
<b>Die Geschichten, die Druck machen – Hallo Erwachsenenleben!</b> .....	<b>59</b>
Die Geschichte übers Ankommen .....	59
Die Geschichte übers Älterwerden .....	70
Die Geschichte übers Happy End .....	103
Die Geschichte übers Singlesein .....	118
Die Geschichte über die Karriere .....	150
Die Geschichte über die biologische Uhr .....	156
Die Geschichte über den Kinderwunsch .....	165
<b>Vom Auflösen &amp; Zusammensetzen</b> .....	<b>199</b>
Durchlüften .....	199
Umwege sind besser als ihr Ruf .....	212
Vom Glück, offen zu bleiben fürs Leben .....	218

<b>Vom Wellenreiten.....</b>	<b>227</b>
Dating – zwischen Halligalli, Verknalltheit und Dystopie.....	227
Fallstrick-Fail .....	237
<b>Vom Lernen.....</b>	<b>248</b>
Was mir hilft .....	248
Die Else-Erleuchtung.....	258
<b>Und zum Schluss .....</b>	<b>263</b>
<b>Interviews .....</b>	<b>266</b>
<b>Buchtipps .....</b>	<b>313</b>
<b>Danke.....</b>	<b>316</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>319</b>
Literatur.....	319
Quellen und Anmerkungen .....	324
Über die Autorin .....	332
Weitere Mitwirkende am Buch.....	334
Über den Verlag .....	338

# Vorwort von Henrike Redecker

Als Tochter einer Mutter, die nicht nur zu den 68ern gehört, sondern auch eine große Verfechterin der Gleichberechtigung ist, bin ich mit den Themen Emanzipation und Chancengleichheit groß geworden und weiß, wo mein Platz ist. Und ich weiß auch, wie ich mich durchsetzen kann. Dazu arbeite ich auch noch in einer Branche, in der ich mich selten auf der beruflichen Ebene gegen eine männliche Person behaupten muss. Als ich mich 2019 im Bereich Public Relations selbstständig machen wollte, habe ich einen Businessplan für das Arbeitsamt geschrieben – neben vielen Zahlen ging es darum, was ich in der Gesellschaft verändern möchte (ich glaube, dieser Teil ist auch etwas ausgefert) und ich habe ziemlich weit zurück in der Geschichte angefangen, nämlich bei der Entstehung der Frauenbewegung. Und schon befand ich mich mittendrin. Alles, was viele großartige Frauen bereits zu Beginn des 19. Jahrhunderts angestoßen und was Frauen wie meine Großmutter und meine Mutter fortgeführt haben, scheint heutzutage immer noch nicht in den Köpfen aller Menschen angekommen zu sein. Sätze wie „Jetzt haben wir ja lange genug über Female Empowerment gesprochen, jetzt sind die Männer mal wieder dran“ klingen mir in den Ohren und ich frage mich: „Was können wir noch tun?“ Meine Antwort ist nicht einfach, aber relativ naheliegend. Wir können alle immer wieder darauf hinweisen, was Gleichberechtigung

bedeutet, wir können uns Organisationen anschließen, wir können laut sein und unsere Meinung sagen ... und wir können sichtbar werden. Und das mit der vollen Unterstützung untereinander. Das große Thema der Frauenbewegung ist die Gleichstellung der Geschlechter. In unserem Grundgesetz Artikel 3 heißt es: „Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.“ (Danke, Elisabeth Selbert.) Aber genau das ist der Knackpunkt. Wie sollen wir Frauen uns gleichgestellt fühlen, wenn in DAX-Unternehmen laut der *Allbright Stiftung* 2022 Christian der häufigste Vorname ist, wenn im TV auf eine Frau zwei Männer kommen, wenn es in der Politik vor Testosteron nur so strotzt? Die Frauenbewegung wandelt sich in die Female-Empowerment-Bewegung. Und an alle, die jetzt die Augen rollen, weil dieses Buzzword schon so ausgelutscht ist: Ist es nicht! Solange auf einer Podiumsdiskussion mehr männlich als weiblich gelesene Personen sitzen, erheben wir weiter unsere Stimmen und unternehmen auch alles andere, um eine Veränderung herbeizuführen. Ich bin dafür: zu demonstrieren, zu sprechen, zu diskutieren und die Stimme zu erheben. Und ich muss auch ganz klar sagen, dass wir heute nicht da wären, wo wir jetzt sind, ohne die Frauen, die schon seit Jahrzehnten auf die Straße gehen und laut sind.

