

Das ebook zum Blog www.meinesvenja.de



meinesvenja, Dein Leben

Ihr Lieben,

endlich habe ich für euch die 20 beliebtesten Posts aus meinem Blog www.meinesvenja.de in einem ebook zusammengefasst. Wer mich noch nicht kennt: Das hier sind die Prämissen, nach denen ich lebe und schreibe.

1. Wenn ich das kann, kannst Du das auch.
2. Alles geht, wenn man es will.
3. Wir Frauen sind uns ähnlicher, als wir denken.
4. Ein bisschen Cola hat noch keinem geschadet.

Wenn ihr genauso denkt: Viel Spaß beim Lesen. Und jetzt - rein ins Vergnügen.

Eure Svenja



Die Fall-Back-Position



Neulich hat mich meine Freundin Nicola gefragt: „Wie ist das eigentlich genau, wenn man Kinder hat?“ Tja, gute Frage. Da musste ich erst einmal kurz drüber nachdenken. Und dabei ist mir aufgefallen, dass alles, was ich eigentlich antworten wollte, nicht wirklich stimmt.

Das, was Kinder haben bedeutet, kann man nicht an durchwachten Nächten abzählen. Die hatte ich früher auch. Mit Liebhabern, beim Lernen fürs Studium, in Last-Minute-Projekten als Werbetexterin mit engen Deadlines oder weil ich sie durchtanzt und durchfeiert habe.

Es sind auch nicht die Sorgen, die ich mir dauernd mache. Darum, ob die Kinder wegen der Zahnspange ausgelacht werden, wie sie mit der neuen Klassenlehrerin klar kommen oder ob die Halsweh morgen weg sind. Sorgen hatte ich früher auch, in Form von Liebeskummer, unbezahlten Stromrechnungen, Autounfällen, Lateinvokabeln oder Blinddarmentzündungen.

„Dann muss es die Freude sein, die so anders ist“, dachte ich. Ja, natürlich ist es etwas ganz Besonderes, die eigenen Kinder anzuschauen und so viel Liebe zu empfinden wie bei keinem Menschen jemals zuvor – außer bei meinem Mann. Und doch ist da noch ein bisschen mehr, gerade weil die Kleinen so abhängig von einem sind. Trotzdem, so richtig überzeugt war ich nicht. Ich konnte doch meiner Freundin nicht sagen: „Du, man hat ja SO VIEL mehr Freude mit Kindern.“ Denn DAS ist nicht die Antwort auf die Frage „Wie ist das eigentlich genau, wenn man Kinder hat?“

In den letzten Tagen haben wir einen Familien-Kurzurlaub gemacht. Und in diesem Urlaub hat sich die Antwort plötzlich wie von selbst ergeben. Wenn die Kinder aus dem Wasser kommen, durchgefroren und bibbernd, habe ich schon ein Handtuch parat, um sie einzumuckeln. Ich plane den Tag so,

dass sie nie wirklich Hunger haben – sondern genau dann dampfendes Essen vor ihnen steht, wenn ihr Magen sich das erste Mal meldet. Wenn sie eine Pause brauchen, habe ich Bücher, Malzeug, Nintendo und iPad zur Hand. Und einen trockenen Bademantel. Und einen Apfel. Und einen warmen Früchtetee, nicht zu heiß, sondern Trinktemperatur. Ich kenne nach 3 Minuten am Pool den kürzesten Weg zur Toilette (obwohl noch keiner musste). Und organisiere noch mehr Schwimmnudeln, wenn andere Kinder dazu stoßen und alle gerne zusammen spielen wollen. Wenn meine Tochter Ohrenschmerzen hat, habe ich Otagan, Otovowen, Nasivin und Nurofen im Anschlag. Dass ich die Dosierung auswendig kenne, versteht sich von selbst. Dass ich weiß, dass der Abendservice im Hotel die Betten aufdecken und mit Wärmflaschen vorheizen soll, auch. Und am nächsten Morgen (nach zu viel Mr. Bean bis nach 22 Uhr) weiß ich, wie man die Stimmung meines Sohnes oben hält, wenn er a) zu früh aufgewacht ist, b) zu wenig geschlafen hat und c) findet, dass es VIEL zu hell im Zimmer ist. Außerdem will er d) fernsehen und wir wollen e) zum Frühstück.

Im American Football gibt es die Defense, die Offense und natürlich den Quarterback. Kinder zu haben ist, als würdest Du ALLE POSITIONEN alleine besetzen. Das ergäbe dann eine völlig neue Position: die Fall-Back-Position. Die, auf die man sich immer und überall verlassen kann weil sie IMMER UND ÜBERALL alles rausholt und alles möglich macht.

Für meine Kinder schieße ich alle Tore der Welt, ich renne über Linien, fange Bälle, spiele sie anderen wieder zu, stecke

viel ein und teile manchmal aus. Ich werde immer wieder verletzt und stehe immer wieder auf.

Liebe Nicola, jetzt hab ich's! Kinder zu haben ist, wie ein ganzes Spielfeld alleine zu bespielen. Vor jeder Menge Zuschauern, die darüber urteilen, wie man spielt. Nur dass Mütter keinen Helm und keinen Körperschutz haben. Aber dafür jede Menge Eier.

Bekenntnisse einer Cola-Mutter



Als meine Tochter 3 und mein Sohn 1 waren, haben wir nachmittags oft spontan Halt an Spielplätzen in der Nachbarschaft gemacht. Wir waren gerade erst nach München gezogen und ich habe mich anfangs schon gewundert, warum alle Mütter hier so jung und so wahnsinnig

engagiert sind. Bis ich irgendwann kapiert habe, dass ich die einzige Mutter auf dem Spielplatz bin – der Rest waren Au-Pair-Mädchen. Die Mütter kamen gegen 18:00 mit hochgesteckten Haaren und hellen Leinenkostümen eingelaufen, küssten ihre Brut und setzten sich dann telefonierend an den Sandkastenrand – während das Au-Pair weiter mit den Kindern spielte. Die Stilettos ließen die Mütter gleich an. Hätte ja sein können, dass man noch einmal weg muss.

Einmal setzte sich genau so eine Mutter neben mich auf die Bank. Natürlich nicht, ohne vorher einmal mitleidig an mir hoch- und runterzuschauen. Ich war in praktischen Muttiklamotten da und hatte einen Babybjörn mit einem schlafenden Kleinkind vor dem Bauch. Also eindeutig ein Exemplar von “armer Frau, die mit Geburt ihrer Kinder ihre Karriere eingestampft hat”. (Welche Karriere? HAHAHA!) Ich versuchte das lässig zu ignorieren und schaute meiner Tochter weiter beim Rutschen zu – und die Dame neben mir ihrem Au-Pair-Mädchen, wie es mit ihrer Tochter spielte. Bis unsere Töchter gleichzeitig auf uns zusteuerten.

“Ich habe Durst” sagte Lissy. Mhhh, dachte ich, die Apfelschorle ist leer. Nach 3 Stunden auf dem Spielplatz an einem sonnigen Tag kein Wunder. Alles was ich noch hatte, war der Rest meiner Cola light. Also gab ich Lissy den letzten Schluck. Besser als nichts, dachte ich.

Doch da stand sie, die Tochter meiner Banknachbarin. Sie starrte erst mich an und dann Lissy und die Cola, und dann wieder mich.

“Wieso trinkt die Cola?”, fragte das Mädchen und zeigte auf meine Tochter. “Weil sie Durst hat” sagte ich. “Aber warum darf die das trinken und ich nicht?” Ja, dachte ich, das ist mal eine kluge Frage. Und weil es warm war und ich genervt, weil der Babyspeck noch nicht weg war und ich mich unwohl fühlte neben dieser Frau im Kostüm sagte ich: “Es gibt Mütter, die ihren Kindern das erlauben. Und es gibt Mütter, die das verbieten. Ich bin eine Cola-Mutter, ich erlaube das.” Und bei einem Seitenblick auf die Frau neben mir, die mich jetzt noch unmöglicher fand, als vorher, wurde mir eins klar. Es gibt Momente in denen scheiße (sorry, das musste sein) ich auf Solidarität unter Frauen – nämlich genau dann, wenn die IMMER NUR VON MIR AUS GEHT.

