

Adrienne Friedlaender  
MAMI IST DIE BESTE! MEISTENS



Adrienne Friedlaender

MAMI IST  
DIE BESTE!

MEI ST ENS

Über das wilde  
und wunderbare Leben mit Jungs

blanvalet

Alles persönlich Erzählte beruht auf wahren Begebenheiten.

Es sei mir allerdings verziehen, wenn ich in der Erinnerung  
vielleicht die eine oder andere Szene dem falschen Sohn zugeordnet habe.

Bei vier Jungs kann man schon mal durcheinanderkommen.  
Ähnlichkeiten mit lebenden Personen sind deshalb durchaus beabsichtigt  
und unvermeidbar, fast alle Namen aber habe ich frei erfunden.

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® N001967

i. Auflage 2023

Copyright © 2023 by Blanvalet

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Angela Kuepper

Umschlaggestaltung und -motiv: [www.buerosued.de](http://www.buerosued.de)

WR · Herstellung: sam

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-7645-0785-5

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

*Eine Hand im Matsch  
und eine Hand im Himmel*

*Von einer ganz besonderen Liebe*

*Für Justus, Jonah,  
Juri und Johann*



## Inhalt

### Vorwort

»Es wird ein Junge!« – erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier ...	13
--	----

1 Ob Rennfahrerin oder Piratin – als ewige Versagerin unterwegs in der Jungswelt . . . . .	21
<i>Vom Baustellenkino und Polizei-Service bis zum Lasertag- Geburtstag: Wie ich es geschafft habe, Jungwünsche artgerecht zu erfüllen – und dabei die Abenteurerin in mir entdeckte</i>	
2 Fleißaufgaben? Fehlanzeige! – schlimm, schlimmer, Schule . . . . .	40
<i>Wie ich gelernt habe, damit zu leben, dass meine Söhne überhaupt nur zur Schule gehen, weil in der Pause Fußball gespielt wird, und dass Lehrergespräche in meinem Leben (fast) so häufig stattfinden wie Friseurbesuche.</i>	
3 Was sich kloppt, das liebt sich – was ich von Gorillaweibchen lernen konnte . . .	52
<i>Ob aus reinem Spaß oder im unerbittlichen Kampf um die Alphastellung: Ching-Chang-Schmerz, Rangeleien im Hochbett und blutige Nasen scheinen zum alltäglichen Vergnügen der Jungs zu gehören. Gäbe es die Saalwette in</i>	

einer Quizshow: Wer kann sein Auto mit verbundenen Augen sicher zum nächsten Krankenhaus lenken? – da wäre ich ganz weit vorn.

- 4 »Sind Männer eigentlich immer klüger als Frauen, Mami?« – meine steile Lernkurve in Sachen Gleichberechtigung ..... 68  
*Wie erzieht man Jungs zu Männern? Werden Frauen eigentlich mit dem Wischmopp in der Hand geboren, und was genau bedeutet stärkenbasiertes Arbeiten?*  
*Über artgerechte Mütterhaltung und warum ich nicht mehr heimlich am Schreibtisch arbeite.*
- 5 »Und ewig schweigt das Murmeltier« – Kommunikation mit Jungs ist wie Schwimmen im Pool ohne Wasser ..... 84  
*Wie ich lernte, die wortlose Sprache der Jungs zu entschlüsseln. Das »Sieben-Wörter-Geheimnis« und über den langen Prozess bis zur Einsicht: Manchmal rede ich wirklich zu viel.*
- 6 Von Essensbergen und Kochmarathons – Hilfe, mein Sohn verhungert! ..... 105  
*Wann gibt es Essen? Die Frage treibt manche Mutter zur Verzweiflung. Was ist da bloß los im Körper der Jungs?*  
*Wie kriegen wir unsere Söhne satt? Jungs zu füttern, das fühlt sich an, wie Sand in einen Eimer zu füllen, der unten ein massives Loch hat ...*