Und vor allem bin ich dafür, dass wir uns jeden Tag in unserem Alltag für die Gleichstellung einsetzen und Female Empowerment nicht nur ein Buzzword ist, mit dem wir uns schmücken, und Feministin zu sein, nicht nur eine leere Hülle ist, sondern gelebt wird. Feminismus bedeutet aber nicht, dass wir uns gegenseitig nur

toll finden müssen. Vielmehr sollten wir uns gegenseitig respektieren und dabei lernen, weniger Konkurrenz untereinander zu sehen und zu leben. So können wir direkt anfangen, diese weitverbreitete Geschichte über den Zickkrieg unter Frauen und das Narrativ, dass sich immer nur eine durchsetzen könne, auszuräumen. Es ist richtig und wichtig, dass sich eine Frau durchsetzt – versteht mich nicht falsch. Aber mit ausgefahrenen Ellenbogen alle anderen wegzustoßen, nur weil man diesen Platz so hart erkämpft hat, führt nicht in die Richtung, in die wir gemeinsam gehen wollen. Vielmehr sollten wir lernen, dass wir alle etwas davon haben, wenn eine von uns etwas Großes erreicht.

Die Narrative darüber, was von Frauen erwartet wird, sind also immer noch überall. Und obwohl ich zu einer Frau erzogen wurde, die selbstbestimmt lebt und arbeitet, stolpere ich immer wieder auch im eigenen Umfeld über diese Geschichten.

In ihrem Buch beschreibt Jennifer Klinge anhand ihrer eigenen Erfahrung, mit welchen Narrativen sich Frauen heutzutage entgegen jedem Zeitgeist konfrontiert sehen und was dies auf persönlicher Ebene bedeuten kann. Es ist ein Buch, in dem es um uns geht, um die Frauen, die sich tagtäglich mit diesen Narrativen herumschlagen. Und dieses Buch ist genau der richtige Weg, um damit aufzuräumen. Ich hoffe, dass sich nicht nur viele Leserinnen, sondern auch viele Leser finden werden.

Frausein bedeutet vor allem: Mensch sein und selbstbestimmt leben. Dieses Buch macht Mut. Es macht nicht

nur mir Mut, sondern jeder Frau, weil offen, ehrlich und direkt ohne Versteckspiel verschiedene Lebensentwürfe gezeigt werden. Es macht Mut, selbstwirksam durchs Leben zu gehen und sich nicht an den Imperativen der Gesellschaft zu orientieren. Und dabei ist es wichtig, dass echte Geschichten über Frauen erzählt werden. Mit unserer Geschichte können wir sichtbar werden und dadurch Vorbilder für andere Frauen sein, ihnen vielleicht einen Schubs geben in die Richtung, ihre eigenen Träume zu verwirklichen. Sich zu trauen, zu ihrem Lebensstil zu stehen, weil andere es auch tun. Nein zu sagen zu klassischen Erwartungen – und damit nicht weniger Frau zu sein. Dabei ist es wichtig, dass wir authentisch sichtbar sind, uns nicht verstellen und uns von „You can have it all“ nicht aus dem Konzept bringen lassen. Denn manchmal gibt es einfach gute Gründe, warum wir nicht alles haben können, was wir uns wünschen und das ist auch ok. Das Leben hat eben manchmal einen anderen Plan und damit sind wir nicht allein.

Mein Herzensthema, mit dem ich mich inzwischen auch beruflich etabliert habe, ist die Sichtbarkeit von Frauen. Und deswegen möchte ich hier jetzt noch einmal alle Leser\*innen daran erinnern, dass wir im Kleinen und im Großen mit der Sichtbarkeit unserer Geschichten etwas verändern können. Erzählt eure Geschichte Freund\*innen, Kolleg\*innen, Nachbar\*innen oder wildfremden Frauen, wenn sich die Gelegenheit bietet. Dafür müssen wir nicht immer in der ersten Reihe stehen, sondern bei uns selbst anzufangen, wie auch Jennifer Klinge

in diesem Buch schreibt. Wir können wie unsere Vorgängerinnen im 19. Jahrhundert auf die Straße gehen, aber wir können auch bei den kleinen Dingen anfangen und damit an einer Veränderung arbeiten, die wiederum auf das große Ganze Einfluss haben wird.

Ich wünsche euch einen wachen Blick beim Lesen dieses Buchs. Und ganz im Sinne der Sichtbarkeit für uns Frauen: Teilt es mit allen!