Was ist eigentlich so schlimm daran, zuzugeben, dass wir nicht perfekt sind? Ich trage kein Leinenkostüm zum Spielplatz und ich habe nicht genug Apfelschorle mitgenommen. Ich bin nicht perfekt und meine Kinder wissen das. Aber keine Mutter, die ich so gut kenne, dass wir ehrlich miteinander reden, ist in irgendeiner Art und Weise perfekt.

Wir ALLE schreien manchmal die Kinder an. Oder füttern sie mit Fertigpizza ab, weil wir EINFACH KEINE LUST MEHR HABEN oder zu müde sind oder unser Ehemann mit uns schlafen will und deshalb alles schnell gehen muss. So ist das halt im wirklichen Leben. Es gibt Tage, da ruft man “Zähne

putzen nicht vergessen und dann ab ins Bett” nach oben anstatt eine Gute-Nacht-Geschichte vorzulesen – und hofft, dass die Kinder deshalb keinen seelischen Schaden davon tragen. Weil man jetzt einfach mal FÜNF Minuten für sich braucht.

Manchmal löst eine SMS einer Freundin von der Wiesen “Wir sind im Hippodrom – kommst Du noch? Juchhuuuu!” eine Sehnsucht aus, der man mit zwei Kindern eben nicht nachgehen kann. Oder wie meine Freundin Veronica so schön sagt: “Kinder beschneiden einem ganz schön die Flügel.” Daran muss man sich erstmal gewöhnen – und deshalb ist es mit der Stimmung nicht immer zum Besten bestellt.

Und das mir – ich bin Wassermann. Ich liebe Freiheit und Unabhängigkeit. Es ist ja schon ein Wunder, dass ich einen Mann gefunden habe, der so toll ist, dass ich mir vorstellen kann, „für immer“ mit ihm zusammen zu sein. Eigentlich Kategorien, in denen ich nicht gerne denke. Und genau deshalb bin ich manchmal eine Cola-Mutter. Eine, die es erlaubt, dass NOCH eine Comic-Serie geschaut wird. Eine, die ohne hinzuschauen ruft “Das sieht ja toll aus”, “Das hast Du gut gemacht” und “Ja, Du darfst barfuß raus”. Hauptsache ich muss nicht in den Keller und die Sandalen suchen.

Auf der anderen Seite bin ich auch die, die im Sommer den aufblasbaren Riesenorka und das Krokodil mit an den See nimmt und beides von Hand aufbläst. Ich bin die, die mit ihren Kindern ins Schwimmbad, in den Zoo, auf die Alm und an die Isar fährt. Die daran denkt, die Moonboots für den

Winter vorzubestellen und die für Kinderunterwäsche, die nicht kratzt, meilenweit fährt. Meine Kinder haben Regeln, auf die sie sich verlassen können, werden immer pünktlich abgeholt und geliebt (nicht unbedingt in der Reihenfolge).

Ich weiß, dass alle Frauen das Cola-Gen in sich haben – und manchmal denke ich mir: Wie viel leichter wäre es, wenn wir uns das einfach eingestehen könnten. Voreinander und vor uns selbst. Ist doch nicht schlimm, oder? Ich erinnere mich jedenfalls nicht daran, dass meine Mutter früher jeden Nachmittag mit mir gespielt und mir alle Wünsche erfüllt hat. Vielleicht einer der Gründe, warum sie genau das für meine Kinder heute tut.

Ich halte das Cola-Gen für ein Überlebensgen aller Frauen, die ihren Alltag in der Mitte des Lebens irgendwie bewältigen müssen. Deshalb heute mein Appell: Sagt, dass ihr etwas nicht schafft! Bittet jemanden um Hilfe! Gründet Fahrgemeinschaften! Oder macht den Fernseher mal an. Eure Kinder werden das alles überleben – Hauptsache euch geht es gut!

In diesem Sinne – her mit Nutella und Nintendo – Freiheit ich komme.

Eure Svenja

Vom Älter werden und Loslassen



Mein 71-jähriger Vater hat mich diese Woche etwas Bedeutendes gelehrt. Älter werden ist keine Aneinanderreihung von Veränderungen und Entscheidungen, sondern eine Naturgewalt. So wie ein unerfahrener Surfer von einer Welle überrascht werden kann, so werden Menschen

vom Alter überrascht. Nur dass ICH der unerfahrene Surfer bin und nicht mein Vater.

Mein Vater war immer der, der die schwersten Rucksäcke auf 30 km Märschen tragen konnte. Er war der Einzige, der im Wald wusste, welcher Vogel da gerade singt. Er war immer organisiert und pünktlich auf die Sekunde. Ein Baum von Mann, ein Fels in der Brandung. Der mit dem Kompass in der Hand und der richtigen Ausrüstung. Ob Gewitter oder Schneesturm, mein Vater hätte BLIND den Weg gefunden. Und alle haben sich auf ihn verlassen.

Heute braucht mein Vater zum Kaffee ein Frühstück. "So wie ihr das macht, erstmal einfach so einen Kaffee trinken, das kann ich nicht. Ich muss mich dann setzen und was essen." Heute braucht mein Vater ein Mittagessen. "Aber wenn ich mittags was esse, muss ich die zweite Mahlzeit vor 18:00 zu mir nehmen, sonst nehme ich zu." Heute will mein Vater mit mir und meinem Bruder über seine Beerdigung reden, "um die Dinge zu regeln." Und denkt, dass die Broschüre von 2005 zum Thema Nachlassregelung aktuell ist. Heute zeigt mir mein Vater Bilder, die er bei einem Helikopterflug gemacht hat. Und bei manchen sagt er: "Das ist nicht so scharf, da stand die Sonne schlecht." Und ich spüre die Welle und ich merke dass sie bricht und ich bin nass und frage mich: Darf ich ihm jetzt von Google Earth erzählen? Dass ich innerhalb von Sekunden in der ganzen Welt herumfliegen, rein- und rauszoomen kann? Oder zerstöre ich damit das Abenteuer eines Helikopterfluges und die Illusion, dass mein Vater mir etwas zeigen kann, was ich sonst nicht kennen würde?

Dass mein Vater älter wird, war mir schon vor seinem Besuch klar. Da erzählte er mir am Telefon, dass er aus Versehen seinen Fahrzeugschein mitgewaschen hat. (Kann ja mal passieren, Papa!) Als ihm eingefallen ist, dass der Fahrzeugschein noch in der Brusttasche seines Hemdes steckt, hat er die Waschmaschine aufgemacht und den Schein rausgeholt und die Maschine noch einmal neu angesetzt, weil der Schein abgefärbt hatte. (OK, bis jetzt noch alles ganz normal). Dann war es aber schon relativ spät und er hat sich aufs Bett gelegt und gewartet, dass die Maschine durchgelaufen ist. Als er immer müder wurde, dachte er: "Mist, wenn ich jetzt einschlafe dann müffelt die Wäsche morgen, ich würde sie lieber noch rausnehmen." Und über diesem Gedanken ist er dann doch eingeschlafen. (OK, hört sich doch alles normal an, Papa).

"Svenja, und dann bin ich morgens aufgestanden und bin direkt ins Bad um die Wäsche möglichst schnell aufzuhängen und weißt Du was: da hatte ich die schon aufgehängt und habe das total vergessen!" (Das klingt nicht gut).

Also haben Papa und ich darüber gesprochen, dass er eben älter wird und sich jetzt alles aufschreiben muss und sich Zettel überall hin kleben muss. "Weißt Du Papa, solange Du am nächsten Morgen noch WEISST, dass Du VERGESSEN hast, dass Du die Wäsche aufgehängt hast und mir das erzählst, ist doch alles gut!"

