

GOLDMANN



Anne Nina Simoens

NO  
MOMMY'S  
PERFECT

... nur keine will es zugeben!

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

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.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage  
Originalausgabe

Copyright © 2017 Wilhelm Goldmann, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen: Franziska Marielle Schatz

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Grancel Fitz

Foto S. 174: Fotograf unbekannt

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: DZS Grafik Ljubljana

Printed in Slovenia

Kö-Herstellung: CB

ISBN 978-3-442-17719-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

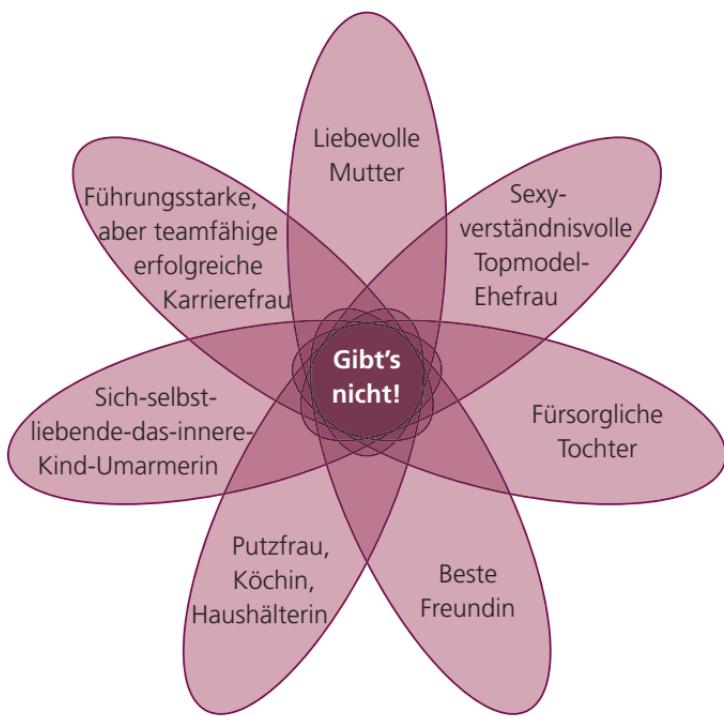
Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



# Inhaltsverzeichnis

Kurzes Vorwort .....	6
Langes Vorwort .....	7
Kleines Lexikon der Mom-Begriffe .....	11
Supermomsätze .....	19
Unser Leben als Eltern in Diagrammen .....	57
Die Rechts-Informationen .....	91
Die tägliche Challenge .....	101
Do you speak parentish? .....	115
Alles nur eine Frage der Sichtweise .....	123
Sätze, die wir nicht mehr hören können .....	143
Kann das mal jemand erfinden? .....	151
F*** off, Perfektionismus! .....	161
No Mommy is Perfect .....	173
Merci .....	184
Erwähnte Bücher .....	187

# Kurzes Vorwort



## Langes Vorwort

Dieses Buch möchte gern das Gegenteil eines dieser perfekt inszenierten Facebook-Urlaubsfotos sein.

Es hat nämlich keinen Weichzeichner-Filter übergeworfen. Hier ist auch niemand andauernd blendend aufgelegt. Meistens isses neblig, und die Sonne kommt eher sporadisch raus. Hier gibt's ungesundes Essen, nervige Kinder in vollgesabberten Klamotten, brüllende Mütter, vollgekackte Babybodys, verstopfte Fusselsiebe, Nerven so dünn wie Spinnweben, Eltern, die zwei Kilo schlechtes Gewissen rumschleppen und fiese Augenringe, die für drei Jahre reichen. Denn dieses Buch will euch laut, und zwar mega laut, zurufen:

**ES GIBT KEINE PERFEKTEN ELTERN!**

Denn auch wenn wir manchmal das Gefühl haben, dass es um uns herum nur so von Supermoms wimmelt, wenn wir denken, dass die anderen Eltern alles irgendwie besser und cooler hinbekommen als wir selbst, und wenn wir ab und zu

fast glauben, dass Heidi & Victoria<sup>1</sup> das mit dem Job und den Kindern sicher ganz alleine und mit links wuppen: Nein, falsch. Stimmt nicht. Auch die anderen Mütter und Väter kochen alle nur mit Wasser! (Und Heidi und Victoria haben pro Kind zehn Nannys und drei Haushälterinnen. Mindestens. Versprochen.)

In Wahrheit nämlich geht's allen Eltern ähnlich. Niemand, wirklich *niemand* ist das Glücksbärchen, dem dauernd der Regenbogen aus dem Allerwertesten scheint. Und so bringt euch dieses Buch hoffentlich ein bisschen zum Lachen oder Schmunzeln, weil ihr seht:

## IHR SEID NICHT ALLEIN!

Also lasst euch nicht drausbringen aus eurem eigenen Tempo, spielt nicht mit beim Mütter-Quartett und lasst die anderen allein schneller-höher-weiter hüpfen bei der Eltern-Olympiade.