*Henrike Redecker*

*Juli 2022*

# Einleitung

*„Es ist völlig in Ordnung, ein Leben zu führen,  
das andere nicht verstehen.“<sup>1</sup>*

Menschen lieben Geschichten. So sehr, dass sie nicht müde werden, Geschichten über einfach alles zu erzählen. Vor allem auch darüber, was wir als „erfolgreiche“ Frau wann im Leben erreichen sollten. Es leben die Narrative! Und davon gibt es viele. Jede Altersspanne, jedes Jahrzehnt hat seine ganz eigenen und auf die Geschlechter verteilten Narrative – abhängig von der Lebensform und dicht verwoben mit Stereotypen. Ich bin 37 Jahre alt, heterosexuelle Cis-Frau, selbstständig, Single und kinderlos, lebte die letzten zwei Jahre als Freelancerin ohne eigene Wohnung und habe einen Hund. Ich kann dir sagen: Jackpot! Meine Lebensumstände sind ziemlich weit weg von den Erwartungen, die die Gesellschaft an Frauen mit Mitte 30 stellt. Und dass das voll ok ist, musste ich erst lernen. Denn es gibt einige Erzählungen, die uns etwas anderes suggerieren.

Aber beginnen wir mal ganz easy: Was genau ist ein Narrativ? „Als Narrativ wird seit den 1990er Jahren eine sinnstiftende Erzählung bezeichnet, die Einfluss hat auf die Art, wie die Umwelt wahrgenommen wird. Es transportiert Werte und Emotionen [...]“<sup>2</sup> So weit, so gut. Wenn diese Narrative aber problematische Geschlech-

terrollen transportieren und einen Druck auf Menschen erzeugen, ihr Leben in bestimmte, von der Gesellschaft akzeptierte Bahnen lenken zu müssen, ist es gar nicht mehr gut. Genau das ist in Bezug auf weiblich gelesene Menschen, in diesem Buch übergreifend als „Frau“ bezeichnet, oft der Fall. Alte Jungfer, Karrierefrau, Cougar, Working Mum, MILF, Vollblutmama, Heimchen am Herd – die gezeichneten Stereotype rund um Frauen und ihre Lebensentwürfe und die entsprechenden Schubladen sind mannigfaltig. Wie erdrückend und toxisch Narrative sein können, ist mir allerdings erst wirklich in meinen 30ern aufgefallen. Gemeinhin (die übergroße Geschichte in dieser Altersspanne) sind die 30er dafür bekannt, wirklich erwachsen zu werden, wichtige Entscheidungen zu treffen, das Leben aus jugendlichem Leichtsinn hin zu cleveren Fundamenten zu lenken. Karriere, Familiengründung, Hochzeiten, Eigentum und Vergleiche. Als Frau ist dein Beziehungsstatus plötzlich extrem relevant und imaginär baumelt die biologische Uhr ununterbrochen über dir – zumindest in den Augen der anderen. Denn das gehört fest zum Narrativ: „Frauen ab 30 wollen Kinder.“ Bekommen wir die, treten wir schnell ins „Muddi-Land“ ein – auch da lassen natürlich übergriffige, giftige Erwartungen von außen nicht lange auf sich warten. Bleiben wir erst einmal oder generell kinderlos, vielleicht sogar Single, beginnen die Narrative rund um „Alte Jungfer“, „Crazy Cat Lady“ oder „karrieregeile Egoistin“ Fahrt aufzunehmen – garniert mit der Botschaft, dass der Lack auch langsam beginnen würde, abzublättern. Auweia, ich hatte ja vorher keine Ahnung,

wie einengend all diese schlimmen Erzählungen über Frauen sein können und wie gezielt die Zeit als Endgegner gegen groß träumende Frauen eingesetzt wird! Die Zeit, die dir als Frau bleibt, bis deine Schönheit angeblich verblüht. Und damit auch „deine Währung futsch ist“. Hast du bis dahin keinen Typen, „landest du nach und nach auf dem Abstellgleis der Gesellschaft“. (Na, wer hat nicht schon einmal eingeredet bekommen, nach der bösen 40 werde es schwierig?) Wenn du bis dahin keine Karriere hattest, könntest du es auch knicken – „Spätestens mit 50 wirst du eh unsichtbar sein“, so lautet die Geschichte, die uns mal voll vor den Latz geknallt, mal subtil gestreut wird. Ob als schmieriger Kommentar mal eben so, als Storyline in Filmen, in der Werbeindustrie oder an Familientischen.

Ich möchte aber diesen Stories nicht mehr zuhören und sie erst recht nicht mehr glauben! Denn worum es dabei geht: Diese Angst, dass die Zeit knapp werde, wird mit Erwartungshaltungen und Narrativen bewusst in uns Frauen geschürt. Und ich möchte darüber sprechen, was das mit mir gemacht hat. Was kann passieren, wenn diese Narrative so groß werden, dass die eigene Vision fürs Erwachsenwerden keinen Raum mehr findet?