Naja, und jetzt am Wochenende, da wollte ich nochmal einen Scherz über diese Wäscheaktion machen – und mein Vater

wusste NICHTS mehr. Er wusste nicht, dass ihm die Geschichte passiert war. Da habe ich bei meinem Vater das erste Mal das gesehen, was ich sonst nur von mir kenne. Hilflosigkeit.

Meine Eltern haben sich getrennt, als ich 8 war. Ich habe akzeptiert, dass ich nie wirklich wissen werde, warum. Jeder hat seine eigene Wahrheit. Meine ist: Seit dem Tag, weiß ich, wie es sich anfühlt, hilflos zu sein. Etwas nicht ändern zu können. Machtlos zu sein, weil andere etwas entscheiden. Weil etwas mit Dir passiert, über das Du nicht bestimmen kannst.

Und während ich das hier schreibe, bricht die Welle. Ich bin wieder 8 und mein Vater ist 41. Er fragt mich, ob ich noch einmal runter ins Wohnzimmer komme. Und da kuschele ich mich auf seinen Schoß und er erzählt mir, dass er nur vorübergehend auszieht, weil er und Mama mal ein bisschen Abstand brauchen. Aber wenn sie sich wieder besser verstehen, dann kommt er wieder. Es hat Jahre gedauert bis ich verstanden habe, dass er mir eigentlich sagen wollte: Ich gehe für immer.

Papa, ich weiß, wie es ist, hilflos zu sein. Weil ich es selber gefühlt habe. Weil ich älter geworden bin. Ich habe selbst hilflose Babies geboren, die größer werden, weil ich für sie da bin. Und ich weiß es, weil ich in Deinen Augen gesehen habe, wie hilflos Du Dich gefühlt hast.

Aber ich habe an diesem Wochenende auch etwas anderes gesehen. Das Bild zu diesem Post zeigt, wie Du meinen Sohn

bei unserem Aufstieg auf die Schliersbergalm an der Hand nimmst und ihn mitziehst. Du hast mehr geschwitzt als sonst und Du bist langsamer gegangen. Aber Du hast ihm erklärt, wie man eine Fichte von einer Kiefer unterscheidet, wie eine Gondelbahn funktioniert und warum frisch gesägtes Holz besser riecht, als alles auf der Welt.

Und endlich, nach all den Jahren, konnte ich loslassen. Ich sehe Dich, wie Du bist. Ein Mensch, der viel zu geben hat und der geliebt werden will. Der Vater, der mich verlassen hat, war eine Katastrophe für ein 8-jähriges Mädchen. Aber der Mensch, der Du jetzt bist, passt hervorragend zu einer 40-jährigen Frau mit zwei kleinen Kindern.

Herzlich Willkommen zurück in meinem Leben.

Wie finde ich einen Mann?



Die Frage, wo sich der Traumprinz versteckt, hat uns ja alle schon einmal beschäftigt. Ich hatte das Glück, meinem Mann zu begegnen, BEVOR es Online Dating gab. Dafür durfte ich bei einigen Freundinnen Händchen halten, als die dann nach einer 3-monatigen virtuellen Anbahnungsphase mit langen, emotionalen Mails und Telefonaten, die ganze Nächte

dauerten, sitzen gelassen wurden. Und zwar genau nach dem ersten RICHTIGEN Treffen. Und natürlich nach dem ersten Sex, denn 3 Monate Vorspiel sind dann wohl für jeden lang genug.

Wie kann so etwas sein? Dass da eben noch jemand ein Foto von sich schickt, auf dem er einen Zettel hochhält auf dem steht: "Ich liebe nur Dich" (wie süüüüüüß) und dann ist es plötzlich vorbei mit den großen Gefühlen. Jetzt sollte man ja meinen: Das kann der Typ doch einfacher haben. Ich meine, COME ON....Seitensprungportale, Foren, das ganze Internet ist voll davon. Und was ist aus der guten alten Anmache in der Disco geworden? Die Wahrheit ist: Es scheint sich ein ganz neuer Männertyp herauszukristallisieren. Männer, die Emotionen empfinden wollen, aber es nicht schaffen, sie dann auch täglich zu leben. Das unterstützt der technische Fortschritt mit einem ganzen Internet williger Frauen die auf youporn die tollsten Sachen machen. Ich habe nichts gegen Pornos, aber was gegen Männer, die so viele Pornos schauen, dass sie nachher meinen, dass eine echte Frau mit echten Gefühlen und einem echten Körper dann irgendwie doch nur ein ziemlich begrenztes Repertoire drauf hat. Im Vergleich zu WAS, bitte?

Männern fällt es heute insgesamt leichter ihre Beute aufzuspüren und zu erlegen. Danach wird sie aber auch schneller uninteressant, denn sonst droht Übersättigung (die Phase, in der die Realität in Form von unrasierten Beinen zuschlägt). erinnert mich ein bisschen an den satten Löwen,

der in der Sonne liegt und das Aas den anderen überlässt. ER ist ja schon satt.

Gestern war ich auf einer Geburtstagsfeier eingeladen. Die Location – ein richtig netter Italiener in Grünwald. 5 leckere Gänge. Die Gäste zwischen 35 und 50. Allesamt gut situiert, die meisten verheiratet. Nur zwei Frauen waren anders. Die beiden Bedienungen. Hübsch, aber too much von allem. Der Teint zu braun, das Blond zu hell und der Lidstrich zu dick.

“Ja,” hat die eine auf mein Nachfragen geantwortet. “Wir sind noch nicht verheiratet.” Und die andere ergänzte: “Es ist einfach superschwer jemanden zu finden, der sich festlegen will.” 30 und 36 seien sie jetzt und sie wüssten auch nicht, wie das weitergehen solle.

Wenn ihr mich fragt: Es war schon immer schwer, den Mann fürs Leben zu finden. Da muss so viel passen. Und noch viel wichtiger: Man muss auch offen dafür sein zu erkennen, dass sich mit genau DIESEM Mann etwas Tolles entwickeln könnte (und mit all den anderen eben nicht).

Im Zeitalter von facebook tauchen aber noch ganz andere Probleme auf. Das pure Vorhandensein eines “It’s complicated”-Buttons sagt ja eigentlich alles. Ich meine: bei wie Vielen muss es kompliziert sein, wenn das eine Standardeinstellung ist und jetzt schon Hollywoodfilme so genannt werden? Heute kann man nicht nur per Post-It, sondern auch mit dem Ändern seines Beziehungsstatus Schluss machen. So ist das. (Ganz ätzend: Wenn man diejenige ist, die dann bei der Freundin anrufen muss, um ihr

mitzuteilen, dass ER den Beziehungsstatus geändert hat, was SIE ja nicht mehr sieht, weil SIE ihn ja auf unsichtbar gestellt hat, damit SEINE Kommentare IHR nicht mehr weh tun.)

Ganz ehrlich: Ich kenne einige tolle Frauen zwischen 35 und 40. Mit eigenem Verdienst und beiden Beinen fest auf dem Boden. Ohne Mann. Nein, bei denen stimmt dann ja NICHT sicher irgendwas nicht. Eigentlich sind die sogar ziemlich toll. Nur dass sie immer wieder Männer treffen (und Lebenszeit mit ihnen verschwenden), die sich dann am Ende doch nicht wirklich für Zukunftspläne entscheiden können. Eben weil ja noch irgendwas Besseres kommen könnte oder weil doch bald der Sommer anfängt und es einfach cooler ist, mit den Jungs am See zu grillen und Beach-Volleyball zu spielen OHNE dass da jemand auf einen wartet (oder man am Ende noch seine Freundin mitnehmen muss.)

Liebe Männer, ich weiß nicht, ob euch das klar ist: Aber Löwen, die sich immer wieder an Frischfleisch satt essen, schlafen im Schnitt 23 Stunden am Tag. Weil die Jagd jedes Mal so anstrengend ist, dass sie danach zu Nichts mehr in der Lage sind. So wird das natürlich relativ schwierig mit der Weitergabe der Gene (und auch damit, dass wir euch auf Dauer ernst nehmen.)