Und macht stattdessen als Mütter und Väter einfach alles so, wie es sich für euch richtig anfühlt. Bleibt ihr selbst, bleibt authentisch! Denn es ist gut und passend und ausreichend, genau so, so wie ihr es macht.

---

<sup>1</sup> Klum & Beckham, eh klar

Denn ums Perfektsein geht es eben auch gar nicht als Eltern. Vielmehr geht's darum, einfach das zu geben, was einem selbst im Moment gerade bestmöglich ist. Und dabei wird es immer Momente geben, in denen alles spitze läuft, und zwischendurch solche, in denen die eigene Eltern-Batterie ein Prozent Ladestand anzeigt und man das Gefühl hat, ein totaler Versager zu sein. Ist einfach so. Und ist okay so.

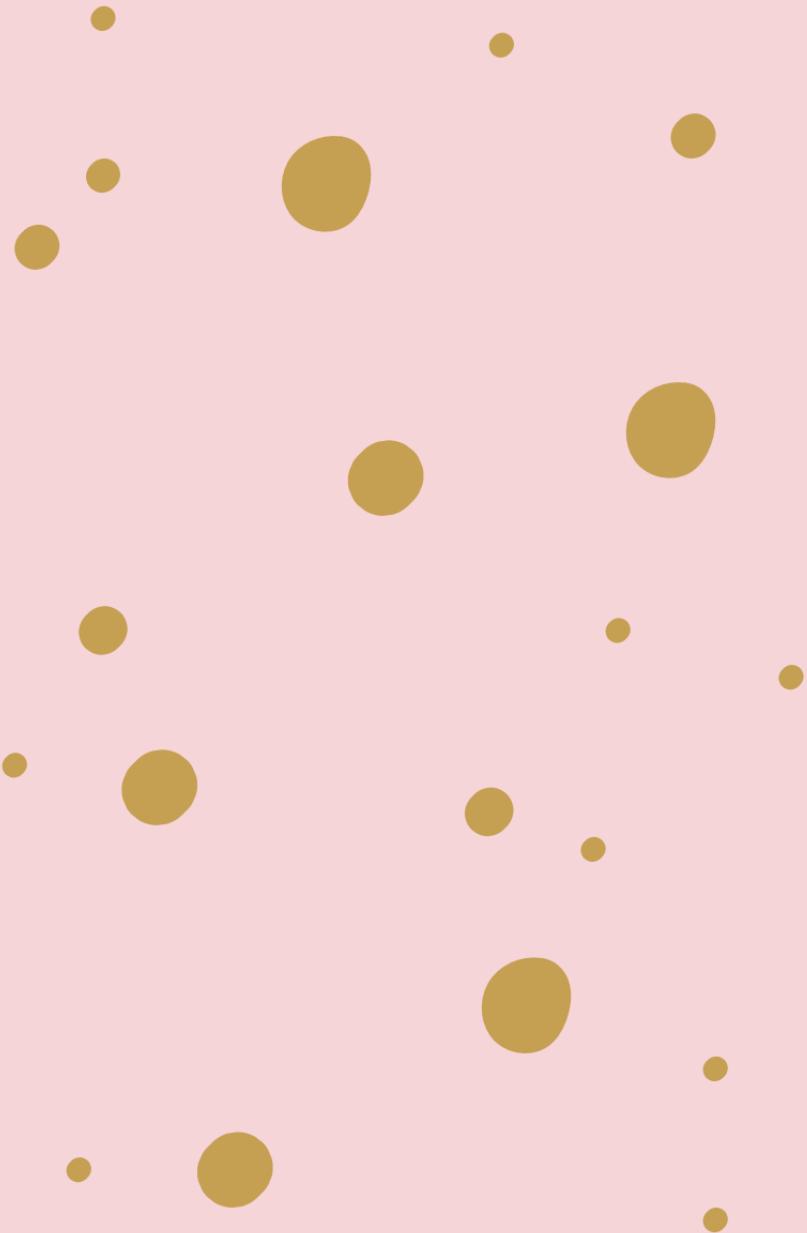
Auch wenn's fürs Überleben auf der Eltern-Superwahn-sinns-Achterbahn leider kein Universalrezept gibt, so lasst Euch doch an dieser Stelle noch das hier zurufen:

**Ihr müsst keine Supereltern sein, um super Eltern zu sein!**

**Nicht den Humor verlieren, sonst werden wir sofort verrückt!**

**Einatmen! Ausatmen! Einatmen! Und immer so weiter ...**

**Courage zur Blamage!**



Kleines  
Lexikon der  
Mom-Begriffe

## **Müt·ter (1)**

*Substantiv [die]*

CEO/geschäftsführendes Vorstandsmitglied eines mittelständischen Familienunternehmens mit Zusatzqualifikationen in Mediation, Finanzplanung, Transports & Logistics, Life-Coaching und Kantine-Management bei einer 168-Stunden-Arbeitswoche und zwei Urlaubstage pro Jahr.