- 7 Mitten ins Abseits katapultiert –  
oder: Wer ist Michael Jordan? ..... 117  
*Warum es manchmal besser ist, sich beim sportlichen  
Fachsimpeln rauszuhalten, und wie das ständige »Höher,  
Weiter, Schneller« in meiner Umgebung meine Gedanken zum  
Sport und sogar meinen Trainingsplan beeinflusst.*
- 8 Kosmetiker oder Bankräuberin –  
Gedanken zum Gendern ..... 131  
*Früher war mir das Sternchen mitten im Wort fremd.  
Heute bin ich überzeugt, dass es sein Licht auf die Vielfalt der  
Menschen richtet. – Über die Geschlechterschubladen meiner  
Jugend, wie sie mich geprägt haben und wie meine Jungs sie  
heute durcheinanderwirbeln.*
- 9 »Gib Mami ein Küsschen, Schnurzelhasel!« –  
Mütter: peinlich, peinlicher, am peinlichsten . . . 140  
*»Du bist sooo peinlich!« Gibt es eine Mutter, die diesen Satz  
noch nicht gehört hat? Es braucht ein ziemlich dickes Fell,  
um die ständige Kritik auszuhalten. Aber wir tun es für einen  
guten Zweck: Denn die Abgrenzung ist wichtig für die gesunde  
Entwicklung unserer Kinder. Und wir müssen dafür ja auch  
nicht gleich in jedes Fettnäpfchen trampeln.*
- 10 Was, wenn Schutzenkel mal Pause  
machen? – über das Leben in ständiger  
Alarmbereitschaft ..... 148  
*Wie lebe ich als Mutter mit der Angst, dass meine Söhne die  
Treppenfahrt mit dem Bobbycar, die Hyperstrahlattacke, den  
Klippensprung ins Wasser oder die Nächte auf der Reeperbahn*

*nicht überleben könnten? Wie kann ich meine wilden Kerle behüten, ohne sie auszubremsen oder meine Ängste auf sie zu übertragen?*

- 11 Achselfurzen, Pupsen, Nationalhymne rülpsen – oder: Was läuft da falsch? . . . . . 165**  
*Vom Umgang mit besonderen männlichen Ausdrucksformen und von der überraschenden Erkenntnis, dass aus Jungs, die virtuos ihre Körperöffnungen sprechen lassen und zwischen Chipstüten und Wäschebergen leben, Männer mit wunderbaren Umgangsformen werden.*
- 12 Allein unter Wilden oder: »Mütter sind wie Butterberge« . . . . . 174**  
*Muss ich ins Bootcamp und den Mann in mir entdecken, um Jungs zu verstehen und sie zu glücklichen Männern zu erziehen? Oder hilft vielleicht ein Praktikum im Zoo? Was wir von Elefantenkühen lernen können und warum es auch als Jungsmutter gut ist, einfach Frau zu bleiben.*
- 13 Eine Hand im Matsch und eine Hand im Himmel  
Vom Lieben und Loslassen . . . . . 185**  
*Erst können wir es kaum abwarten, unsere Kinder heranwachsen zu sehen, dann geht plötzlich alles viel zu schnell. Vom Kindergarten bis zum Auszug aus dem Elternhaus: Das Mutterleben steckt voller kleiner Abschiede. Von Helikopter-Müttern, Walfischen und der Frage, warum Loslassen zum Lieben gehört.*

14 Als Nächstes pinkele ich im Stehen . . . . .	199
<i>Stark, selbstbewusst und um ein paar Kilo Worte leichter – wie mein Leben mit Jungs mich verändert hat und was wir Frauen von unseren Söhnen fürs Leben lernen können.</i>	
Dank . . . . .	213
Quellenverzeichnis . . . . .	217



## Vorwort

»Es wird ein Junge!« –  
erst eins, dann zwei, dann drei,  
dann vier ...

Was hat das Schicksal sich bloß dabei gedacht, einer wie mir vier Söhne hintereinander zu schenken? Ich meine, man setzt doch auch niemanden mit Mofa-Führerschein in einen Ferrari. Als ich zum ersten Mal schwanger wurde, war ich felsenfest davon überzeugt, ein Mädchen zu bekommen. Nicht, weil ich mir keinen Sohn gewünscht hätte, sondern einfach deswegen, weil ich aus einer Mädchenfamilie kam und mir schlichtweg nichts anderes vorstellen konnte. Natürlich ist das bei einer Fifty-fifty-Chance vollkommen unlogisch und spricht sogar gegen die Statistik. Aber wer denkt schon rund um die Uhr logisch – vor allem, wenn die Schwangerschaftshormone durch den Körper galoppieren. Auf meiner Wunschbaby-Namensliste standen »Anouk«, »Eva« und »Emma«. Und ich träumte von Töchtern, die summend die Teppichfransen kämmen und aus Bananenschalen Blumenmuster legen. Ich war vorbereitet auf mein Mädchenmutter-Leben: Sobald sie laufen könnten, würde ich ihnen das Reiten beibringen, so wie ich es früher gelernt hatte – die meisten Mädchen sind doch vernarrt in Pferde. Ich wusste, wie es sich anfühlt, wenn Mädchen sich streiten, wenn sie ihre gemeine Ader ausleben,

