

Adrienne Friedlaender  
ICH HABE JETZT GENAU  
DAS RICHTIGE ALTER

Muss nur noch rauskriegen, wofür

*Autorin*

Adrienne Friedlaender, Jahrgang 1962, ist freie Journalistin. Seit mehr als zehn Jahren schreibt sie Porträts, Kurzgeschichten, Interviews und Reisereportagen aus aller Welt für Tageszeitungen, Magazine und Online-Medien. 2017 erschien ihr erstes Buch »Willkommen bei den Friedlaenders!«, mit dem sie die SPIEGEL-Bestsellerliste eroberte.

Adrienne Friedlaender lebt mit zwei ihrer vier Söhne in Hamburg.

*Von Adrienne Friedlaender bereits erschienen*

Willkommen bei den Friedlaenders! Meine Familie, ein Flüchtling und kein Plan

Besuchen Sie uns auch auf [www.facebook.com/blanvalet](http://www.facebook.com/blanvalet) und  
[www.twitter.com/BlanvaletVerlag](http://www.twitter.com/BlanvaletVerlag)

ADRIENNE FRIEDLAENDER

*Ich habe jetzt genau*  
**DAS**  
**RICHTIGE**  
**ALTER**

*Muss nur noch  
rauskriegen, wofür*

blanvalet

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® Noo1967

3. Auflage

© 2019 by Blanvalet in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Angela Kuepper

Umschlaggestaltung: semper smile, München

Umschlagmotive: © Paladin12/Shutterstock.com; iStock.com/SolodkayaMari

WR · Herstellung: sam

Satz: GGP Media GmbH, Pößneck

Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-7645-0684-1

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

*»Eine ruhige See hat noch keinen  
guten Seemann hervorgebracht.«*

*Dieses Buch ist allen Frauen gewidmet, die gern lachen.  
Das hilft nämlich wirklich, wenn sich das Leben  
da draußen mal wieder unberechenbar, wild und  
störrisch präsentiert.*



# Inhalt

- 1 Zurück auf Start und mit Volldampf voraus . . . . . 13  
*Ich, zweimal geschieden, vier Söhne, auf dem Weg zu einem Blind Date mit Paul vom Liebesportal. Was tue ich da eigentlich?*
- 2 Auf die Männer, fertig, los! – Vom Ende der Enthaltbarkeit und vom positiven Umgang mit bissigen Bullterriern . . . . . 17  
*Wie überleben wir Frauen eigentlich in dem Wissen, dass es Männer gibt wie W., die Sachen schreiben à la: »Ich bin 43 Jahre alt, Klempner und im vollen Besitz meiner Potenz. In meiner Freizeit jage ich nicht ausschließlich Großwild (ha, ha), sondern auch kleine süße Hauskatzen«?*
- 3 Emergency Room im Realitätscheck: verliebt, verlobt, verheiratet und schwups, im Kreißaal . . . . . 33  
*Warum lernen wir in der Schule eigentlich so wenig fürs echte Leben? Mein romantisches Geburtswissen hatte ich überwiegend aus Fernsehserien bezogen. Ganz ehrlich: Drehbuchautoren sollten besser recherchieren. Zum Beispiel bei mir ...*