Nur damit ihr auf dem Laufenden bleibt: Frauen zwischen 30 und 40 finden Männer sexy, die sich das Babyphone an den Hosenbund klemmen, um nicht zu verpassen, wenn das Baby aufwacht. Mit solchen Männern wollen wir Familien gründen. Wir wollen die ganz großen Gefühle. Manchmal wollen wir

deshalb heiraten. Wichtiger ist uns aber das Commitment. Die Sicherheit, dass ihr - egal was kommt - immer hinter uns steht, unsere Mutter erträgt und Taschentücher dabei habt. Wir wollen ein richtiges echtes Leben mit euch. Wir wollen Windpocken, Sex vor, während und nach Schwangerschaften, Familienurlaube im Bayerischen Wald, Großeinkäufe am Samstag vormittag, Kindergeburtstage im Wellenbad und ein Auto mit viel Fußraum für die Kinder. Das wollten viele von uns auch schon mit 20 – nur DA darf man das noch laut sagen. Heute nicht mehr. Und wenn man sich doch traut, ist man nicht nur eigentlich zu alt, um noch alleine zu sein. Sondern auch noch schwer vermittelbar.

Eure Svenja

Ungebetene Erziehungsratschläge



Kaum wird man Mutter, bekommt man Ratschläge. Von allen. Überall. Wenn man bedenkt, wie wenig in Deutschland für flächendeckende Kinderbetreuung getan wird, mag man kaum glauben, wie gerne wildfremde Menschen unsere Kinder erziehen (und uns Tipps geben, wie wir sie besser

erziehen könnten). Omis auf der Straße (in der U-Bahn, beim Bäcker), Supermarktkassiererinnen, Menschen, die in Fußgängerzonen an einem vorbeilaufen. Bei Media Markt genauso wie in der Eisdiele. Was manchmal noch schlimmer ist: Tipps von Großmüttern, Schwiegermüttern und der gesamten weiblichen Verwandtschaft. Am allerschlimmsten: Subtile Fragen, die einen genau spüren lassen, dass jemand es GANZ GANZ SELTSAM findet, wie wir mit unserem Kind umgehen.

Hier meine Top Ten der Fragen, die mich im Laufe meines Mutterdaseins auf die Palme gebracht haben.

1.) Hast Du schon JETZT abgestillt? Zusatz: Du weißt schon, dass das Allergierisiko sich um 50% senkt, wenn Du ein halbes Jahr stillst. (Zu diesem Zeitpunkt hatte ich drei schmerzhaftes Milchstaus und Brustentzündungen innerhalb von 3 Wochen hinter mir.)

2.) Hat sie immer noch Schnupfen? Zusatz: Sie hat ja auch schon wieder keine Socken an. (Sagt meine Mutter mir jedes Mal, wenn sie die Kinder ohne Socken sieht.)

3.) DAS soll er anziehen? Zusatz: Das ist doch viel zu warm, kalt, bunt, alt, neu. (Ja, genau.)

4.) Wie oft legst Du ihn eigentlich am Tag an? Zusatz: Wenn Du den Kleinen immer stillst, wenn er sich meldet, bekommst Du da nie einen Rhythmus rein. (Kein guter Satz, wenn man bedenkt, dass ich seit 6 Monaten nur 3 Stunden nachts schlafe.)

5.) Ist es eigentlich wahr, dass Fernsehen die Gehirnentwicklung schädigt? Zusatz: Ihr habt doch so schöne Gesellschaftsspiele. (Blöd nur, dass ich Rabenmutter mal wieder keine Lust habe, sie zu spielen.)

6.) Wusstest Du, dass Schreien die Lunge stärkt? Zusatz: Du musst sie nicht immer gleich hochnehmen, wenn sie sich mal meldet. (...und ich junges Ding dachte, die 50er Jahre und die damit einhergehenden Erziehungsweisheiten wären lange passé.)

7.) Kann sie etwa immer noch nicht Fahrrad fahren? Zusatz: Das konntet ihr in dem Alter schon längst. (Nein kann sie nicht, denn ich habe keine Lust den ganzen Tag neben ihr her zu rennen und ihr Vater ist seit gefühlten MONATEN auf Geschäftsreise.)

8.) Willst Du wirklich ein Teelicht für die Martinslaterne nehmen? Zusatz: Er ist doch noch viel zu klein, um die Laterne gerade zu halten. (Aber er ist nicht zu klein, den ganzen Tag die Nimm2 Bonbons zu lutschen, die Du ihm mitgebracht hast.)

9.) Du hast immer Hunger, gell Bub? Zusatz: Das hört man doch am Schreien. Das ist Hunger, nicht Müdigkeit. (ARRRRRGGGGGHHHHHHH! Heuwägelchen, Heuwägelchen, eins, zwei, drei...)

10.) Du willst JETZT schon wieder arbeiten gehen? Zusatz: Ich war ja die ersten drei Jahre für meine Kinder zuhause. (Interessanterweise lautet die Frage manchmal auch: Wann

willst Du eigentlich wieder arbeiten gehen? Zusatz: Du verpasst sonst noch den Anschluss.)

Hier meine Tricks, die ich mir über die Jahre angeeignet habe, um mich NICHT aufzuregen und aus solchen Situationen schadlos hervorzugehen.

1.) Ich sage "Interessant...", schweife mit meinem Blick vage in die Ferne und verlasse den Raum, um irgendwas anderes zu tun.

2.) Bei Dingen, die mir nicht wichtig sind, lenke ich ein. "Ja, Du hast Recht, wir sollten ihn noch mit Sonnenmilch einschmieren (auch wenn wir nur 12 Grad haben)". Ganz ehrlich: Sonnenmilch auftragen hat noch niemandem geschadet und wenn ich damit eine größere Debatte umgehen kann – gern!

3.) Ich zitiere eine Autorität: "Die Schwimmlehrerin hat gesagt, das ist ganz normal – mit 5 hat man einfach noch nicht so viel Muskelkraft." oder "Der Kinderarzt hat gesagt, dass man das heute nicht mehr so macht." oder "Die Hebamme hat mir den Tipp gegeben."

Und dann habe ich noch die eine unschlagbare Standardantwort: "Bei meiner Großen habe ich das genauso gemacht und es hat eigentlich ganz gut funktioniert. Aber es hat ja jeder so seine eigenen Methoden."

Was war die Frage, die euch am meisten aufgeregt hat?

Eure Svenja

P.S.: Das Bild zeigt meine Tochter mit 2 1/2 Jahren. Sie schaut auf dem Laptop "Madagascar", während mein Sohn seinen Mittagsschlaf hält. "Ist so ein Film nicht zu aufregend für eine 2-jährige?" HAHAAHAHAHA.

Das Ende der Emanzipation



Wenn ihr Mütter mit Kindern seid oder einfach nur Frauen, die klar denken können (und NEIN, das schließt sich nicht gegenseitig aus), lest diesen Blogpost bitte bis zum Ende durch. Eins ist nämlich sicher – es geht in diesem Post nicht nur darum, wer MICH (nicht) abholt, sondern auch warum

IHR nicht abgeholt werdet. Und damit muss jetzt Schluss sein.

Gestern war ich in mit meiner Familie in der Therme Erding. Zum Lesen hatte ich mir ein Bastel-/Jahreszeiten-/Ritual- und Rezeptebuch mitgenommen. Davon habe ich ein paar zuhause, schaue aber nie rein. Also dachte ich: “Komm Svenja, einen Anlauf nimmst Du noch.” Denn eigentlich stehen in solchen Bücher doch super Sachen drin. Warum nehme ich sie dann nur nie zur Hand?

Ich las also die Einleitung zum Thema “Frühling” (das Buch war nach Jahreszeiten sortiert). Da stand:

“Wir atmen erleichtert auf: Der Winter, die kalte Jahreszeit, ist vorbei. Die dicken Winterklamotten werden gegen leichtere Kleidung ausgetauscht. Wir öffnen morgens das Fenster und werden von einem frischen Frühlingsduft mit Vogelgezwitscher begrüßt. Alles blüht und grünt, und wir wollen mittendrin sein.”