indem sie der Lieblingspuppe der Schwester einen Kurzhaarschnitt verpassen oder sie am Bett aufhängen. Ich wusste, was es mit einem macht, wenn sie eine Bürste unter das Laken legen oder beim Versteckspielen ewig hinterm Busch sitzen, weil eben gar nicht nach ihnen gesucht wird ... In allen Mädchen-Lebenslagen würde ich Trost spenden können. Ich sah mich Zöpfe flechten, Ponys striegeln, Fußnägel lackieren, auf dem Bett liegen und Liebesschnulzen gucken. Bis zur Ultraschalluntersuchung.

»Ihr Baby liegt fantastisch und zeigt sich uns gerade prächtig. Möchten Sie gern wissen, was es wird?«, fragte die Ärztin, während sie die Sonde über meinen Bauch gleiten ließ. Mit einem wissenden Lächeln nickte ich ihr zu.

»Sie bekommen einen Jungen«, sagte sie und lächelte.

Für einen kleinen Moment guckte ich leicht bedröppelt aus der Wäsche. Dann schlug mein Erstaunen in Freude um: Wahnsinn! Was für ein überraschendes Abenteuer! Ich bekam einen Sohn! Erwartungen, Wünsche und Pläne hatten sich innerhalb von Sekunden in Luft und Liebe aufgelöst. Glück ist nun mal nicht planbar.

Ein paar Monate später war er da: ein 51 Zentimeter blau angelaufenes, verrunzeltes, glitschiges Glück. Kaum lag er auf meinem Bauch, war ich schockverliebt.

Und so ging es weiter: Zwei Jahre später wurde Sohn Nummer zwei geboren. Ich wollte gern eine junge Mutter sein. Sechs Jahre danach sah ich das ganz anders und freute mich sehr über Sohn Nummer drei, und last but not least kam mit Abstand von wiederum vier Jahren Sohn Nummer vier zur Welt. Vier wilde Jungs, die jeden Morgen mit einer Energie aus dem Bett sprangen, als hätten sie nicht Schlaf, sondern

Strom getankt. Als die Tochter meiner Freundin anfing zu sprechen, war ihr erstes Wort »Mama« – einmal heraus, wiederholte sie es wie aufgezogen, während sie ständig wie festklebt am Mutterhals hing, sie küsste und streichelte. Das erste verständliche Wort aus dem süßen Mund von Sohn Nummer eins war »Ball«, und statt kuschelig auf meinem Schoß zu sitzen, tobte er, sobald er laufen konnte, wie ein Tornado durchs Haus. Mal als Polizist, mal als Cowboy, mal als Bankräuber – immer bewaffnet. Oft mit Bananen – »peng!« Und das war erst der Anfang meines Lebens unter Männern.

Der Alltag mit vier Söhnen unter einem Dach fühlt sich selbst heute manchmal noch so fremd an wie ein Leben im Zoo. Auch beim zigsten Spaziergang durch den Tierpark Hagenbeck staune ich über das Gerangel der dominanten Mandrill-Männchen, über die ewig Futter suchenden Nasenbären und die kraftvollen, majestätischen Löwen. So werde ich wohl auch nie begreifen, warum meine Jungs sich statt einer Ummarmung gern zur Begrüßung in die Seite knuffen, und zwar heftig. Und meine Jungs werden nie verstehen, warum ich lieber am hübsch gedeckten Tisch zu Abend esse und unbedingt über die Erlebnisse des Tages sprechen möchte, wo es doch viel gemütlicher ist, mit dem Teller auf dem Schoß vom Sofa aus Ballerfilme zu gucken. Vertraut und nah sind wir uns und dennoch manchmal fremd.