- 4 Gefährliches Brodeln statt erotisches Knistern . . . 43  
*Bis dass das Leben euch scheidet: Mondlandungen, Hyperstrahlattacken und nicht geschriebene Liebesbriefe – Gedanken über das, was jedes zweite Ehepaar erlebt: das Scheitern der Beziehung zwischen Wünschen, Wahrheit und Windeleimern.*
- 5 Gehen oder bleiben, das ist hier die Frage . . . . . 51  
*Should I stay or should I go ... Der Weg zum Aufbruch ist mit Ängsten und Albträumen gepflastert. Warum habe ich eigentlich nicht meinen empathischen Eheberater geheiratet?*
- 6 Trennung – von »Und warum ist Papi gegangen?« bis »Ihr wart doch so ein hübsches Paar!«. . . . . 65  
*Ein geplatzttes Hochzeitskleid, zermatschte Bananen und viele Fragen ... Wie viel Wahrheit vertragen meine Kinder? Wie gehe ich um mit all den liebevollen bis absurden Kommentaren anderer? Und überhaupt: Warum bedauern mich jetzt eigentlich so viele, mit denen ich nie würde tauschen wollen?*
- 7 Aufbrezeln statt abheulen . . . . . 75  
*Das erste Mal ohne Kinder. »Das wird bestimmt ein tolles Wochenende ...« – Wer's glaubt, wird selig. Die Einsamkeit verschluckt mich wie der weiße Hai die Dame auf der Luftmatratze. Was hilft? Rein ins Nachtleben. Blöd ist nur, wenn man beim ersten Barbesuch gleich ohnmächtig wird.*
- 8 Advent, Advent, die Seele brennt! . . . . . 87  
*Feiertage, Familienfeste und die Frage: Wer kriegt die Kinder? Und über allem der Gedanke: Bin ich etwa schon reif für eine »würdevolle Beerdigung«?*



- 9 Und ewig grüßt das Murmeltier . . . . . 105  
*Neue Liebe, alte Muster und mein langer Weg nach München. Vom Ausrutschen, Aufrappeln und Abbiegen an neuen Ausfahrten.*
- 10 Jetzt bin ich die Bestimmerin . . . . . 112  
*Ferien vom Familienurlaub: Plötzlich verbringe ich Zeit mit Cowboys beim Cattle-Drive und mit Gorillas in Uganda statt mit Kindern und Animatoren im Club. Bin ich jetzt doch noch in meinem Traumjob gelandet?*
- 11 Mutter-Macken, Arthrose und das Geheimnis magischer Ausstrahlung . . . . . 125  
*Lache ich zu laut oder zu leise, wirke ich zu forsch, zu unsicher oder zu langweilig? Und wie gehe ich mit der sonderbaren Veränderung meines Körpers um? Plötzlich schwabbelt es hier und dort, und ich kann mein Gewicht auf der Waage nicht mehr ohne Brille überprüfen. Zeit für einen Innen- und Außen-TÜV.*
- 12 Die Käsetheken-Challenge oder:  
 Kann man Flirten wirklich lernen? . . . . . 134  
*Wie die Spannkraft der Gesichtshaut hat offenbar auch meine Fähigkeit zum Flirten nachgelassen. Zum Glück gibt's Hilfe. Und: Die Liebe kommt immer, wenn man sie am wenigsten erwartet. Ich wäre dann jetzt wieder mal so weit ...*
- 13 Hiobsbotschaften und Herzbluten:  
 Der Ex ist neu verliebt . . . . . 149  
*Schock! Obwohl ich happy bin mit mir und meinem Leben, trifft es mich mitten ins Herz, als mein Ex von der neuen Frau in seinem Leben erzählt. In Sachen »unangebrachte Eifersucht« schlage ich einige Rekorde.*

- 14 »Love me Tinder ...« – Mein Leben als  
Trüffelschwein für Traumänner . . . . . 158
- Onlinedating fühlt sich fast an wie Fremdgehen: Viele tun's, keiner spricht drüber. Meine ersten Erfahrungen sind leicht verstörend: Horst hat noch die abgeschnittene Hand seiner Freundin auf der Schulter, Benno präsentiert sich mit Tauchermaske, und »Wilder Hengst« will ich lieber erst gar nicht kennenlernen. Ja, haben die denn alle eine Macke?*
- 15 Das Matchmaking-Festival in Irland:  
die größte Flirtparty Europas . . . . . 168
- Von Internet oder Dating Apps will Heiratsvermittler Willie Daly nix wissen. Im irischen Örtchen Lisdoonvarna sucht der Matchmaker persönlich nach passenden Partnern. Und einmal im Jahr wird dann beim größten Single-Event Europas geflirtet, bis der Arzt kommt. Das konnte ich mir unmöglich entgehen lassen ...*
- 16 Pssst – nicht weitersagen! Botox, Extensions,  
Lippenspritzen und andere Geheimnisse rund  
um die Schönheit. . . . . 182
- Volleres Haar, weniger Falten, längere Beine ... Der liebe Gott hat die Schönheit nicht gerecht verteilt. Es gibt immer schlankere, jünger aussehende, attraktivere Frauen im Leben. Okay, vergleichen macht grundsätzlich unglücklich. Aber ein ganz klein wenig nachhelfen kann doch nicht schaden – oder?*