Ähem, noch einmal kurz nachgedacht. Der Blick aufs Cover zeigt: Ja, ich habe tatsächlich das Bastelbuch gegriffen und nicht den Gedichtband von Joseph Freiherr von Eichendorff. Ich weiß ja nicht, wie es bei euch im Frühling (oder auch einfach: im Leben) so zugeht. Aber ich erwarte von einem praktischen Familienbuch etwas anderes, als eine romantische Frühlingsbeschreibung.

Wie wäre es anstatt dessen mit: “Der Frühling kommt, also steht das alljährliche Aussortieren der Kleidung an.

Wintersachen waschen und runter in den Keller, Frühlings-
sachen waschen und hoch in die Schränke. Und weil das
dauert, gibt es hier zehn spitzenmäßige Vorschläge, die eure
Kinder währenddessen ALLEINE machen können, so dass ihr
Ruhe und sie Spaß haben.”

Doch nicht nur Familienratgeber treffen heute den falschen
Ton, sondern auch die Marketingabteilungen großer
Unternehmen. So steht zum Beispiel auf meiner
Tamponpackung, dass sich die Tampons super zum (jetzt
kommt es) Sport, fürs Shopping und im Café eignen. Also
genau die Situationen, die im Leben von uns Frauen quasi
pausenlos stattfinden. Die netten Bildchen dazu habe ich mal
für euch abgemalt. Unter “Sport” verstehen die
Tamponhersteller Rumhüpfen mit offenem Haar und
Wespentaille im Bikini am Strand, unter “Shopping”
Kaufrausch im Minikleid (dabei scheint es auf uns nicht so
anzukommen, denn das Gesicht ist abgeschnitten) und unter
“Cafébesuch”, dass wir im halterlosen Cocktailkleid mit
stylisher Kurzhaarfrisur alleine in einem hippen Café mit
Retrotapete sitzen. Und das erstaunlicherweise OBWOHL wir
unsere Tage haben.

Achtung Werbetreibende und Verlage: Es kommt noch dicker.

Wenn wir Frauen mal 5 Minuten Pause haben, ist das
LETZTE, was uns einfällt, uns mit einer klebrig-süßen
Milchschnitte auf die Gartenbank fallen zu lassen. Anstatt
dessen telefonieren wir lieber mit unseren Freundinnen, die
ihr genauso wenig abholt, wie uns.

Aber ich will ja hier nicht verbittert klingen. Gerne reiche ich
euch die Hand. Hier also einfach mal 5 Produkte, die Frauen
heutzutage brauchen, auf die aber noch niemand gekommen
ist. Mir und meinen Leserinnen fallen übrigens noch ungefähr
1 Millionen weitere ein. Falls also irgendeine Branche hier
nicht vorkommen sollte: meldet euch einfach bei uns.

1. “Der Vertuscher”: Oberteile, die lang genug sind, um
normale weibliche Bäuche ab 40 (oder nach 2 Entbindungen)
zu bedecken – gleichzeitig vorne doppellagig, so dass
vorhandene Schwabbelbäuche elegant plattgequetscht
werden.
2. “Der Allrounder”: Chips und Schokolade ohne Kalorien, die
gleichzeitig die Fettverbrennung und das sexuelle Verlangen
anregen.
3. “Der Faszinierende”: Ein Spielzeug aus Holz ohne
Schadstoffe, das nicht elektronisch betrieben wird, aber
Kinder täglich mindestens 2 Stunden so fasziniert, dass wir in
Ruhe Sport machen und uns pflegen können. Also die Dinge,
die von uns selbstverständlich erwartet werden, für die aber
überhaupt keine Zeit ist.
4. “Der Regler” für alle Feiertage. Enthält Tisch- und
Wohnungsdeko sowie unfehlbare Rezepte, die auch noch
einfach sind (abgestimmt auf alle familieninternen Allergien
und Neurosen). Außerdem saubere, witterungsgeeignete,
farblich aufeinander abgestimmte Kleidung und Schuhe in
den richtigen Größen für die gesamte Familie. Spiele für alle

Altersgruppen und zehn variabel einsetzbare Ausreden, mit denen man im Notfall alle nach Hause schicken kann.

5. “Der Schriftsteller”: Textbausteine für alle Gelegenheiten. Für Freundesbücher und Poesiealben, Verabschiedungen von Lehrerinnen und Beschwerden beim Hausmeister, Jubiläen von Schwiegermüttern, Kollegen und Pastoren, Reden für Spendengalas, Elternversammlungen und Kinderfaschingsveranstaltungen. Für Anrufe bei der Schuldirektorin, nachdem das Kind einen Verweis erhalten hat. Für den Anruf bei der Werkstatt, deren Angebot fingiert ist, weil wir Frauen sind. Ausreden, Fürbitten und Stoßgebete für Mütter von pubertierenden Kindern.

Liebe Unternehmer, wann fangt ihr eigentlich an, uns Ernst zu nehmen? Wie lange sollen wir noch die Nation hochhalten und nicht ein einziges Produkt im Geschäft finden, das uns in irgendeiner Art dabei hilft? Wir stärken das Selbstvertrauen unserer Männer, die Sozialkompetenz unserer Kinder und finden noch Zeit, die Karnevalsdeko im Kindergarten zu gestalten. Natürlich arbeiten wir auch, weil wir das von uns selbst erwarten. Wofür haben wir denn sonst studiert? Und wofür haben die Frauen vor Jahrzehnten sonst die Emanzipation durchgeboxt? Alles Schwestern im Geiste, die wir doch jetzt unmöglich hängen lassen können! Auch wenn dadurch noch mehr an uns hängt, als wir eh schon wuppen.

Wenn der Satz “Alles blüht und grünt, und wir wollen mittendrin sein” und ein Tampon, der sich fürs Shoppen

eignet, uns also nicht abholen, ist das irgendwie nicht wirklich überraschend.

Den produzierenden Unternehmen habe ich ja oben schon ein paar Produktvorschläge unterbreitet. Aber sollte hier ein Verlag mitlesen, habe ich wirklich gute Neuigkeiten.

Wir Frauen brauchen eigentlich nur noch EIN Buch, das wird dafür aber ein Bestseller. Es heißt.

“Das Ende der Emanzipation. Und der Anfang der Wahrheit.”

Und wenn ihr nicht schnell genug seid, habe ich kein Problem damit, es selbst zu schreiben.

In diesem Sinne

Eure Svenja (und alle Frauen, die ich kenne.)

Der Muttertunnel



Wenn ihr mich fragen würdet, was ich am besten kann, wäre meine Antwort: Andere glücklich machen. Das ist es ja auch, was von Müttern erwartet wird. Wir kümmern uns und sorgen uns und haben alles im Griff.

VON WEGEN. Ich zum Beispiel habe ganz oft gar nichts im Griff. Zum Beispiel heute. Meine Mutter, die eigentlich auf die

Kinder aufpassen sollte, ist seit gestern mit miesen Zahnweh zuhause und ich kann deshalb nicht arbeiten, weil Schulferien sind. Der Druck, die Arbeit zu schaffen, die ich mir bis Ende der Woche vorgenommen hatte, wird größer und größer. Ich weiß eigentlich, dass ich keine Chance habe. An solchen Tagen ist wenig schon zu viel. Zum Beispiel wenn mein Mann mich fragt: "Können wir mal wieder den Kühlschrank sortieren?" Dann höre ich nur: "Du hast wieder den Kühlschrank vollgemüllt, Du hast nichts im Griff, Du bist mit allem hinterher." Und dass ich das höre und dass ich dann anfangen zu streiten, wirft mir mein Mann vor. Denn das was ich höre, hat er natürlich nicht gesagt. Stimmt.

Was Männer nicht verstehen (meiner eingeschlossen und ihr seid alle toll und könnt nichts dafür aber es ist eben so), ist, wie schwierig es ist, eine Mutter zu sein. Als wir Frauen keine Mütter ohne Verpflichtungen waren, war die Vorstellung irgendwann ein Baby zu haben das Paradies. Wir wussten nicht, dass Mutter sein eine lebenslange praktische und emotionale Einsatzbereitschaft inklusive Nachtschichten bedeutet.

