

A black and white photograph of a woman with long, curly hair, wearing a grey suit jacket and trousers, and white sneakers. She is walking and looking back over her shoulder. Large, stylized text is overlaid on the image. The text "LET ME BE" is in white, and "CHRISTMAS CLEAR" is in pink. The text is slanted and positioned across the middle of the image.

LET ME BE  
CHRISTMAS CLEAR

The logo for K&S, consisting of the letters "K&S" in a white, serif font inside a white rounded square.

K&S

**LET ME BE  
CHRISTL CLEAR**

MIT ILLUSTRATIONEN VON  
LENI CHARLES



[www.kremayr-scheriau.at](http://www.kremayr-scheriau.at)

ISBN 978-3-218-01287-4

eISBN 978-3-218-01297-3

Copyright © 2021 by Verlag Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Schutzumschlaggestaltung: Christine Fischer

Unter Verwendung eines Fotos von Marion Ida ([dieida.com](http://dieida.com))

Typographische Gestaltung und Satz: Danica Schlosser

Illustrationen: Leni Charles

Lektorat: Marilies Jagsch

# **FÜR PAPA**

[I promised to make you proud, I hope I did.]

**FREE YOUR MIND  
AND THE REST WILL FOLLOW**

(En Vogue - 1992)

# **INHALT**

- INTRO**
- ME, MYSELF AND I**
- SELFCARE**
- SITUATIONSHIP**
- FLAWLESS**
- DOIN' IT**
- THAT'S WHAT FRIENDS ARE FOR!**
- WORK, WORK, WORK**
- THE INTERNET**
- LET'S GET MARRIED!**
- ADVICE**
- JUST BE A MAN ABOUT IT**
- BROWN SKIN**
- FUCK YOU**
- UNDER PRESSURE**
- GROWN WOMEN**
- FEAR NOT FOR (WO)MAN**
- B\*TCH, BETTER GET YOUR MONEY!**
- FOREVER YOUNG ... NOT!**
- BABY, BABY, BABY!**

**DANKE**

# INTRO

Es hat 37 Jahre meines Lebens gedauert, bis ich realisiert habe, wie sehr ich Erwartungen hasse. Ich weiß, ich weiß, Hass ist ein starkes Wort. – Genau deshalb werde ich es in den folgenden Kapiteln einige Male benutzen. Mich irritiert nämlich nichts mehr, als dass sich jemand irgendetwas von mir erwartet. Abgesehen von mir selbst natürlich. Erwartungen scheinen das Natürlichste der Welt zu sein und ich verstehe beim besten Willen nicht, wieso. Falls sich jemand findet, der mir sachlich, logisch und verständlich erklären kann, wieso ich mich diesem unfassbaren Druck freiwillig aussetzen soll, ich wäre ganz Ohr. Bis dahin hasse ich sie einfach.

Die Erwartungen, die jemand anderer in mich setzt, haben in Wahrheit wenig bis gar nichts mit mir zu tun. Außerdem profitiert gefühlt jeder von diesem anstrengenden Anspruchsdenken außer uns Frauen. Deswegen bin ich grundsätzlich schon mal raus, was das Thema angeht.

Also ja, Erwartungen gehen mir so sehr auf die Nerven, dass ich auf ihnen basierend ein ganzes Buch geschrieben habe. Keine Sorge, es ist kein Selbsthilfebuch – zumindest ist es nicht als solches angedacht. Wenn es jemanden motiviert,

auch mal unkonventionelle oder sogar unpopuläre Entscheidungen zu treffen, umso schöner.

Statt langer Kapitel gibt es hier kurze, aber knackige Beiträge zu den unterschiedlichsten Themen aus meiner Perspektive. Wir brechen die Sache mit dem Hochzeitshype runter, ich erzähl euch von meinem Kinderwunsch und wie man es als Frau sowieso niemandem recht machen kann und sollte. Aber auch Themen wie Sex und Freundschaften haben ein eigenes Kapitel bekommen sowie Rassismus, Männerhass, mentale Gesundheit und noch vieles mehr. Wieso ich mir gerade diese Themen ausgesucht habe, fragt ihr euch jetzt? Sie beschäftigen mich und – low key – erhoffe ich mir, dass sie euch spätestens, nachdem ihr dieses Buch fertig gelesen habt, auch beschäftigen werden.

