

## Schlank im Schlaf

Ich sitze des Öfteren mit meiner Nachbarin und anderen Frauen im Garten, Kaffee trinkend, Kuchen essend; die Kinder beschäftigen sich idealer Weise mit sich selber – was ungefähr 2 Minuten gut geht, aber egal. Beim dritten Schokoladenkeks erzählte mir meine Freundin beiläufig, ihr Mann habe ihr gestern ein Buch mitgebracht, das Schlank im Schlaf heißt und er sich sehr darüber gewundert habe, warum sie augenblicklich extrem angefressen reagierte. Der wirklich fantastische fette Schokokeks blieb mir ad hoc im Hals stecken.

Nicht, dass der Titel „Schlank im Schlaf“ an sich nicht schon Frechheit genug wäre, impliziert er doch, dass es nur einer Portion erholsamen Schlafes bedarf, um auszusehen wie Heidi Klum, ist es doch immer wieder unfassbar, wie Männer denken.

Meine Freundin ist eine sehr attraktive Frau, blond, sehr weiblich und sie hadert, so lange ich sie kenne, mit ihrem Gewicht. Aber wer tut das nicht. Ihr Mann wiederum ist ein Hungerhaken, den man im Krankheitsfalle mit Sahne pur füttern muss, damit er nicht aussieht, wie der Schatten eines Baumsetzlings. Umso schlimmer, schreien alle Frauen am Tisch, dass der Dir so was mitbringt! Unfassbar! Ja, sagt sie, Ihr versteht das, oder? Klar, tun wir alle.

Was also war die Botschaft hinter dem NETTEN Mitbringsel. Meine Freundin vermutet böse Absicht; er finde sie fett, unattraktiv, und sie solle wohl mal dringend was gegen die Pfunde tun.

Nein, nein empören sich die von mir befragten Männer: Wenn sich die Frau ständig über ihre Figur beschwert, dann ist es ja wohl nur logisch, dass man ihr liebevoll beim Abnehmen behilflich sein will. Idealerweise erfolgt die sportliche Betätigung bzw. der Kalorienverbrauch beim Sex. Denn dann hat man als Mann sogar was vom Abnehmen seiner Frau/Freundin. Ist doch prima. Zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen.

Womit der Titel „Schlank im Schlaf“ plötzlich eine völlig neue Bedeutung erhält. So rum hatte ich noch nicht gedacht und das nächste, was mir einfällt: Männer denken immer nur an Sex und das wird auch mit fortschreitendem Alter nicht besser.

Stimmt, sagt der liebende Gatte. Ist doch nicht schlimm, oder?

NEIN, ist es nicht, kreische ich, aber darum geht es doch jetzt gar nicht. Ach so? fragt er unschuldig, um was geht es dann?

Ich breche das Gespräch mit meinem Gatten augenblicklich ab und ziehe mich sicherheitshalber zurück.

Wenn ich an meine eigene Ratgeberkarriere denke, dann überfällt mich sofort das Grauen. Gibt es überhaupt Ratgeber, die einem wirklich helfen? Zumal bei so neuralgischen Themen wie Abnehmen, Sport zuhause (in jeglicher Form), Kindererziehung, Stillen, .... Pro Jahr erscheinen auf dem Markt der Ratgeber unfassbare 20.000 die sich mit allen möglichen Problemen beschäftigen. Ich habe selbst schon eine Stange Geld für alle möglichen schlaun Bücher ausgegeben. Das Kaufen fühlte sich im ersten Moment immer gut an. Man ist dabei, ein Problem zu lösen, wenn man sich erst einmal damit auseinandersetzt. Spätestens, wenn ich dann zuhause saß, das Buch auf dem Nachttisch, verfolgte mich das schlechte Gewissen. Ich lese nämlich äußerst ungern Ratgeber. Sie lassen mich in der Regel ratlos zurück. Die vielen Regeln, die bei näherer Betrachtung irgendwie nie in meinen Alltag passen, die rigorosen Schlaumeiersprüche, ich könnte kotzen! Besonders schlimm fand ich immer schon alles rund ums Kind. Laut Buch kann jedes Kind essen, schlafen, schlau, schön und intelligent sein, wenn man nur genug Rabeber

befolgt. Man selber kann natürlich auch schlau, schön, trainiert, sexy, rattenscharf und obergeil sein, wenn man sich nur genug Mühe gibt.

Leider bin ich normal. Normal schlau, normal dünn, normal erziehend, normal sauer und normal trotzig, wenn man mir sagt, was ich wann, wie und wo zu machen habe. Irgendwann habe ich mich dann emanzipiert. Die Ratgeber rutschten von Regal zu Regal, immer tiefer und irgendwann waren sie in einer Kiste. Die Kiste landete im Keller, von dort auf den Dachboden und letztens im Papiermüll. Das fühlte sich nur deswegen komisch an, weil ich es schade fand, dass ich mir nicht 10 Paar Schuhe von dem ganzen Geld gekauft hatte.

Jetzt kaufe ich mir nur noch Schuhe. Und so einiges anderes. Aber keine Ratgeber mehr. Also habe ich meine Freundin angerufen und gehofft, dass ich sie nicht gerade beim Sex störe, wegen der Kalorien und so und habe mich bereit erklärt, mit ihr das Buch rituell zu zerstören.

Das haben wir dann auch getan. Auf dem Grill, zum Anfeuern. Dann haben wir mit ein paar Flaschen fantastischem Rotwein und ein paar Kippen drauf angestoßen und zum Nachttisch ein paar Schokokekse verdrückt.

Ach ja: Den Männern möchte ich raten: Schenkt Euren Frauen Blumen von der Tanke, eine Flasche Prosecco aus dem Supermarkt, oder einen Kinogutschein, aber never ever einen Ratgeber. Sonst gibt's drei Jahre keinen Sex mehr, 5 Kilo mehr auf unseren Rippen und unfassbar viele Frauenabende, bei denen sich die Tussen haltlos besaufen und am nächsten Tag grauenvoll aussehen – davon habt ihr auch nix.

In diesem Sinne. SCHÖNEN Abend.