Natürlich kann ich mich glücklich schätzen, weil meine eigene Mutter mich sehr oft unterstützt. Dafür bin ich dankbar, denn ich weiß, viele Frauen haben dieses Glück nicht. Aber trotzdem hat dieses "Mutter-Konzept" viele Seiten, die ich einfach nicht hinkriege. Ich bin nicht immer geduldig und aufmerksam. Ich möchte oft lieber etwas ganz anderes machen, als ich machen muss. Wer zweieinhalb Jahre um halb 5 morgens aufgestanden ist oder schon mal 3 Stunden

beim Musikschulvorspiel war (wovon das eigene Kind genau 40 Sekunden gespielt hat) weiß, wovon ich rede.

In guten Momenten (gestern Abend) habe ich einen Riesenspaß am Muttersein. Wir bauen auf Wunsch der Kinder die Strandmuschel im Wohnzimmer auf und legen uns da rein um Topmodel zu gucken. Mein Mann und ich lachen uns schlapp, wie unsere Kinder die Kandidatinnen beurteilen.

In schlechten Momenten (heute) fühlt sich mein Leben an wie eine Aneinanderreihung von langweiligen Kinderkrippenspielen, Elternbeiratsversammlungen, zu wenig Schlaf und zu vielen Kinderkrankheiten.

Dass Männer das nicht verstehen können, liegt daran, dass sie auch als Väter bleiben dürfen, wer sie sind. Eingeschränkt natürlich, weil sich auch da der Druck erhöht. Die Familie will ernährt werden und braucht Aufmerksamkeit. Aber wir Mütter laufen mit verbundenen Augen in die Entbehrungen, die das Muttersein mit sich bringt. Keiner sagt uns, wie man damit klarkommen soll, nachts nur 2h zu schlafen. Keiner sagt uns, wo wir unseren beruflichen Selbstwert hernehmen, wenn wir kein Geld mehr verdienen. Und keiner sagt uns (und das finde ich richtig richtig gemein), dass es jeder Mutter so geht.

Dass die guten Momente mit Nichts in der Welt zu vergleichen sind. Und die schlechten auch nicht. Dass jede Frau ihren eigenen Weg finden muss. In einer Generation ohne Vorbilder fühlt man sich deshalb an guten Tagen wie der

König der Welt. Und an schlechten wie Aschenputtel ohne neues Kleid.

Ja, ich würde die Zeit nie wieder zurückdrehen. Und ja – ich bin meistens sehr glücklich. Aber ich glaube ich bin nicht alleine, wenn ich sage, dass Mutter zu sein oft vor allem eines für uns Frauen ist: zu viel. Zu viel Nähe, zu viel Sorge, zu viel Trubel, zu viel Verantwortung, zu viel Mitdenken. Zu viele Bedürfnisse anderer und zu viel zurückstecken.

Ich würde euch total davon abraten, Mutter zu werden – wenn es nicht das Beste wäre, was ich in meinem ganzen Leben erlebt hätte. Es gibt immer ein Licht am Ende des Muttertunnels. Und das ist heller als jedes Karrierehighlight, jeder funkelnde Verlobungsring und jedes schneeweiße Hochzeitskleid.

Shine on

Svenja

P.S.: Sicher wäre alles viel einfacher, wenn ich nicht ständig zwischen meinen Muttergefühlen und dem Wunsch, meine Träume umzusetzen, hin- und herspringen würde. Aber so bin ich halt.



Was wir sehen wollen



Dass Menschen meist nur das sehen, was sie sehen wollen, ist ja nichts Neues. Zum Beispiel gestern. Da habe ich meinen Mann abends vom Flughafen abgeholt. Während ich warte, kommen schon ein paar Fluggäste aus dem Gate. Unter anderem ein relativ kleiner, drahtiger Mann, der drei wirklich süße Kinder dabei hatte. DAS fällt mir natürlich auf.

Die Kinder hatten alle die gleichen Jacken an – dunkelblauer Stepp mit dickem Fellrand an der Kapuze. „Die sehen ziemlich teuer aus“, dachte ich noch. Das kleine Mädchen hatte lange blonde Haare, die beiden älteren Kinder waren Jungen. Dann fiel mir auf, dass der Mann eine Luis Vuitton Handtasche umgehängt hatte. Definitiv eine Damenhandtasche. Als er raus zum Parkplatz wollte, jammerte das kleine Mädchen auf seinem Arm „Mami“. Er sagte irgendwas zu ihr und alle gingen raus.

Als Polizistentochter halte ich jeden Mann, der eine Damenhandtasche trägt, für grundsätzlich verdächtig und habe mir gleich mal sein Gesicht eingepägt – auch wenn der Mann sehr vertraut mit den Kindern umging.

Fast forward. Ich sitze endlich mit meinem Mann im Auto und er sagt: „Hast Du gesehen, dass ich mit Olic und seiner Familie geflogen bin?“ Ich: „Mit wem?“ Er: „Na mit Olic, dem Bayernspieler.“ Nein, dass hatte ich nicht gesehen. Dafür einen drahtigen jungen Mann (a.k.a. potenzieller Kindesentführer und Handtaschendieb auf der Flucht). Spätestens jetzt wisst ihr: Fußball interessiert mich nicht so wirklich. Aber das ist heute nicht mein Thema.

Ich frage mich: Wie kommt es eigentlich, dass wir so selektiv wahrnehmen? Und: Was selektieren wir eigentlich? Natürlich ist die Antwort die gleiche, die auf solche Fragen immer passt: Es liegt alles an der Evolution. Wir haben die Sachen gespeichert, die für unser Überleben wichtig sind. Deshalb ist mir an Olic nur das aufgefallen, was für eine Frau wichtig ist.

Er ist klein (zu klein für mich, meine Kinder sollen größer sein) und er hat gesunde, hübsche Kinder (scheint ja doch was dran zu sein am Erbgut). Wenn es nicht seine sind, hat er sie vielleicht entführt (potenzielle Gefahr für meine Brut). Alle Personen tragen teure Sachen (hoher Status – wieder gut fürs Überleben der Sippe).

Nun ist es aber so, dass gestern am Flughafen noch etwas anderes passiert ist. Und zwar blätterte ich beim Warten im Zeit-Magazin und blieb bei dem Artikel „Schrecklich frei von Erwartungen“ hängen. Er handelt von einer Mutter, die ein Kind hat, das bald sterben wird. Dieses Kind ist noch sehr klein und die Geschichte bricht einem wirklich das Herz. Doch dann kam ich an eine Stelle, an der ich echt sauer geworden bin.

Da stand: „Niemand bittet Drachaneltern (*so nennt die Autorin Eltern, die ihre Kinder an den Tod verlieren*) um Rat; wir sind zu furchteinflößend für die anderen. Unsere Trauer ist eine Urerfahrung. Sie ist unpassend, befremdlich. Die Gewissheiten der meisten Eltern sind uns egal, sie klingen, ehrlich gesagt, irgendwie lächerlich.“

Dazu MUSS ich was sagen. Alle Menschen, die Eltern werden, wollen das Beste für ihr Kind. Natürlich macht man sich immer Gedanken und natürlich kann auch ich mir nichts Fürchterlicheres vorstellen, als dass eines meiner Kinder vor mir stirbt. Aber – und ja, ich tue das Ungeheuerliche, ich schreibe ABER – in der Argumentation passt für mich etwas nicht. Meine Einstellung war schon immer: „Für jeden ist das

Problem, dass er gerade hat, das Schlimmste.“ Nicht weil es immer unlösbar ist, sondern weil es eben das eigene Problem ist – und das beschäftigt einen natürlich mehr, als das Problem eines anderen.

