

# VORWORT

Wie oft hast du als Mutter schon gedacht: »Oh Mann, so habe ich mir das aber nicht vorgestellt!« Oder vielleicht: »Warum hat eigentlich niemand vorher gesagt, wie es wirklich ist?« Oder auch: »Werde ich womöglich als schlechte oder unfähige Mutter abgestempelt, wenn ich mal **NICHT** sage, dass alles supereasy läuft, sondern ehrlich von meinem alltäglichen Struggle erzähle?«

Ich lehne mich jetzt mal weit aus dem Fenster und behaupte: Diese Gedanken hatten wir Mütter alle schon. Die einen mehr, die anderen weniger, aber irgendwas in dieser Richtung ist uns dennoch bereits allen mindestens einmal ... ach, seien wir ehrlich ... mehrfach durchs Hirn geflattert. Und weißt du was? Das ist total normal, auch wenn es sich unangenehm anfühlt. Gerade weil es gleichzeitig für die meisten von uns genauso normal ist, im Gespräch mit anderen (Müttern) erst mal hauptsächlich Positives über die eigenen Erfahrungen im Rahmen der Mutterschaft zu erzählen. Das Bedürfnis (besonders bei Erstkontakten oder Begegnungen mit »Bekannten«), ein angenehmes und bestenfalls problemfreies Bild von uns und unserer aktuellen Situation zu zeichnen, ist so stark in uns wie die Macht in Luke Skywalker. Auch das ist okay. So machen wir das halt in unserer Gesellschaft. So haben wir das gelernt; so sind wir sozialisiert. So ziemlich immer glimmt in uns die Sorge, dass wir schwach oder unzulänglich wirken könnten, wenn wir offen vor anderen, die sich in einer ähnlichen Situation

wie der unseren befinden, zugeben, dass wir etwas nicht zu 100 % hervorragend hinkriegen oder genießen. Schnell umweht uns dann so ein Anflug von Scham, hören wir in unserem Kopf doch flott diese kleine Stimme hauchen: »Die anderen Mütter scheinen die Nummer einfach zu rocken! **DIE** straucheln offenbar nicht oder zumindest deutlich weniger!« Zack: Wir schämen uns ... für all das, was wir vermeintlich schlechter hinbekommen als »die anderen«. Und wir schweigen, weil wir ja ein Bild aufrechterhalten müssen. Zumindest glauben wir das. Fast instinktiv.

Was wir bei diesem Gedankengang und dem daraus resultierenden Verhalten schnell mal übersehen, ist Folgendes: »Die anderen« machen es möglicherweise (ziemlich sicher sogar) genauso wie wir! Auch sie halten ein Bild aufrecht, weil auch sie es so gelernt haben. Auch sie erzählen nicht einfach überall und jedem, was bei ihnen nicht gut läuft.

Was völlig okay und maximal nachvollziehbar ist! Wer läuft schon durch die Weltgeschichte und hält dabei ein Schild hoch, auf dem steht, was man gerade verkackt und was einen stresst bzw. unglücklich macht? Niemand! Weder allgemein gesprochen noch auf die sich in der Mutti-Dimension lebenden Menschen bezogen. Das führt zu dem Schluss, dass man schlicht krass mies in dem ist, was man eigentlich draufhaben sollte und wollte.

In Sachen Mutterschaft wirft das allerdings die Problematik auf, dass in uns und auch um uns herum ein Bild von Mutterschaft existiert, das mit der Realität oft nicht so recht vereinbar ist. Die komplette Mutti-Dimension scheint in rosarotes Licht getaucht zu sein, was zwar alles hübsch aussehen lässt, aber gleichzeitig Maßstäbe setzt, denen wir Mamis eigentlich nicht gerecht werden können. Fiktive Maßstäbe sozusagen, weil sie nur darauf basieren, was die Gesellschaft und wir selbst an schönen Bildern »zeichnen«, um keine Schwächen zu zeigen. Die daraus wachsenden und an uns gestellten

Erwartungen können wir unmöglich erfüllen. Aber viele von uns versuchen es. Immer weiter.

Mich persönlich hat das in den ersten zwei Jahren als Mutter fertiggemacht. Ich habe extrem schräge Gespräche mit anderen Mamis geführt, war sehr einsam und hatte durchgehend das Gefühl, der Elternnummer nicht gewachsen zu sein. Und das, obwohl ich mir zeit meines Lebens nichts mehr gewünscht habe, als endlich Kinder zu haben. Ich habe mich megagut vorbereitet gefühlt ... und dann traf mich meine neue Realität wie ein Hammer. Ganz ehrlich: Das war echt eine Scheißzeit!