17 Eheschließung rückwärts:	
Tränen und eine neue Freiheit . . . . .	192
<i>Ich bin völlig überrumpelt von dem Schwall Traurigkeit, der mich beim Scheidungstermin noch einmal überkommt. Es ist so ähnlich wie beim Kolbenfresser: Bevor das Fahrzeug ganz seinen Geist aufgibt, dreht es noch einmal voll auf.</i>	
18 Sex reloaded . . . . .	202
<i>Wie ist das nach Tausenden Nächten mit dem vertrauten Ehemann eigentlich mit einem Neuen? Und wie, wenn man sich jenseits der knackigen Jahre befindet und daher am liebsten nur noch im Liegen und mit gestreckten Armen präsentieren würde, damit alles straff erscheint?</i>	
19 Was geht noch – und wenn ja, wie lange? . . . . .	208
<i>Das Leben steckt voller Überraschungen, und das Schicksal hat meist ganz andere Absichten als man selbst: Was tun, wenn Träume platzen? Weinen, toben, hinschmeißen? Oder doch wieder aufrappeln, Erfahrungen sortieren, ins Risiko stürzen und wagen weiterzumachen?</i>	
Dank . . . . .	221
Buchtipp und Links . . . . .	224



## Zurück auf Start und mit Volldampf voraus

*Ich, zweimal geschieden, vier Söhne, auf dem Weg  
zu einem Blind Date mit Paul vom Liebesportal.  
Was tue ich da eigentlich?*

Schon von Weitem entdecke ich den Mann, der mit suchendem Blick am Schiffsanleger in Blankenese steht. »Kleine Frau, großer Hund«, so hatte ich mich beschrieben. Seine Erkennungszeichen: schwarze Lederjacke und grau melierte Haare. Während einige Leute, Kinder oder Vierbeiner an diesem Sonntagmorgen am Elbstrand im Sand buddeln, spaziere ich allein einem weiteren Blind Date entgegen.

Ich bin fünfundfünfzig Jahre alt, habe vier Söhne, die vermutlich allesamt gerade mit ihren Vätern frühstücken. Wie bin ich hierhergekommen? Und wo, um Himmels willen, soll das noch hinführen? Irgendwie scheint es mir so, als wäre ich im falschen Drehbuch gelandet. Jedenfalls hatte ich mein Leben mal ganz anders geplant.

Mit sechs Jahren war ich zum ersten Mal verliebt. Und zwar in »Little Joe«, den jüngsten Sohn der Cartwright-Brüder aus meiner Lieblingsfernsehserie Bonanza. Ich hatte lange

blonde Haare, konnte reiten wie der Teufel und war heiratswillig. Was brauchte es mehr für die Liebe und Familiengründung? Monatelang hielt Joes Lasso mein Herz fest umschlungen, bis ich begriff, dass er mich auf der anderen Seite des Bildschirms nicht sehen konnte und es daher wohl nix werden würde mit einem Leben auf der Ranch. Diese Erkenntnis hat mich damals ganz schön aus der Bahn geworfen.