All das entspricht natürlich meiner persönlichen Sicht auf die gesellschaftlichen Erwartungen, Lebensentwürfe, Liebe, Dating und so weiter. Die Sicht einer heterosexuellen, weißen Cis-Frau ohne Behinderung aus deutscher Mittelschicht. Alles in allem also privilegiert. Ich bin nicht von Queerfeindlichkeit, Rassismus, Antisemitismus oder Ableismus betroffen. Wenn ich aber schon

mit meiner Perspektive merke, wie enge Gefüge und gesellschaftliche Normen zu einem zermürbenden Etwas anwachsen können, kann ich mir nur vage vorstellen, wie es Menschen ergehen muss, die diese Privilegien nicht besitzen und tagtäglich intersektionaler Diskriminierung (einer Benachteiligung in verschiedenen Bereichen) ausgesetzt sind.

Wenn ich von Frauen schreibe, bedeutet das nicht, dass dies für alle Personen gleichermaßen gilt. Nicht alle Frauen haben diese – meine – Erfahrungen gemacht. Die Lebensrealitäten von FLINTA (Frauen, Lesben, intersexuelle, nicht-binäre, trans und agender Menschen) sind ganz unterschiedlich und stehen in direktem Zusammenhang mit Geschlechtsidentität, sozialer und ethnischer Herkunft oder sexueller Orientierung. Ebenso unterschiedlich ausgeprägt sind Benachteiligungen und Ausgrenzungsmechanismen. Dennoch glaube ich, dass viele Frauen unter den heteronormativen Vorstellungen und Erwartungen rund ums Frausein leiden. Vorstellungen, die eng verbunden sind mit den konstruierten Männlich-weiblich-Zuweisungen und mit einem Ungleichgewicht zwischen Männlichem und Weiblichem. Denn wenn zwei das Gleiche tun, ist das noch lange nicht gleichwertig. Und das ist richtig scheiße! Daher ist es aus jeder Perspektive wichtig, auf Missstände aufmerksam zu machen, die Stimme zu erheben und zu sagen: „Fuck off!“ Und ich tue das in Bezug auf heteronormative Vorstellungen zum Frausein und die damit verbundenen gesellschaftlichen Erwartungen, „das Leben erfolgreich auf die Reihe zu kriegen“.

Warum? Ich habe selbst erfahren, wie sehr die Erwartungshaltung mit meinem 30. Geburtstag plötzlich gestiegen ist: Das bringt das Frausein oft mit sich. Und mit dabei eine ganze Menge Benachteiligungen und Ungleichbetrachtungen. Die Blaupause über beruflichen Erfolg, Ehemannfindung und Kinderwunsch schob sich über mein Leben. Immer wieder versuchte ich, sie wegzudrücken, weil es nicht passen wollte, ich ganz anderes zu diesem Zeitpunkt im Sinn hatte. Die Diskrepanz zwischen dem, was mir Spaß machte und den Erwartungen, die sich irgendwie nicht abschütteln ließen, klappte groß. Ich wollte so im Hier und Jetzt sein, aber im Hinterstübchen wuselten giftige Gedanken wie kleine zischende Nattern. „Du musst dich beeilen, sonst kommst du nicht an!“ Dachte ich erst, ich sei offen und easygoing, musste ich erkennen, dass auch ich geprägt war von diesen Narrativen. Von einer Vorstellung, was eine\*n erfolgreiche\*n Erwachsene\*n 30+ ausmacht. Insbesondere, was der richtige Weg für Frauen 30+ sein soll. Der Abgleich mit meiner Lebensrealität hat mich oft als Versagerin fühlen, mich wütend oder perspektivlos werden lassen. Je nach Tagesverfassung. Ich habe gespürt und tue das auch immer noch hin und wieder, wie sehr der Druck belasten kann, sich in etwas reingezwängt zu fühlen, weil es gesellschaftlich etabliert ist – aber eigentlich gar nicht bereit dafür zu sein, privat wie beruflich. Darüber bin ich mir selbst verloren gegangen. Die verinnerlichten Überzeugungen zum Frausein und zum Erwachsenwerden schnürten mir die Luft und auch die Vision für mein Leben ab. Ich kann für mich sagen: Dieser Druck, mich mit