Doch dann habe ich etwas – sozusagen im jahrelangen Selbsttest – gelernt. Im *real life* und auch online. Wenn man selbst den Mut findet, vom »Schönzeichnen« abzuweichen, und stattdessen einfach Tacheles redet ... zum Beispiel erzählt, dass der Nachwuchs weder so toll schläft, noch so abwechslungsreich ist wie (angeblich) all die anderen Kinder und dass auch all die fulminanten Pädagogiktipps aus Elternratgebern sowie dem Munde der stadtbekannten (selbst ernannten) Super-Mum schlicht für die Tonne waren, dann werden auch »die anderen« plötzlich loslassen. Sie werden den Drang loslassen, nur Positives zu berichten, und nachziehen mit Geschichten über aus dem Fenster geworfene Hausaufgaben, eigene Tränen wegen gefühlter Mutti-Inkompetenz und Verpeiltheit *like hell*, weil wir alle so unfassbar müde sind, dass wir manchmal nicht mehr so genau wissen, ob wir heute schon auf dem Klo waren oder nicht.

Und weil ich das so schön und so erlösend finde, mache ich das jetzt in Buchform.

Ganz wichtig: Es geht mir nicht darum, der Mutterschaft hiermit alles Wundervolle abzuerkennen. Auf keinen Fall! Ich möchte sie nur etwas in die Realität schubsen. Ich würde gern eine Tür öffnen zu einem ehrlicheren Umgang mit dem Thema – für uns als Einzelpersonen, aber auch als Mama-

Gemeinschaft. Ich wünsche mir, dass wir keine Angst mehr davor haben müssen, uns einen blöden Stempel einzufangen, nur weil wir laut sagen, dass wir zum Beispiel das ganze Kinder-Abendritual schlichtweg hassen. Oder dass wir manchmal von einer Mutter-Kind-Kur **OHNE** Kind träumen, weil wir so fertig sind von dem, was zu unserem Alltag geworden ist.

In diesem Buch findest du ein paar Wahrheiten zu Momenten und Situationen, die wahrscheinlich die meisten Mütter kennen, schon erlebt haben oder noch erleben werden. Es handelt sich wohlgerne um meine ganz individuellen Wahrheiten, die ich in dieser Form auch meiner Freundin erzählen würde. Und wie es natürlich ganz bei meiner Freundin liegt, ob sie irgendwas für sich aus meinen Erzählungen ziehen mag oder kann, so liegt es auch bei dir, liebe Leserin! Darum geht es für mich eigentlich gar nicht. Mir geht es darum, etwas mit dir zu teilen. Erfahrungen, Ideen, Learnings, Missgeschicke, Perspektiven ... komplette Aussetzer! Wie bei einem (aufgeschriebenen) Kaffeeklatsch, bei dem wir beide verschiedene Themen anschneiden. Über einige werden wir gemeinsam lachen, bei anderen werden wir weinen und bei wieder anderen bekommen wir beide ein bisschen Puls.

Und genau darum geht's mir: Nämlich, dass wir das zusammen machen und fühlen. Ich wünsche mir, dass wir Mütter mehr ein **WIR** und weniger ein **ICH** und **DU** werden. Damit wir uns nicht mehr so oft mit etwas mutterseelenallein fühlen, sondern mutterseelengemeinsam.

# PÜNKTLICH UND SPONTAN – WAR ICH FRÜHER MAL

## Was mein Vor-Mama-Ich für Pläne hatte

Okay, ich sag's mal, wie es ist: Ich bin ein Monk. So ein ganz klassischer Monk. Ich **LIEBE** Regeln, ich liebe es, Dinge immer exakt gleich zu machen, ich hasse Unpünktlichkeit und selbst spontan bin ich extrem gut vorbereitet. Immer! Echt, ich schwöre! Ich war und bin so eine Art weiblicher MacGyver. Aus diesem Grund war es mir natürlich wichtig, davon als Mama nichts einzubüßen. Ich fand es selbst zum Naserümpfen, wenn Mütter in meinem Umfeld plötzlich nichts mehr auf die Kette bekamen und nur noch »round about«-Zeiten einhalten konnten. Wenn überhaupt. Ich dachte: Wie schwer kann's sein? Man packt halt die Tasche, schnappt das Kind und los geht's! Wie lange etwas dauert, muss man eben gut einschätzen können, weil es doch immer gleich abläuft. Und machen wir uns nichts vor: So ein Baby oder Kleinkind ist doch nun mal echt kein Hexenwerk. Noch dazu sagt halt die **MUTTER** an, wann es wo langgeht, ... nicht der Nachwuchs. Das ist reine Erziehungssache. Darum muss man sich kümmern, konsequent sein und bleiben und dann läuft die Nummer. Pünktlichkeit sollte kein Problem sein und Spontaneität ebenfalls möglich. Zumindest bis zur Bettgezeit des Nachwuchses.

Dass man danach vielleicht nicht immer sofort alles stehen und liegen lassen kann, um mal eben noch mit 'ner Freundin, die gerade in der Nähe ist, ein Glas Wein trinken zu gehen, war mir damals durchaus bewusst. Darüber hinaus sah ich aber absolut null Schwierigkeiten auf mich zukommen. Tja. So kann man sich irren!