Dennoch zweifelte ich auch in den nächsten Jahren keine Sekunde daran, dass Liebe, Heirat und Familie das Glücksrezept im Frauenleben sind. Ich träumte von einem attraktiven Ehemann, zwei braven Töchtern, die leise summend die Teppichfransen kämten, und von Liebesglück, »bis dass der Tod euch scheidet«.

Ich war felsenfest davon überzeugt, dass spätestens mit dreißig Liebeswahnsinn und Wirrungen ein Ende nähmen und ich die Erleuchtung hätte, für welches Berufsheil ich die Schule geschmissen hatte und wofür das Herumgeknutsche mit Hardrock-Holger und Body-BUILDER Benno gut gewesen war. Und jenseits der fünfzig? Da wäre ich dauer gelassen, seit mindestens zwanzig Jahren extrem harmonisch verheiratet und sehr lebensklug. Ich würde kein Laufband mehr betreten und niemals mehr Diät machen müssen, weil mein Mann mich sowieso immer genau so lieben würde, wie ich gerade wäre.

Das Leben muss sich ganz schön über meine Pläne amüsiert haben: Statt zwei ruhigen Mädchen bekam ich vier wilde Jungs, die mit Bananen bewaffnet das Haus zur Kriegszone erklärten. Und statt der einen großen, lebenslangen Liebe wurden es zwei deutlich kürzere. Mit fünf-

undfünfzig bin ich noch immer oder schon wieder auf der Suche nach der großen Liebe, wische mir die Finger wund auf Dating Apps, verabrede mich zu Blind Dates, habe Flausen im Kopf, Hummeln im Hintern und Schmetterlinge im Bauch.

Neulich habe ich irgendwo gelesen, Frauen ab fünfzig seien laut einer Studie die am wenigsten aktive Bevölkerungsgruppe weltweit. Da fragt man sich doch, wer solche Studien in Auftrag gegeben hat. Hey, Frauen! Wäre das nicht mal ein Thema für eine Facebook-Umfrage? Nach meinem Gefühl sind es doch eher die Männer, die in diesem Alter mit mulmigem Gefühl dem Ende ihrer Karriere entgegeblicken und Bauch ansetzen. Wohingegen wir Frauen oft erst jetzt die Chance bekommen, noch mal richtig Gas zu geben und zu neuen Ufern aufzubrechen, nachdem wir zehn oder fünfzehn Jahre durch Kinder und Familie beruflich ausgebremst wurden ...

Also, die hätten mich mal fragen sollen. Das Einzige, was sich bei mir in den letzten Jahren verlangsamt hat, ist mein Stoffwechsel. Deshalb schwöre ich im Moment auf Low-Carb-Ernährung, die perfekt für Frauen in den Wechseljahren sein soll. Oder versuche mich am Intervallfasten.

Aber jetzt mal der Reihe nach: Wie ist es eigentlich dazu gekommen, dass mein Leben sich völlig anders entwickelt hat als erwartet? Woran bin ich gescheitert? Und wie habe ich den ganzen Wahnsinn überhaupt überlebt – die Erfahrung, dass man Geburtswehen eben doch nicht einfach wegatmen kann, die Scheidungen, die Schuldgefühle, das zähneknirschende Abgeben meiner Kinder in fremde Frauenhände,

die Einsamkeit der freien Wochenenden und die vielen Liter Weißwein als Seelentröster, die zig skurrilen Dates, meinen Ex und seine Neue, meinen Neuen und seine Ex, Sex jenseits der Taufrische und mit Kids, die von alledem am besten nix mitkriegen sollen ... Nicht zu vergessen die wirklich elementaren Fragen: Wie viele Frösche muss ich küssen, bis ich den Richtigen finde, und gibt es überhaupt einen Richtigen? Was haben Gorillas und Eisbären gemeinsam? Was passiert in einem Flirtkurs? Machen Schönheitsoperationen wirklich schön? Mit welchen Waffen bin ich dem Leben begegnet, wenn wieder mal alles ganz anders kam? Und: Warum geht es mir heute so gut?