Nach über 25 Jahren Muttererfahrung weiß ich: Viele Jungs toben testosterongepeitscht durchs Leben, bescheren Schutzengeln Überstunden und ihren Müttern schlaflose Nächte plus graue Haare. Mädchenmutter und Jungsmutter – das ist in den meisten Fällen so, als würde man ein Bad im See an

einem lauen Sommernachmittag mit einem Sprung in den Ozean bei Windstärke fünf vergleichen. Wobei: Ausnahmen bestätigen bekanntlich die Regel.

Heute sind drei meiner Jungs volljährig, die Hälfte von ihnen ist bereits ausgezogen. Während sie in ihr Erwachsenenleben starten, frage ich mich: Habe ich ihnen alles mitgeben können, was es für den neuen Lebensabschnitt braucht? Mit welchen Gedanken und Gefühlen verlassen sie ihr Elternhaus? Wie erzieht man als Frau Jungs zu glücklichen Männern? Und: Welche Tricks gibt es, um zwischen diesen wunderbaren Wilden zu überleben?

Ich habe genauso viele »Jungs-verstehen«- und Erziehungs-Ratgeber im Regal wie Fußbälle im Garten. Aber ich kann ja auch nicht fliegen, egal wie viele Vogelbücher ich gelesen habe ... Und immer wenn ich glaube, etwas begriffen zu haben, heißt das noch lange nicht, dass das für alle Söhne funktioniert. Denn auch wenn Jungs ganz allgemein eine fremde Spezies für mich sind, gibt es unter ihnen viele Unterschiede – genau wie bei Hunden. Während ein Basset Hound lieber faul auf dem Sofa liegt, rettet der Neufundländer leidenschaftlich gern Ertrinkende. Also überlasse ich das Ratgeberschreiben anderen und öffne dafür lieber die Tür zu meinem Leben und meinen Gedanken: Wie habe ich verarbeitet, dass ich, ob im HSV-Stadion oder als Kantinenmutter, überwiegend peinlich bin? Lässt sich Jungsfreizeit artgerecht und gleichzeitig mutterkompatibel gestalten? Wie kommuniziert man mit Jungs, die Schweigen viel attraktiver finden als Reden? Und wie überlebe ich mein »An-den-Herd-gekettet-Sein« im Kampf gegen den unstillbaren Hunger? Muss ich als allein lebende Mama den Mann in mir entdecken, um mich durchzusetzen und ein

gutes Vorbild zu sein? Und wie gehe ich um mit den häufig so vorwurfsvoll-schrägen Blicken, die mir als mehrfache Jungsmutter von anderen Müttern, Lehrern, Spiessern zugeworfen werden, wenn es mal wieder etwas wilder und lauter zugeht? Frei nach dem Motto: Du hast ein fehlerhaftes Wesen auf die Welt gebracht – sieh mal zu, dass du das jetzt zum Funktionieren bringst. Und es sind keineswegs nur Blicke, die ich in den vergangenen Jahren ertragen musste. Die Hitliste der lieblosen und unverschämten Bemerkungen ist lang: Als ich mit Sohn Nummer vier schwanger war, musste ich mir tatsächlich anhören: »Das war doch sicher ein Unfall, oder?«

Unfall? Fassungslos schaute ich mein Gegenüber an. In den letzten fünf Monaten hatte ich sechs verschiedene Schwangerschaftstests gemacht. Beim letzten Mal war ich sogar noch mal losgelaufen und hatte gegen den Rat des Apothekers einen weiteren Test gekauft. Ich war einfach nicht bereit gewesen, das negative Ergebnis zu akzeptieren. Als der Test ein paar Monate später dann wirklich »positiv« anzeigte, war ich die glücklichste Frau unter dem Hamburger Himmel. Und das sollte ein Unfall sein?

Die Erste, die von meinem Glück erfuhr, war die Sprechstundenhilfe beim Zahnarzt, als ich anrief, um die geplante Krone zu verschieben. Ich hatte recherchiert: Zu viel Stress und Adrenalinausstoß auf dem Behandlungsstuhl könnten eine Fehlgeburt auslösen. Und ich stoße schon beim Öffnen des Mundes für die Kontrolluntersuchung mehr Adrenalin aus als eine Antilope, die vor einem Gepard flüchtet.