## Wie mein Mama-Ich nun lebt

Ich möchte an dieser Stelle gern mal ein paar ... wie soll ich sagen? ... »Pünktlichkeits- und Spontanitätsbarrieren« aufzählen, die ich als Noch-nicht-Mama einfach null auf dem Schirm hatte, als mittlerweile schon Über-Zehn-Jahre-Mama aber natürlich alle und in unterschiedlichsten Ausführungen erlebt habe:

- Plötzlich sehr dringend benötigte Spielzeuge suchen müssen, die aber gerade leider nicht auffindbar sind.
- Eine eingepackte Trinkflasche in **FALSCHER** Farbe!
- Kacka machen. Sehr lange. Das Kind, nicht die Mama.
- Das eine Kind ist gemein zum anderen Kind! Alles heult.
- Das andere Kind ist gemein zum einen Kind! Alles heult.
- Die Nein-Phase.
- Bleierne Müdigkeit (bei Mama).
- Tobsuchtsanfall wegen ... (hier einfach irgendwas völlig Haarsträubendes einsetzen – es passt schlicht alles!).
- Hohes Fieber aus dem Nichts.
- Schwallartiges Kotzen aus dem Nichts.
- Über Nacht sind die Kinderfüße 1,5 Nummern

gewachsen, was einen spontanen Schuhkauf zur Priorität macht.

- Bleierne Müdigkeit (bei Mama) – so ein wichtiger Punkt muss zweimal auf die Liste. Mindestens!
- Plötzlich mehr Rotze, Auswurf und Kotze auf der Kleidung als ignorierbar (bei Mama).
- Krasses Genervtsein (bei Mama).
- Die Hausschlüssel sind weg. Nein, nicht weg, aber im Klo.
- Es ist draußen wärmer oder kälter als gedacht, was ein Umkehren und Umziehen zur Folge hat.
- Auf halber Strecke geht ein besonderer Stein verloren ... in einem Kiesbett ... und muss gesucht werden.
- Das Kind hat ein Laufrad dabei.
- Das Kind hat kein Laufrad dabei.

Hach, ich könnte die Liste immer weiterführen und du wahrscheinlich auch. Das Ding ist: Als Mama pünktlich sein zu wollen oder sogar spontan, wird irgendwann wieder möglich, aber die ersten paar Jahre kann auf dem Weg zum Ziel wirklich krass viel schiefegehen. So viel, das kann man sich gar nicht ausdenken! Und man glaubt es auch erst, wenn man selbst bis zum Hals in irgendeiner völlig absurden Situation steckt und der Verabredung (mal wieder) eine WhatsApp mit den Worten »Ich komme später!« oder »Ey, sorry, aber ich habe einfach keinen Bock mehr auf den Tag ... ich gebe auf!« schreibt. Natürlich gibt es Ausnahmen (habe ich gehört), aber ich gehöre nicht zu den Glücklichen, die sie erlebt haben. 😊

## Muss man das einfach hinnehmen?

Hinnehmen klingt immer wie aufgeben, deshalb mag ich das Wort nicht besonders. Alternativ schlage ich vor: Man sollte

flexibler werden als Mama. Und zwar ausnahmslos in jedem Punkt; auch in Sachen Pünktlichkeit. Ich liebe Pünktlichkeit. Ehrlich! Aber das hat mich irgendwann nur noch gestresst. Es ging einfach lange Zeit nicht. Ich habe alles gegeben, ich selbst lag top in der Zeit, hatte alles gepackt und im Griff ... und dann hat halt ein Kind in die noch nicht geschlossene Tasche gekotzt, sich versteckt, wegen irgendwas geweint, keinen Bock mehr gehabt oder noch stillen, trinken, essen müssen. Oder was auch immer! Es hat mich sooo fertiggemacht, immer 5 Minuten (oder 20) zu spät zu kommen, weil ich das bei anderen absolut nicht leiden kann. Aber meinem Nachwuchs war's egal, und in Kombi mit besagtem Nachwuchs war's dann für mich jahrelang schier unmöglich.

Meine Lösung: Ich habe durchgeatmet und es akzeptiert. Ich habe mich nur noch mit Menschen verabredet, die entweder ähnlich (arm) dran waren oder mich lieb genug hatten und haben, dass sie darüber hinwegsehen konnten. Und das tun die meisten. Warum? Weil fast alle Mamis das Problem kennen und weil ich zumindest dann immer spontan und pünktlich bin, wenn die Hütte brennt und mich eine Freundin **JETZT SOFORT** braucht. Solange **DAS** klappt, solange im Notfall alles funktioniert, solange ist alles okay.

### FAZIT

Ich finde Pünktlichkeit immer noch wichtig und ich strebe danach, irgendwann wieder pünktlich zu sein. Spontan bin ich, wenn es heißt: Der Mann kann die Kids übernehmen; ich habe einfach mal »frei«. Ey, dann bin ich so spontan weg ... so schnell kannst du gar nicht gucken!