Wenn einen das Leben immer wieder zurück auf Start statt auf Los schubst, dann ist es zum Weinen, Toben, Haareraufen, auch mal zum Hinschmeißen, oder? Aber wollen wir deshalb aufgeben? Ein paar Tage oder Wochen sind in Ordnung, um Wunden zu lecken, um uns neu zu orientieren und zu schauen: Wer bin ich jetzt, was will ich weiter in meinem Leben haben und was auf keinen Fall? Und dann? Wir haben doch nur dieses eine Leben. Und deshalb heißt es irgendwann wieder: mit Vollgas voraus. Denn eins ist schon mal klar: Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt. Ich muss nur noch rausbekommen, wofür ...



## 2

### Auf die Männer, fertig, los! – Vom Ende der Enthaltbarkeit und vom positiven Umgang mit bissigen Bullterriern

*Wie überleben wir Frauen eigentlich in dem Wissen,  
dass es Männer gibt wie W., die Sachen schreiben à la:  
»Ich bin 43 Jahre alt, Klempner und im vollen Besitz  
meiner Potenz. In meiner Freizeit jage ich nicht  
ausschließlich Großwild (ha, ha), sondern auch kleine  
süße Hauskatzen«?*

»Körperkontakt habe ich nur noch beim Securitycheck am Flughafen«, erzählte mir neulich meine Freundin Friederike. »Aber einen neuen Mann suchen? Dazu fehlt mir der Mut. Ich lerne ja doch immer nur die falschen Typen kennen.«

»Denk mal positiv«, lockte ich sie auf neue Denkpfade. »Als absoluter Hundefan würdest du doch auch nicht gleich ganz auf einen Hund verzichten, nur weil der letzte Bullterrier nach dir geschnappt hat? Achte beim nächsten Mal einfach ein bisschen mehr auf das passende Exemplar. Warum hast du bisher die gutmütigen Retriever, vergnügten Mopse oder gemütlichen Bassets übersehen?«

Friederike guckte mich an, als hätte ich nicht mehr alle

Hunde im Zwinger. Musste ich meine Theorie noch besser auf den Punkt bringen, damit sie mich verstand?

»Stell dir doch lieber mal vor, wie lustig dein Leben mit einem fröhlichen Pudel wäre, statt immer vor Augen zu haben, wie du mit dem nächsten Aggro-Vierbeiner umgehst.«

Friederike lächelte nur dünn über meine weisen Erkenntnisse. »Wenn das so einfach wär' ...«

»Von einfach hat ja keiner gesprochen!«, schnaubte ich. Einfach war es auch nicht gewesen, letzten Dienstag den mörderisch anstrengenden IRON-SYSTEM-Kurs durchzustehen oder die passenden Stiefeletten für meine neue Lieblingshose zu finden oder meine Kinder auf die Welt zu bringen – hat aber alles geklappt.

Körperkontakt nur beim Securitycheck ... Ich püriere mir doch auch nicht die Mohrrüben zur Suppe, wenn mir später die Zähne ausfallen, sondern besorg mir ein hübsches Gebiss, und weiter geht's. Wenn für mich eines feststeht, dann ist es der Entschluss, nicht wie Friederike zu enden.

Aber Friederike war bei Weitem nicht die Einzige in meinem Umfeld, die das Thema Liebesglück eher pessimistisch betrachtete. Auch bei meinem Freitags-Frauenabend stand immer mal wieder das Thema Männersuche auf der Agenda.