Für mich als Schwarze Österreicherin mit nigerianischen Wurzeln, die mit fast 40 Tag für Tag in einer Welt voller Rassismus, Sexismus, (Alters-)Diskriminierung und all den anderen Ismen aufwacht, ist der Alltag oft ein Kraftakt, der mich immer wieder aufs Neue hinterfragen lässt, wo der Mensch in der Evolution falsch abgebogen ist.

Ich behaupte nicht, dass ich die Weisheit mit dem Löffel gefressen habe und dass meine Sicht der Dinge die einzig wahre ist. Aber sie ist fix eine andere als die vieler anderer, und Diversität ist ja bekanntlich nie schlecht. In allen Bereichen unseres Lebens. Aber dazu im Laufe des Buches mehr.

Zurück zu den Erwartungen: Ich bin davon überzeugt, dass sie uns einschränken, wenn nicht sogar davon abhalten, ein glücklicheres und selbstbestimmtes Leben zu führen. Gerade für Frauen keine Selbstverständlichkeit. Wenn ihr mich fragt, sollten wir die Sache mit den Erwartungen so gut es geht canceln. Sie zu haben und vor allem, uns ihnen zu beugen. Schließlich leben wir in einer Welt, in der man sowieso nichts richtig machen kann. Da

bleibt im Grunde ja nur, das zu machen, was man machen möchte. So, und bevor ihr jetzt auf die nächste Seite blättert und in meine Gedanken eintaucht: Schraubt doch bitte eure Erwartungen runter. So macht es viel mehr Spaß, dieses Buch zu lesen, und in Wahrheit auch, durchs Leben zu gehen.

# ME, MYSELF AND I

Als zweites von vier Kindern wird man schon mal in eine vorbelastete Situation reingeboren. Die ist zwar nicht so tragisch wie bei einem erstgeborenen, aber auch nicht zu unterschätzen. In meinem Fall bedeutet das, dass ich nicht nur die alte Kleidung meiner Schwester tragen musste, sondern auch, dass ich meinen Sega Mega Drive, die Fernbedienung, mein Essen und vieles andere mit meinen jüngeren, aber durchaus gefräßigeren Brüdern teilen musste. Ja, ja, das liest sich so banal und harmlos, aber ich sage euch, das hat mich geprägt. Um genau zu sein, hat es mich zu einer ziemlich egoistischen Person gemacht. Und ich meine nicht die Kategorie Mensch, die sich nur spürt, wenn sie den ganzen Tag von sich selbst spricht, sondern vielmehr die Spezies, die sich selbst als oberste Priorität sieht - und nichts furchtbarer findet, als ihr Essen teilen zu müssen.

**Bevor ich dir einen Bissen abgebe und riskiere, dass es dir schmeckt und du noch einen möchtest, besorge ich dir einen eigenen Teller, damit ich in Frieden essen kann.**

Dieses Verhalten zieht sich in genau dieser Form durch alle Bereiche meines Lebens. Ich bin mir selbst am wichtigsten, vergesse dabei aber nicht auf meine Mitmenschen. Nur so kann ich die beste Version meiner selbst sein. Liest sich kitschig, ist aber so. Über kurz oder lang hat niemand etwas davon, wenn ich mich voller Hingabe allem und jedem anderen widme außer mir selbst. Das führt höchstens zu einem Burnout. Und jetzt mal ganz ehrlich – wie komme ich dazu?

Gerade Frauen ist seit Anbeginn der Menschheit in die Wiege gelegt worden, dass sie sich aufopfernd um alle und jeden kümmern müssen, und das im Idealfall mit einem Lächeln im Gesicht. Wie's einem selbst dabei geht, ist zweitrangig. Hauptsache alle anderen sind happy. Bullshit!

Immer, wenn ich mich dabei erwische, wie ich kurz davor bin, in das Muster der übertriebenen Selbstlosigkeit zu verfallen, hinterfrage ich mich selbst. Wieso mache ich das? Greife ich meiner Freundin wirklich gern unter die Arme, wenn sie zum fünften Mal ihr Wohnzimmer umstellt, oder mache ich das nur, weil ich mich besser fühle, wenn ich ihr geholfen habe? Oder ist es doch die Anerkennung? Erhoffe ich mir, dass sie mich noch mehr liebt, wenn ich ihr helfe? Bis vor Kurzem war es sehr selten aus dem zuerst genannten Grund, auch wenn ich es ungern zugebe. Mittlerweile ist es das immer öfter. Es ist zwar nach diesen

Zeilen schwer zu glauben, aber ich bin tatsächlich ein sehr hilfsbereiter Mensch. Im Grunde kann man alles von mir haben (außer mein Essen und meinen Mann), allerdings mit Maß und Ziel.