allem beeilen zu müssen, mich ständig gehetzt zu fühlen, hat meine ohnehin vorhandene Angststörung zu einem bestimmten Zeitpunkt in meinem Leben massiv verstärkt. Wieso und wie, verrate ich dir im ersten Teil dieses Buches. Fest steht: Ich musste lernen, wieder ein Gefühl für mich zu bekommen. Wer war ich nun mit 33? Nicht mehr ganz jung, aber auch nicht alt. Zu Käsekuchen und Kaffee gesellte sich plötzlich die Frage nach Social Freezing (also mir Eizellen entnehmen zu lassen und einzufrieren – auf Halde sozusagen, falls ich später nicht mehr genug haben sollte für meinen eventuellen Kinderwunsch), mit besorgniserregenden Mienen vermittelte man mir, dass ich mich ranhalten müsse beim Daten, ich würde schließlich auch nicht jünger und attraktiver. In diesen Aussagen ist so unfassbar viel Toxisches enthalten.

Dass ich mich gerade selbstständig machte, war offenbar kaum der Rede wert damals und ging neben der Tatsache unter, dass ich „noch immer“ in einer WG wohnte und mein Lebensstil „nicht wirklich meinem Alter entsprach“ – so bekam ich es nicht selten gespiegelt. Neben einer Handvoll Menschen in meinem Leben, die einen ähnlichen Lifestyle lebten wie ich, beobachtete ich im Umfeld einen Shift zu Mein-Haus-mein-Auto in Gestalt von Beförderungen, Hochzeiten, Geburten und Umzügen in familienfreundliche Gegenden. Totaler Gegenentwurf zu meinem Leben – in allen Bereichen. Für mich war das an sich kein Problem. Aber ich realisierte, dass meine Lebensumstände immer häufiger besorgt beäugt wurden. Und meine innere Kritikerin das dann übernahm: kein Mann, kein Kind, keine fette Beförderung

mit richtig Kohle-Dingeling. Dafür eine gute Portion Idealismus für meine Selbstverwirklichung. Eigentlich voll gut, wären da nicht die tiefsitzenden Geschichten über das große gesellschaftliche Regelwerk, die ich unterbewusst sehr verinnerlicht hatte.

Zu stark ist die Prägung gewesen, die wir von Kindesbeinen an beigebracht bekamen: Ein gutes erwachsenes Leben würde sich durch Meilensteine auszeichnen. Klar vorgegebene Lebensstufen wie das Vater-Mutter-Kind-Werden, Karriere machen und Eigentum anschaffen, Garten besitzen. So wie es uns – in vielen Fällen – unsere Eltern vorgelebt haben. Diese Generation, die sogenannten „Babyboomer“<sup>3</sup>, gab eben Vollgas.

Und wenn du das ab einem gewissen Alter nicht vorweisen kannst, kann's schon mal schwierig werden. „Sonderling“ oder „Will nicht erwachsen werden“ sind noch die netteren Stempel, die dann gerne aufgedrückt werden. Bist du weiblicher Single, wird die Sachlage direkt unschöner. „Übriggeblieben“, „Kriegt keinen ab“ – da wird der Ton gleich rauer. Single, Mitte 30, kinderlos, weiblich – für viele Menschen gleicht das einem Worst-Case-Szenario in puncto Lebensentwurf. Uff. Denn die Frau findet angeblich nur im Kümmern, Umsorgen und in ihrem Dasein als Objekt männlicher Begierde ihre Erfüllung. „Eine kinderlose Singlefrau kann das nicht ausleben – ohne Mann und Nachwuchs. Also muss sie traurig und bedauernswert sein.“ So wird es nicht selten erzählt.<sup>4</sup>

Ja, mittlerweile wissen wir, dass das völliger Quatsch ist. Aber warum fällt es manchen von uns so schwer, sich

von solchem Mist nicht treffen zu lassen? Mir ging es da ganz genauso, ich wusste es eigentlich besser und dennoch fiel es mir schwer, mich davon zu lösen – und fällt es mir immer noch ab und an. Mich einfach der Erzählweise zu widersetzen, mir den Schuh nicht anzuziehen. In der Praxis ist es eben oft schwerer als in der Theorie. Plötzlich realisierte ich nämlich: „Alter Falter, mein Leben ist dieses beschissen gezeichnete Worst-Case-Szenario für viele. – Wann bitte ist das denn passiert?“ Und dieser Schock hatte mich eine Zeit lang mehr im Griff, als es mein Kopf zu sortieren vermochte.