»Und wenn er auch nicht treu ist? Oder trinkt? Oder jedes Wochenende nur Golf spielt? Oder weiße Socken in Sandalen trägt oder Übergewicht hat? Oder unsportlich ist, sich abends nicht die Zähne putzt, anstrengende Kinder hat oder eine zickige Exfrau?«, trug beim letzten Treffen Ada ihre Sorgen vor. Währenddessen überlegte ich, wie es wohl

wäre, wenn wir dieses Verhalten auf unseren Alltag übertragen würden. Morgens beim Bäcker hieße es dann vielleicht: »Ich will kein Croissant, und bitte packen Sie mir keinesfalls ein Rosinenmürbchen ein. Ich mag weder Dinkel noch Roggenbrötchen, und wenn Sie mir jetzt noch eins mit Sonnenblumenkernen anbieten, komme ich nie wieder!« Lustig wäre es auch im Restaurant: Ich würde den Kellner vom Eisbein bis zu Froschschenkeln und Schnecken mit der Aufzählung bombardieren, was ich alles nicht mag, bevor er überhaupt nur Gelegenheit hätte, mir seine Spezialitäten des Tages zu präsentieren.

Zurück zum Frauenabend. Zwischen Pasta und Prosecco prasselten weiter unerwünschte Männer-Attribute wie bei einem Hamburger Sturzregen nieder. Das Worte-Unwetter endete mit der Schlussfolgerung, dass es besser sei, Männer aufgrund ihrer ohnehin unvermeidlich ans Licht kommenden Unzulänglichkeiten schon prophylaktisch zu meiden.

Oder steckte hinter der Aufzählung negativer Attribute insgeheim und unbewusst vielleicht eine riesige Angst? Denn welche Noch- oder Wieder-Single-Frau hat keine bunte Mischung schlechter Erfahrungen im Rucksack: die Angst, sich erneut auf einen Partner einzulassen und ihn wieder zu verlieren, betrogen oder getäuscht zu werden, sich Streit oder Lieblosigkeit auszusetzen, alte Wunden aufzureißen. Das Gefühl kannte ich ja auch. Aber ist das Verharren in einer ungeliebten Situation, das Es-aus-Angst-lieber-Lassen denn nicht schlimmer, als Neues zu wagen mit dem Risiko, enttäuscht zu werden, aber auch mit der Chance auf Glück?

Wie sagt meine Mutter immer: »Ein Nein haste sicher, ein Ja kannst du kriegen.« Oder: »Wer nicht sagt, was er will, bekommt nicht das, was er möchte.«

Klar kostet es Mut und Kraft, sich immer wieder hinauszuwagen aus der sicheren Schutzhülle. Und es gibt Zeiten, da brauchen wir unsere Kraft für andere Herausforderungen. Aber schützt es uns wirklich vor Enttäuschung und Schmerz, wenn wir die Suche nach einem Partner aufgeben? Sind wir am Ende dann nicht einfach nur anders enttäuscht? Tut das nicht auch weh? Ich habe mal gehört, am meisten bereuen Menschen am Lebensende die Dinge, die sie nicht getan oder gewagt haben.

Vor einer Weile besuchte ich meine zweiundneunzigjährige Mutter und erzählte ihr von meinem Wunsch nach einem neuen Mann in meinem Leben. Zu meiner Überraschung war sie ganz begeistert von der Idee. Ich hingegen hatte ihre Worte von damals, nach meiner ersten Trennung, noch genau im Ohr: »Du solltest dich jetzt ausschließlich auf deine Kinder konzentrieren. Eine Frau Ende dreißig mit zwei Kindern – na ja, die ist nicht mehr so leicht vermittelbar.«

Mehr als fünfzehn Jahre später schienen ihr weder das fortgeschrittene Alter ihrer Tochter noch die doppelte Anzahl der Kinder ein Problem bei der Partnersuche zu sein. »Du bist doch sooo jung und hübsch, mein Mädchen.«

Mir schien, dass sie nicht nur unter Glucken-Verblendung litt à la »Die eigenen Küken sind immer die schönsten«, sondern sich auch ihre Wahrnehmung meines Alters sonderbar entwickelte, sozusagen proportional zu ihrem Alter. »So jung bin ich nun wirklich nicht mehr«, setzte ich

zaghaft an. »Und mit Mitte dreißig hast du mich noch für schwer vermittelbar gehalten...«