Ich habe schon ganz unterschiedliche Menschen mit ganz unterschiedlichen Problemen kennen gelernt. Einen sehr reichen Mann, der von dem Gedanken besessen war, sein Geld zu verlieren. Einen sehr alten Mann, der eine fantastische erste Ehe hatte und jetzt in einer zweiten Ehe feststeckte, die die Hölle war. Eine junge Frau, die samt Neugeborenem von ihrem Mann verlassen wurde – über Nacht. Eine Frau, die Bulemie hatte und das vor allen anderen versteckte.

Auch das waren große Probleme für diese Menschen. Sie waren objektiv größer als alle Probleme, die ich jemals hatte. Aber keiner dieser Menschen hat über mich geurteilt und meine „Gewissheiten“ lächerlich genannt. Versteht mich richtig – ich fühle aufrichtig mit jeder Mutter, die bald ihr Kind verliert. Aber dass wir „solche“ Eltern abweisen oder dass unsere Gewissheit unangebracht scheint, DAS finde ich unangebracht.

Jeder von uns weiß doch, dass das Leben sich von heute auf Morgen ändern kann. Wir sehen das, was wir sehen wollen, denn wir alle hoffen, dass unser Leben etwas Besonderes und Schönes für uns bereit hält. Wir alle wollen ein Stück vom Glück und wir alle sind uns viel ähnlicher, als wir denken.

Ich würde mich freuen, wenn ihr heute einen Gedanken aus diesem Post mitnehmen würdet: Wir sehen, was wir sehen wollen. Wie wäre es, wenn wir uns nur für heute einfach mal auf das Schöne konzentrieren würden? Auf all das, was uns Gutes widerfährt? Und auf all das Gute, das wir bewirken können! Wir könnten versuchen, in einem grimmigen Menschen auch etwas Positives zu sehen – vielleicht ist es ja für heute unsere Herausforderung, ihn aufzuheitern? Wie wäre es, wenn wir der alten Frau zulächeln, die alleine im Café sitzt?

Es gibt da draußen sehr viele Menschen, die sich – wie die „Drachenmutter“ – abgeschnitten fühlen von dem, was wir so leichthin das „normale Leben“ nennen. Lasst uns ihnen zeigen, dass sie nicht alleine sind. Und lasst uns ihnen dabei helfen, etwas zu sehen, was sie vielleicht vergessen haben: Sie sind Menschen wie Du und ich.

Was ist eine gute Mutter?



Die Meinungen, was für Kinder gut ist, und was nicht, gehen ja weit auseinander. Das wundert mich gar nicht, denn der Moment, in dem man Mutter wird, kam für mich fast einer "Persönlichkeitsstörung" gleich. Vom Post-Baby-Blues bis zur Stillamnesie stand ich zwischenzeitlich völlig neben mir. Mal ganz zu schweigen von dem Gefühl, dass quasi über Nacht

mein Körper UND meine Weiblichkeit flöten gegangen waren. Irgendwann habe ich dann verstanden, dass gewisse Aspekte dieses Zustands keine vorübergehende Vernebelung der Sinne, sondern chronisch sind. In dem Moment, als ich Mutter geworden bin, hat sich mein Leben komplett verändert. PUNKT.

Auch wenn sich einige Dinge mittlerweile wieder normalisiert haben, manche blieben dauerhaft anders – vor allem meine Gedanken und Gefühle. Was früher Priorität hatte, woran ich ständig denken musste, war plötzlich total nebensächlich. Ich hörte über lange Strecken völlig auf, mich mit mir selbst zu beschäftigen oder mich um mich selbst zu kümmern. Hauptsächlich, weil ich SO damit beschäftigt war, die Kinder zu versorgen. Und ehrlich gesagt: auch mich UM SIE zu sorgen. Das fing an mit grundlegenden Dinge (Nahrung und Verdauung) und ging weiter mit den ersten größeren Hürden (zähnen, umdrehen, sitzen, krabbeln). Dann kamen die ersten Schritte und zwei Sommer später – hoffentlich rechtzeitig vor Kindergartenbeginn, denn sonst müsste ich mich schon wieder sorgen – waren die Windeln weg.

Das Abholen aus dem Kindergarten war geprägt von der Frage: "Hat er/sie es heute geschafft? Oder ist doch wieder was "in die Hose gegangen"?" und lief so: Blick auf den Garderobenhaken meines Kindes. Hing dort eine Tüte mit verpieselten Sachen – schlechter Tag. War der Haken leer: JUCHUUUU!

Doch die Sorgen gingen weiter. Wer schon einmal ein trauriges Kind zuhause hatte, weil es nicht mitspielen durfte oder es nicht zum Geburtstag von einem anderen Kind eingeladen wurde, weiß, was ich meine.

Ab dem Moment, wo man Kinder hat, stellt man sich viele Fragen. Findet sich mein Kind zurecht? Im Schwimmkurs, in der Schule, beim ersten Wettkampf? Ruft mich mein Kind an, wenn es eigentlich woanders übernachten sollte – und bittet mich um 23:00, es doch besser abzuholen? Natürlich unbedingt mit einer ziemlich jämmerlichen Stimme, so dass ich sofort ins Auto springe und nicht wirklich weiß, wer sich gerade schlechter fühlt. Mein Kind oder Ich?

Mit all diesen Fragen kommt auch immer die ganz große Frage: Mache ich alles richtig? Hilfe ich dem Kind, sich optimal zu entwickeln? Zum Beispiel bei so einem “Übernachtungsdesaster”. Soll man das eigene Kind überhaupt abholen? Oder ihm lieber sagen: “Los, das schaffst Du. Wir sehen uns doch schon morgen.” Und am besten noch versprechen, dass es ein Geschenk gibt, wenn das Kind die Nacht “durchhält”??? Schwierig – und wirklich fragen kann man auch niemanden.

Als WIR ins Landschulheim gefahren sind, gab es keine Handys, mit denen man auch nachts um 12 noch von unter der Bettdecke in Flüsterstimme anrufen konnte. Es gab einen Münzfernsprecher direkt vor dem Kantineneingang – da kam eine besinnliche Stimmung erst gar nicht auf. Nach Hause durfte man höchstens, wenn man sich den Arm brach, wenn

überhaupt. Woher soll also meine Mutter oder meine beste Freundin wissen, was richtig ist?

Soll man die Kinder dazu drängen, weiter Flöte zu spielen, obwohl sie keine Lust mehr haben (weil man ja ein Instrument spielen und Noten lesen können muss) – oder gilt das Prinzip: Erlaubt ist, was gefällt? Und: Was gefällt eigentlich? Dem Kind? Und....MIR?

Auch ich habe mich oft gefragt, ob ich das alles so richtig mache oder ob meine Einstellung einfach nur von dem geprägt ist, was ich selbst als Kind erlebt habe und deshalb für “richtig” und “angemessen” halte. Und dann gab es ihn neulich, den Moment als ich im Magazin der Süddeutschen Zeitung EINEN SATZ gelesen habe, der diese Fragen ein für alle Mal verstummen lässt. Es war in einem Interview mit einer Frau, von der wir fast alle etwas gelesen haben – denn sie hat im Bereich der Babyliteratur nun wirklich einen Bestseller gelandet: Die Hebammensprechstunde von Ingeborg Stadelmann. Der Satz von Frau Stadelmann, bringt das, was eine gute Mutter ausmacht, so spitzenmäßig auf den Punkt, dass ich mich ernsthaft frage, warum er nicht in jedem Kreißsaal und auf jeder Neugeborenenstation dieser Welt hängt.

Dieser Satz ist heute mein Geschenk an euch. Egal welche Herausforderungen ihr noch vor euch habt oder welche Sorgen wieder anstehen, mit diesem Satz wird euch manches ab jetzt leichter fallen. Denkt einfach an ihn, wenn ihr mal

wieder müde seid. Oder überfordert. Oder zu streng mit euch selbst. Ihr seid toll und eure Kinder sind toll.

Und jetzt kommt der Satz von Frau Stadelmann, die Antwort auf alle meine Fragen:

“Eine gute Mutter ist eine Frau, die Entscheidungen treffen kann, die sie und ihr Kind zufrieden machen.”

Ja, so einfach ist das.