Dabei habe ich immer mehr ein Vorbildbedürfnis gespürt. Ich war plötzlich getrieben vom Alter, habe inspirierende Frauen aus der Öffentlichkeit sofort *gegoogelt*, um zu erfahren, wie alt sie sind, wie sie so leben, wie ihr Weg aussieht. Was ich mir wünschte: Frauen, die zeigen, dass die 30er für so vieles da sind, und das gilt nicht nur von 30 bis 34. Aus diesem Grund wollte ich das Buch schreiben, das ich selbst gerne gelesen hätte, um mich besser von Zeitfenstern, Erwartungen und sonstigem Bullshit lösen zu können. Denn: Die 30er sind tough, aber auch geil, herausfordernd und beflügelnd, wenn man auf der wilden Reise bei sich bleibt und nicht den Traum von anderen lebt oder sich von Mangelgedanken auffressen lässt.

### **Klingt cool, ist aber in der Realität gar nicht mal so easy**

Denn es ist doch leider so: Wir werden mit viel zu vielen Rollenklischees über kinderlose Singlefrauen in ihren

## Hatice

Alter: 55

haarwerkfrankfurt.de

instagram.com/hatice\_nizam

Hatice ist Unternehmerin, Hair-Stylistin, Blond-Expertin und alleinerziehende Mutter. Ihre beiden *Haarwerk-Salons* in Frankfurt sind Kult und die Wartelisten lang. Frauen in ihre Energie zu bringen und sich gegenseitig zu unterstützen, that's her spirit. Aber der Weg dorthin war alles andere als easy. Als sie mit 18 Jahren mit ihrer Zwillingsschwester aus der Türkei nach Deutschland kam, hatte sie Träume, Wünsche und Ziele – aber alles andere als gute Startbedingungen, keine Unterstützung, keine Deutschkenntnisse, kein Startkapital. Das Leben war eine einzige Herausforderung, aber ihre Träume trieben sie an.

**Was ich an Hatice bewundere:** ihre Aura und ihren Hustle-Drive gepaart mit ihrer mitreißenden Art und volle Kanne Inspiration, für die eigenen Träume einzustehen und immer einen Weg zu finden.

**Wie hast du dir als Kind dein Leben jetzt vorgestellt? Führst du das Leben, das du dir damals für dich ausgemalt hast?**

Ich habe als Kind schon immer, auch als ich noch wirklich klein war, davon geträumt, Mode zu machen und zu

leben. Dazu gehören schöne Haare und Lifestyle, das war schon immer mein Wunsch. Und ja, nach vielen Challenges, Höhen und Tiefen führe ich grundsätzlich das Leben, von dem ich geträumt habe. Aber der Weg ist noch nicht zu Ende, ich habe noch immer viele Träume und Ziele, die ich erreichen will.

***Welche Narrative über ein gelungenes Leben und das Frausein haben dich geprägt? Hast du dich aus Vorstellungen freistrampeln müssen?***

Tatsächlich musste ich mich – mit 18 Jahren aus der Türkei kommend – absolut freistrampeln, um für mich ein selbstbestimmtes Leben und gelungenes Frausein zu etablieren. Lange Zeit waren Menschenrechte vor allem Männerrechte – sie galten nur für die eine Hälfte der Menschheit. Gerechtfertigt wurde die Ungleichbehandlung mit dem Narrativ von der natürlichen Verschiedenheit der Geschlechter. Hier war die „weibliche Natur“ dem Mann grundsätzlich unterlegen. Das Bild der Frau als fürsorgliche Mutter und Hausfrau wurde als naturgegeben bezeichnet. Es hat mich viel Kraft und Energie gekostet, dies hinter mir zu lassen und als selbstständige, unabhängige Unternehmerin und alleinerziehende Mutter das Leben zu lieben und zu genießen, dazu stehe ich mit allem, was mir wichtig ist.

***Hätten deine 30er eine Headline – welche wäre es?***

„Choose Life!“ Sich proaktiv für das Leben zu entscheiden, mit allen Herausforderungen, Stolpersteinen, Höhen und Tiefen beschreibt meine 30er gut.

***Was hat dir früher Angst gemacht und heute nicht mehr?***

Früher hatte ich Angst, etwas nicht zu schaffen, nicht zu genügen oder nicht zu gefallen. Aber ich kann alles schaffen, kein Weg ist zu weit und kein Hindernis ist zu groß. Dies ist mein Motto, mein Spirit und mein Antrieb, das hat mich dahin gebracht hat, wo ich heute bin. Auf dieser Lebensgrundlage versuche ich, jeden Tag aufs Neue genau die Frau zu sein, die ich sein will.

***Wusstest du immer ganz bestimmt, dass du ein Kind möchtest?***

Ja, das wusste ich schon immer und ich wusste auch, dass ich mir diesen Lebenswunsch – wie auch immer – in jedem Fall erfüllen werde.

