

Inhalt

Vorwort

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

- 1 Ob Rennfahrerin oder Piratin – als ewige
Versagerin unterwegs in der Jungswelt 21
*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*
- 2 Fleißaufgaben? Fehlanzeige! –
schlimm, schlimmer, Schule 40
*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.*
- 3 Was sich kloppt, das liebt sich –
was ich von Gorillaweibchen lernen konnte 52
*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*

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 Geschleterschubladen 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 Schutzengel 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, Puppen, Nationalhymne rülpsen –
oder: Was läuft da falsch? 165**
*Vom Umgang mit besonderen männlichen Ausdrucks-
formen 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

*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.*

Dank 213

Quellenverzeichnis 217