Liebe Eltern, besonders all jene, die sich beim Lesen der vorherigen Zeilen gleich mehrmals an den Kopf gegriffen und überlegt haben, dieses Buch wegzulegen, nachdem sie realisiert haben, dass ich (noch) keine Kinder habe und daher nicht verstehe, dass man sich als Mutter, Vater oder Erziehungsberechtigte\*r nicht an vorderste Front stellen kann. Ich kann mir nur ungefähr ausmalen, wie sich diese Zeilen lesen, wenn man komplett übermüdet und leicht gereizt ist. Aber auch ihr habt euch eine Auszeit verdient, bei der es nur um euch geht. Sich Zeit für sich selbst einzuräumen ist jetzt wahrscheinlich nicht mehr so leicht wie damals ohne Kinder, aber mit ein bisschen Planung und Hilfe ist es vermutlich machbar. Ganz besonders, wenn es zwei Elternteile gibt. Dann ist Kindererziehung im Idealfall sowieso Teamwork.

**Ich möchte hier niemandem etwas vormachen: Egoistisch zu werden ist anstrengend.**

Viele eurer Mitmenschen werdeXn sich vor den Kopf gestoßen fühlen, wenn ihr diese neue Attitüde an den Tag

legt. Es ist irgendwie merkwürdig, zur Abwechslung mal nicht das zu machen, was sich alle erwarten, sondern das, was sich gut anfühlt. Grenzen zu setzen. Etwas, das ich mir über Jahre hinweg antrainiert und von meiner Schwester abgeschaut habe. Wenn man nämlich erstmal realisiert hat, dass man es nicht allen recht machen kann und muss, dass es okay ist, auch mal jemanden auf sein oder ihr beschissenes Verhalten aufmerksam zu machen, dass nichts dabei ist, seinen Bedürfnissen Gehör zu verschaffen und dass man nicht immer nett und höflich dabei bleiben muss, irritiert das vielleicht am Anfang eure Umwelt, aber ich verspreche euch hiermit hoch und heilig, dass es ein komplett neues Lebensgefühl mit sich bringt.

Sich selbst und sein Wohlbefinden an erste Stelle zu setzen hat oft einen sehr negativen Beigeschmack, dabei ist es so wichtig. Natürlich - wie alles - mit Maß und Ziel. Die Welt braucht nicht noch mehr Egoisten und Egoistinnen. Aber ihr wisst, was ich meine.

Nehmt euch die Auszeit. Macht das Nickerchen. Sagt die Party ab, fahrt (alleine) auf Urlaub, besteht beim Sex darauf, dass ihr auch befriedigt aus der Geschichte rausgeht, und sagt öfter mal Nein zu Dingen, auf die ihr keinen Bock habt, und Ja zu denen, auf die ihr sehr wohl Lust habt. Ungeachtet dessen, was sich irgendwer von euch erwartet. Diese Einstellung war mein persönlicher Gamechanger.



Kann ich eigentlich  
irgendetwas richtig  
machen als Frau?



# SELF CARE

Wenn etwas meine Königinnendisziplin ist, dann ist es Selfcare. Und damit sind nicht Gesichtsmasken und Termine im Nagelstudio gemeint, sondern die Art der Selbstfürsorge, die unter die Haut geht. Die, die quasi die Seele berührt. Nein, auch nicht Yoga oder Meditation. Damit kann ich nicht so viel anfangen. Den Yoga-Lehrer\*innen unter euch brennt es wahrscheinlich unter den Nägeln, mir zu sagen, dass ich dann einfach noch nicht bei der richtigen Person eine Stunde genommen habe, aber ich kann euch versichern, dass ich es schon öfter probiert habe, als es mir lieb ist, und die Fragen, die sich mir stellen, sind immer dieselben: Wie ist es möglich, dass mir gleichzeitig so langweilig ist und ich trotzdem so angestrengt bin? Und warum gibt es Menschen, die mir erzählen wollen, dass Yoga die Lösung für alles ist? Und wie kann es sein, dass die westliche Welt so viel Kohle mit einer nahezu heiligen indischen Philosophie macht und eben diese People of Color quasi nichts davon bekommen? Nope, sorry, ich bin raus. Wenn ihr es nicht seid, ist das natürlich auch okay. Ich urteile nicht, ich hinterfrage höchstens. Jedenfalls wollte ich hier nicht so tief in die Yoga-Thematik eintauchen, sondern vielmehr über meine Liebe