Sofort fuhr meine Mutter mir über den Mund: »Papperlapapp. Mit Mitte fünfzig war ich auch gerade erst geschieden, lernte aber kurz danach Wotan kennen. Du erinnerst dich?« Bei dem Gedanken an den stattlichen, zwei Meter großen blonden Mann lächelte sie beseelt. »Und als das dann doch nicht klappte, traf ich ein paar Jahre später Max und heiratete, als ich längst sechzig war. Da war ich noch jung! Aber Männer findet man sowieso bis an sein Lebensende.«

»Ach?«, war alles, was ich in diesem Moment rausbrachte.

Meine Mutter nickte wild. »Das Schlimmste ist, dass die meisten Frauen nach einer Trennung nicht wieder aktiv werden. Ich habe beide Männer nach deinem Vater über eine Anzeige kennengelernt, und so solltest du es auch machen. Eine anspruchsvolle Annonce in einer seriösen Tageszeitung, und zack, rennen die dir die Türen ein!« Dann verriet sie mir mit leidenschaftlichem Funkeln in den Augen: »Ich würde auch ein drittes und viertes Mal heiraten, aber die Männer in meinem Alter ...« Mit einem Gesichtsausdruck, als hätte sie in eine Zitrone gebissen, schüttelte sie den Kopf. »Nee, nee, nee, die sind mir wirklich zu alt.«

Ich verzichtete darauf, meine Mutter über die Möglichkeiten der Partnersuche über Portale und Apps aufzuklären, und versprach, über ihren Vorschlag nachzudenken.

Aber längst nicht alle dachten wie meine Mutter. »Eine Frau wie du braucht doch keine Partnerbörse, um einen Mann kennenzulernen!«

Ich weiß nicht, wie oft ich diesen Satz schon gehört habe. Er gehört in die Kategorie »Komplimente und Lügen des

Alltags«, wie: »Eine Frau mit deiner Figur hat es doch nicht nötig, Kalorien zu zählen, eine wie du braucht kein Volumen-Haarspray, trägt bestimmt keine Shaping-Underwear, macht Haushalt und Kindererziehung doch mit links.« Schön wär's! Und was genau bedeutet eigentlich »eine Frau wie du«?

Wenn ich mich so umsehe, bin ich bei Weitem nicht die Einzige, die festgestellt hat, dass es nicht so einfach ist, im Alltag einen Mann kennenzulernen – und zwar ganz unabhängig davon, ob man dreißig, vierzig oder fünfzig ist.

Wer traut sich denn schon, in freier Wildbahn einen Mann anzusprechen und ihn zu fragen: Bist du zufällig auch gerade ungebunden? Suchst du genau wie ich nach der großen Liebe? Und findest du mich vielleicht genauso ratsenscharf wie ich dich?

Der deutliche Vorteil bei allen Partnerportalen: Wer da aktiv ist, sucht auch wirklich Kontakt – welcher Art auch immer. Also wurde ich aktiv: »55, unkonventionell, neugierig, positiv, bindungsfähig, sucht ...« Wieder mal, aber davon später mehr.

Donnerschlag, war ich nervös vor meinem ersten Date mit Partner-Portal-Paul! Genauso groß wie die Aufregung, Paul zu treffen, war allerdings meine Sorge, von Freunden oder Nachbarn mit ihm erwischt zu werden. In mir schwappte ein Gefühlscocktail aus Scham und Versagen, so als hätte mich eine dieser Supermütter an der Kasse mit einer Backmischung erwischt. »Es ist doch sooo leicht, eine hübsche Geburtstagstorte zu backen ...« Denn Frauen, bei denen alles stimmt, die können so was mit links, oder? Und die