***Du hast einen Sohn – was wäre dein Plan B gewesen, hätte sich dein Kinderwunsch nicht erfüllt?***

Es gab keinen Plan B. Es war für mich immer klar, dass ich ein Kind haben werde. Ich habe Plan A mit all meiner Kraft, Energie und dem Glauben an das Universum verfolgt und letztendlich mit großen Anstrengungen in die Tat umgesetzt. Es war immer eine Herzensangelegenheit für mich, ein Baby zu adoptieren, einem Kind ein Heim und Liebe zu geben, die es sonst nicht in dieser Form bekommen hätte. Mein Wunsch war klar und ich hatte mich ohne Wenn und Aber auch alleinerziehend dafür entschieden. Es war ein anstrengender und steiniger Weg, die Jugendämter zu kontaktieren und Absagen zu bekommen, aber nichts konnte mich davon abhalten. Ich

habe mich dann entschieden, ein türkisches Kind zu adoptieren, weil mir dies aufgrund meiner Kultur und Heimat am Herzen lag. Emotional und mental war das eine sehr harte Zeit, denn das Ganze hat viel länger gedauert, als ich dachte. Zu dieser Zeit habe ich in zwei Ländern, in zwei Städten gelebt. Dienstag bis Donnerstag war ich in Deutschland, am Wochenende wieder in der Türkei. Mir war wirklich nichts zu viel, ich wollte einfach nur Mutter sein und einem Kind mein Heim und Herz geben. Ich hatte mich für einen kleinen Jungen entschieden, aber es hieß: Er darf nicht nach Deutschland kommen. Als mir dann gesagt wurde, dass wir keinen Gerichtstermin bekommen, um die Sache zu verhandeln, bin ich sehr verzweifelt in eine Kirche gegangen und habe aus tiefstem Herzen gebetet und das Universum um Hilfe gebeten. Als ich die Kirche verlassen hatte, rief mein Anwalt an und sagte mir, dass wir doch einen Gerichtstermin bekommen haben. Mein Sohn kam mit mir nach Deutschland, er ist jetzt 17 Jahre alt, in der Pubertät und ein schwieriger, aber liebenswerter Fall, wie wahrscheinlich aber alle Teenager. Ich liebe ihn sehr, wir sind ein fantastisches Team und alle Anstrengungen haben sich gelohnt. Ich würde es jederzeit wieder genauso machen.

***Was würdest du deinem 25-jährigen Ich sagen?***

Ich würde sagen: „Liebe Hati, Kopf hoch – and never give up. Du kannst alles erreichen, lass dir von niemandem etwas anderes sagen, denn dein Stolz und dein Wille sind der Weg und das Ziel.“

### ***Was definiert für dich dein Frausein?***

Die Definition für mein Frausein ist Unabhängigkeit, Stärke, Selbstvertrauen, Stolz und Liebe. Das macht mich zu der Frau, die ich sein möchte.

### ***Welche Frauen inspirieren dich?***

Meine größte Inspiration war und ist Judith Williams. „Man muss immer aus allem das Beste machen und an sich selbst glauben, egal, was passiert“, erklärt sie. Ihr Motto ist: „Lebe Deinen Traum!“ Sich mutig aufzustellen und wertzuschätzen, hilft genauso, wie sich konstant weiterzubilden und immer in Bewegung zu sein, denn der Druck von außen, alle Wünsche und gesellschaftliche Normen, die immer größer werden, zu erfüllen, ist sehr groß und nicht immer leicht zu bewältigen. Es bedarf einer stetig neuen Reflexion darüber, was wirklich gerecht und gleichberechtigt ist und welche Konsequenzen und Entscheidungen für das eigene Leben daraus folgen. Ich sehe mich selbst bezüglich des „Frauseins“ als Aktivistin und lasse mich von allen starken Frauen inspirieren.

### ***Was ist dein nächster großer Traum?***

Mein nächster großer Traum ist es tatsächlich, als Coach zu arbeiten. Ich möchte andere Menschen abholen, berühren, mitnehmen und inspirieren. Denn noch immer gilt, wir können alles schaffen, ich bin ein sehr gutes Beispiel dafür. Mit eisernem Willen, viel innerem Fokus und absoluter Lebensfreude habe ich erreicht und geschafft, die Träume der 18-jährigen Hatice zu leben und zu verwirklichen. Das möchte ich teilen, kommunizieren und

weitergeben, deshalb möchte ich ein Coach oder Leader sein, für meine Mitarbeiter\*innen, Freund\*innen, Bekannte und Familie. Ich möchte ihnen etwas mitgeben und zeigen, dass wir alles schaffen können.