## **Müt·ter (2)**

*Substantiv [die]*

bessere Suchmaschine als Google.

## **Müt·ter (3)**

*Substantiv [die]*

einzelne Person, die die Arbeit von zehn Personen macht.  
Unentgeltlich.  
Täglich.

## Müt·ter (4)

*Substantiv [die]*

Frau, die in der Lage ist, auf der alleralleräußersten Kante ihres eigenen Bettes zu schlafen.

## Ma·ma

*Verb*

Häufig das erste von Babys ausgesprochene Wort.

Von den Eltern stets fälschlicherweise verzückt als „Mama“ im Sinne des Substantivs „Mutter“ interpretiert.

In Wahrheit jedoch der Imperativ (Befehlsform) des Verbs „machen“, welcher in der Baby-Aussprache wie „Ma-ma!“ klingt, aber „Mach mal!“ bedeutet.

## Mom·ster

### *Substantiv [das]*

Kombination aus Mom + Monster: Mutter anderer Kinder, die stets perfekt geschminkt und (sabberfleckengfrei) gestyliert ist, zum Kindergarten-Sommerfest selbstgebackenen veganen Superfood-Schokokuchen mitbringt, beruflich erfolgreich, toootal süß mit den Kindern und irre nett ist = Angstvision aller anderen Mütter.

Genau wie eine Fata Morgana sind Momster jedoch lediglich durch viel heiße Luft verursachte Sinnestäuschungen und existieren nicht real.

## Mom·bie

### *Substantiv [der]*

Kombination aus Mom + Zombie: Mutter unter Extrem-Schlafentzug mit Derrick-Augenringen und diversen Gehirnregionen im Energiesparmodus.

Ernährt sich von Koffein und Haribos.

Überlebt dank klebriger Schmatzküsse und Angegrinst-werden.

Mombies sind perfekte Multitasker und Alles-Aushalter.

## Kin-der-gar-ten / Krip-pe

### *Substantiv [der/die]*

Einrichtung, die nach außen als öffentliche (oder private) Stätte zur Tagesbetreuung und Entwicklungsförderung von Kindern im Vorschulalter getarnt ist. In Wirklichkeit jedoch ein weit verzweigtes Netz öffentlicher (oder privater) Low-Tech-Labore zur Entwicklung, Vervielfältigung und Verbreitung biologischer Waffen (vorrangig widerstandsfähige pathogene Bakterien, impfresistente Viren sowie Läuse- und Flohkolonien) mit dem Ziel der temporären Lahmlegung ganzer Bevölkerungsgruppen.

## Klein-kind

### *Substantiv [das]*

Emotional instabiler, kleinwüchsiger Diktator; neigt zu unvorhersehbaren, launenhaften Stimmungswechseln und starken Gefühlsausbrüchen (→ Tobsuchtsanfall); treibt seine Eltern mit untrüglichem Gespür bis an den Rand des Wahnsinns – um sich dann genau im letzten Moment wieder in das süßeste lächelnde Wesen der Welt zurückzuverwandeln.

## Tob-suchts-an-fall

### *Substantiv [der]*

Hochgradige Erregung eines Kleinkinds (→ Kleinkind) gefolgt von einer aggressiv gefärbten Entladung mit Tendenz zur Sachbeschädigung; meist verursacht durch verantwortungsloses, unsensibles Fehlverhalten der Erziehungsberechtigten, wie zum Beispiel Schneiden eines Brotes in Würfel, obwohl Dreiecke gewünscht waren, Verwendung des falschen Joghurtlöffels oder Ähnlichem.

## Mut-ti-tas-king

### *Verb*

Notgedrungen erworbene Fähigkeit von Müttern (→ Mutter), unterschiedlichste Tätigkeiten gleichzeitig, schnell, reflexartig und quasi einarmig<sup>2</sup> zu bewältigen.

*Beispiel:* Beim Kinderarzt mit dem Säugling auf dem Arm auf die Toilette gehen, sich dafür schlängenmenschartig einhändig aus- und wieder anziehen, parallel dazu den Schnuller auffangen, einen Anruf aus dem Kindergarten des älteren Geschwisterkinds entgegennehmen, dabei hören, wie einen die Sprechstundenhilfe im Wartezimmer ausruft und durch die Tür brüllen „Hier! Wir sind hier!“, dann das vom Geschrei erschrockene, kreischende Baby trösten.

---

<sup>2</sup> Merke: auf dem anderen Arm wohnt immer ein Kind (→ Kleinkind).



Supermomsätze