Ein paar Monate später beugte sich dann beim Bäcker tatsächlich eine Frau aus der Nachbarschaft über den Kinderwagen und sagte: »Schon wieder ein Junge? Sie Ärmste! Dann

müssen Sie wohl weiterüben.« Sie blinzelte mir zu und ging davon, während ich mit Tränen in den Augen zurückblieb.

Was denken sich Menschen dabei, einer werdenden Mutter solche Bewertungen vor den Bauch zu werfen? Anhören musste ich mir auch: »Noch ein Junge – oh, wie schade. Da bist du bestimmt enttäuscht, oder?« Und: »Ein Junge, na ja, Hauptsache gesund.« Solche absurdnen Kommentare kommen keineswegs nur von Außenstehenden. Im Geburtsvorbereitungskurs hörte ich einmal, wie eine werdende Mutter einer anderen zuflüsterte: »Ich bin so froh, dass ich ein Mädchen bekomme.« Diese antwortete sogleich: »Das versteh ich gut. Mir tun die Jungsmütter auch leid.«

Wie traurig. In vielen Ländern ist es genau umgekehrt: Da wird die Geburt eines Jungen mit Freudenschreien begrüßt, Mädchen hingegen werden von Anfang an vernachlässigt, benachteiligt oder sogar abgetrieben. Aber der Wert, der Jungs und Mädchen zugemessen wird, scheint nicht nur kulturbabhängig zu sein, sondern variiert sogar in der eigenen Familie. Meine fünfundneunzigjährige Mutter erzählte noch bis zu ihrem Tod im Jahr 2021 bei jeder Gelegenheit: »Du hast ja so ein Glück gehabt mit deinen vier Jungs. Das ist eine großartige Leistung. Du kannst wirklich sehr stolz sein. Wie sehr hätte ich mir das gewünscht!« Das versteh ich weder als Mutter noch als ihre Tochter.

Sind Jungs irgendwann unbemerkt zu Kindern zweiter Klasse geworden? Und wenn ja, warum? Viele meinen, dass in den Hinterköpfen der Eltern nach wie vor Stammhalterträume kursieren, dass Jungs deshalb mehr geschätzt werden als Mädchen, aber die Realität sieht ganz anders aus. Ich spreche jetzt nicht über Aussagen wie: »Mädchen kann man ein-

fach hübscher anziehen oder ihnen schöner die Haare frisieren.« (Gibt es!) Das vorschnelle Urteil über Jungs lautet: Sie sind wild, laut, schlechter in der Schule, oft aggressiv. Und später sind sie sowieso weg und kümmern sich nicht um die Oma. Da werden den Kindern schon Verhaltensmuster aufgedrückt, bevor sie überhaupt auf der Welt sind, und das mit gravierenden Folgen.

Bei der Arbeit an meinem Buch habe ich manchmal gedacht: Oje, das hört sich ja in manchen Kapiteln echt so an, als hätte ich noch nie etwas von Gender Mainstreaming oder Gleichstellung gehört. Deshalb möchte ich an dieser Stelle erklären: Ich habe über meine ganz individuellen Erfahrungen und Erlebnisse mit meinen Söhnen geschrieben, und das natürlich in dem Wissen, dass jedes Kind anders ist und sein darf. Es wird sicher Jungsmütter geben, die beim Lesen wie Wackeldackel zustimmend mit den Köpfen nicken, andere haben vielleicht ganz andere Erfahrungen gemacht. Tatsache ist: Ob Mädchen oder Junge, ob binär oder nicht-binär – jeder Mensch ist anders.

Ich habe mir jedenfalls weder Jungs noch Mädchen gewünscht, sondern Kinder! Und ja, ich habe mir, vielleicht aus meiner Schwesternerfahrung, keinen Jungen vorstellen können und hätte mich jederzeit auch über ein Mädchen gefreut. Einfach wegen der anderen Erfahrung, des bunteren Familienlebens. Alles andere wäre gelogen. Doch niemals habe ich eine Sekunde gehadert mit meinen wunderbaren Wilden. Auf unverschämte Fragen wie »Hand aufs Herz. Vermisst du denn keine Tochter?« werde ich künftig kontern: Du standest doch früher immer so auf Fußballspieler. Wieso hast du denn einen Juristen geheiratet?