***Was denkst du übers Älterwerden?***

Ehrlich gesagt denke ich nicht sehr viel darüber nach. Ich bin im Fluss des Lebens und genieße jeden Tag und jedes Jahr. Ich hatte große Wünsche und Ziele. Ich habe schon viel erreicht, aber das Leben hält auch für mich noch so viele Challenges bereit, ich freue mich auf jedes weitere Jahr.

***Was möchtest du jüngeren Frauen mitgeben, die für sich gerade ihren Weg versuchen zu finden?***

Ich würde Ihnen mitgeben, dass Frauen sich selbst inspirieren und animieren müssen, sich entscheiden und ihr Rollenverständnis und Lebensmodell überdenken sollten. Frauen sollten stärker ihre eigenen Talente erkennen, sich mutig aufstellen und sich selbst wertschätzen. Den eigenen Traum zu leben, ist das Allerwichtigste.

## Über die Autorin



Fotocredit: Jana Stein, LUFTKIND

### **Jennifer Klinge**

Jennifer Klinge ist Texterin, Autorin sowie Marken- und Social-Media-Strategin. Ihr Spezialgebiet: die Entwicklung von Markensprache und gutem Storytelling. Nach Zwischenstopps bei TV, Radio und Printredaktionen war sie als PR- und Social-Media-Managerin für verschiedene Agenturen tätig, bevor sie sich vor fünf Jahren selbstständig machte. Aktuell lebt Jennifer in Düsseldorf und ist dort Teil des *Oh hey,-Kollektivs*, einem Gemeinschaftsbüro für Dinge und Sachen rund um Branding, Digital-Content und Social Media.

Jennifer begeistert sich aber auch fernab von Markenwelten für Geschichten. Die nämlich aus dem Leben – die

witzigen, die mut- oder auch wutmachenden. Geschichten übers Frausein und über ihren Umgang mit den gesellschaftlichen Erwartungen, mit denen sie als kinderlose, selbstständige Singlefrau Mitte 30 immer wieder konfrontiert wird. Denn sie hat es selbst erlebt, wie der heteronormative Dauerdruck im Außen die mentale Gesundheit gefährden kann.

Ihr eigener Lebenswandel macht sie daher zur Expertin für das eigene Timing. Von ihrem Weg, einen Lebensentwurf zu finden, der sich für sie richtig und stimmig anfühlt, hat Jennifer als Co-Founderin im eigenen Online-Magazin für Singles *Jubel Trubel Zweisamkeit* schon öfter erzählt.

Mit ihrem ersten Buch hat sie sich nun einen Traum erfüllt, um ihre Message noch weiter zu verbreiten: Brecht die engen Zeitfenster voller gesellschaftlicher Erwartungen auf und macht doch, was ihr wollt und wann ihr wollt! Denn Jennifer wünscht sich, dass Lebensentwürfe aufhören, sich aneinander abzuarbeiten – für weniger „besser als“ und „das macht man so“, aber mehr „hat alles Vor- und Nachteile“ und Raum fürs eigene Erwachsenwerden.

**[jenniferklinge.de](https://jenniferklinge.de)**  
**[instagram.com/jennifer\\_klinge](https://instagram.com/jennifer_klinge)**

„Eigenheim, Hochzeit, beruflicher Erfolg, Kinder – und bitte alles noch in deinen 30ern!“ So lautet die heteronormative Mustervorlage fürs gute Leben. Weichen insbesondere Frauen davon ab, bekommen sie es mit Erzählungen über abgefahrene Züge, tickende Uhren und verpasste Chancen zu tun.

Kurz gesagt: Mach-mal-hinne-Belehrungen auf allen Ebenen. Wie sehr das unter Druck setzen und die mentale Gesundheit angreifen kann, hat Autorin Jennifer Klinge selbst erlebt.

In „Auch gut!“ erzählt sie von ihrem Weg voller Hürden und erfolgreichen Strategien, um sich von Erwartungen zu lösen – mit interessanten Facts übers patriarchal konstruierte Frausein und mit Interviews von Frauen, die fernab der Blaupause ein spannendes Leben führen und einfach fabelhaft inspirieren. Ein rundum ehrliches und sehr persönliches Buch, das zeigt: Selbstdefinierte Meilensteine und Lust aufs eigene Timing können einfach auch gut sein!



### **JENNIFER KLINGE**

Autorin und Expertin für das eigene Timing im Leben