Alles Liebe

Eure Svenja

No excuses, sex please



So. Ich habe gestern 9 Stunden am Stück gezeichnet. Mein Näh-ebook wird diese Woche fertig und nächste Woche gepostet. Die Heldenreise läuft sich auch schon ganz gut an. Wenn's läuft, dann läuft's.

Da habe ich ja komplett gelernt, mein Schicksal in Gottes Hände zu legen (oder wer auch immer da oben so gut auf

mich aufpasst). Wenn es an einem Tag mal nicht so klappt, muss ich nur meinen Stift zur Seite legen und die Tastatur ignorieren – und garantiert ist es am nächsten Tag kinderleicht. Themen, Fotos, Worte fliegen mir zu und ich bin on top of the world.

Aber woran liegt das eigentlich, dass es manchmal läuft und manchmal nicht? Innere Verkrampfung? Wetter? Zu laut? Zu abgelenkt?

Ich habe da ja so meine eigene Theorie. Ich glaube es liegt einzig und allein an genug Bewegung und frischer Luft. Ihr findet, jetzt höre ich mich an, wie meine eigene Großmutter? Nicht mehr lange. Mit Bewegung meine ich nämlich Sex (und das hätte Oma Hilde nie laut gesagt).

Da habt ihr's. Ich bin der festen Meinung, dass "was schaffen" und "guter Sex" zusammenhängen. Einfach weil Sex uns eine Lebensenergie gibt, die durch nichts zu toppen ist. Und das Gefühl, lebendig zu sein, kann ja nun wirklich nicht schaden. Genauso ist es mit dem Sport: wer regelmäßig trainiert, fühlt sich attraktiver, ist fitter und hat deshalb auch mehr Lust. Auf Sex.

Gerade weil Kinder, Arbeit und Freizeitstress uns Frauen heute gut in Schach halten, plädiere ich dafür (und bitte euch darum), dass ihr darauf achtet, die Sache mit dem Sex nicht einschlafen zu lassen. Ich kenne sehr viele Frauen, die da faul sind. Und auch wenn die alle glauben, dass sich ihr Mann damit arrangiert und zu dem geringen Prozentsatz der Männer gehört (no offense intended), der seine Frauen nicht

betrügt: irgendwann wird er es aller Wahrscheinlichkeit nach doch tun (wenn sie so weitermachen). Oder was glaubt ihr, was der meist genannte Scheidungsgrund ist? Und woher kommen Scheidungen überhaupt? Doch wohl von Unzufriedenheit und zu wenig Intimität. Denn wäre man sich ständig so nah, wie man das bei Sex nun Mal ist, wie sollte man sich dann so weit voneinander entfernen, dass man auf die Idee käme, sich zu trennen? (Ja, ich weiß auch, dass man sich auch anders nah sein kann und muss. Aber heute schreibe ich halt über Sex.)

Mir liegt dieses Thema wirklich am Herzen. Die Dunkelziffer der Paare, die überhaupt keinen Sex mehr haben, ist übrigens auch nicht gerade klein. Das wird dann natürlich voll verdrängt und gerne wird in diesen Partnerschaften nach außen besonders heile Welt gespielt, damit bloß keiner auf die Idee kommt, das was nicht stimmt.

Jeder kann mal keine Lust haben (geht mir auch so), aber was NICHT geht, ist, dass man mehrere Wochen am Stück keinen Sex hat. Zumindest nicht, wenn das zum Normalzustand wird. Normal ist doch eher, dass man seinen Partner auch "so" erleben möchte, wenn man ihn liebt. Oder?

Allen, die in letzter Zeit zu faul für Sex waren, rufe ich also jetzt cheerleadermäßig zu: Man kann jeden Tag sein Leben ändern. Vor allem, wenn man vorhat, bis ans Ende seiner Tage mit dem gleichen Mann zusammenzubleiben, empfiehlt sich das geradezu.

Passend dazu hier der Link zu einem meiner all time favourite Werbespots von Nike.

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=obdd31Q9PqA

Es geht zwar um Sport – aber die Ausreden, die Frauen für "no sex please" benutzen, sind gar nicht so weit davon entfernt.

Ran an den Mann!

Eure Svenja

Das große Schweigen



Manchmal fahre ich morgens los, um die Kinder zur Schule zu bringen, und weiß noch überhaupt nicht, worüber ich heute schreiben soll. Aber Gott sei Dank gibt es ja Herrn Brichta, meinen Bäcker. Mit dem plaudere ich morgens über Gott und die Welt und ganz oft auch über Beziehungen. Herr Brichta und seine Frau führen nämlich zusammen meine Stamm-

bäckereifiliale und haben damit quasi die gleiche Konstellation wie Uwe und ich. Zusammen leben, 2 Kinder und zusammen arbeiten.

Heute Morgen kamen wir mal wieder darauf, dass wir wirklich froh sein können, dass wir unsere Ehepartner gefunden haben und so viel miteinander teilen können. Ich glaube ja, dass das auch daran liegt, dass Uwe und ich so viel miteinander reden. Nicht dass wir jeden Abend romantisch bei einem Glas Wein zusammen sitzen würden und uns tiefsinnig austauschen. Beileibe nicht. Aber dafür reden wir eigentlich sonst ständig. Im Auto. Am Telefon. Auf dem Weg zum Sport.

Und da wir so viel Zeit zusammen verbringen, reden wir auch gemeinsam ganz viel mit anderen Menschen - wie eben mit unserem Bäcker. Wir bringen die Kinder morgens gemeinsam zur Schule und zum Kindergarten. Wir sprechen im Kindergarten mit denen, die wir gerade treffen. In unserer Siedlung (denn wir arbeiten ja auch hier). Im Fitnessstudio. You name it. In diesem Austausch mit anderen wird mir auch immer wieder klar, warum ich meinen Mann so liebe. Wie er mit anderen umgeht, seine Meinungen, seine generelle Offenheit und Liebe allen Menschen gegenüber. Das ist etwas, was ich wirklich und zutiefst schätze.

Oft fällt ja nach vielen gemeinsamen Jahren der Satz "Wir haben uns nichts mehr zu sagen". Aber kommt das – wenn man ganz ehrlich ist – nicht auch daher, dass man irgendwann aufgehört hat, miteinander zu reden?

Natürlich gibt es auch bei uns immer wieder Momente, in denen ich eigentlich NICHT hören will, was mein Mann zu sagen hat. Entweder weil ich finde, dass er falsch liegt. Oder weil es mich aus meiner Comfort Zone herausträgt und eine Herausforderung bedeutet. Klar, mein Mann hat einen ganz nahen Blick auf mich. Er kennt meine Schwächen (und ich bin Gottfroh, dass er so verliebt in mich ist, dass er mir die meisten durchgehen lässt). Aber manche Sachen eben nicht – und die müssen dann auch mal angesprochen und vor allem: von mir gehört werden. Lästig, immer dieses Wachsen in der Partnerschaft :-). Aber ohne das ist es eben auch nicht möglich, sein Leben miteinander zu verbringen.

Warum ich das heute alles so ausführlich beschreibe? Nicht nur wegen Herrn Brichta und unserer morgendlichen Plauderei. Sondern vor allem, weil mir nach meinem “No excuses, sex please”-Post letzte Woche wirklich viele Frauen geschrieben haben, dass sie gar keinen Sex mehr haben, seit Jahren. Oder so wenig, dass man ihn im Jahr an einer Hand abzählen kann. Ich merke, dass ihr ein großes Bedürfnis habt, euch mit euren Partnern auszutauschen. Aber oft nicht mehr wisst, wo ihr den Anfang machen sollt.

Egal um welches Thema es geht, es gibt immer Sachen, die wir Frauen in unserer Beziehung gerne anders hätten. Manchmal macht uns das unzufrieden, manchmal können wir damit umgehen. Ich möchte euch bitten, genauso lebendig und offen zu bleiben, wie ich euch in euren Mails erlebe. Ich sehe Frauen, die Träume haben, Ziele erreichen wollen und an sich arbeiten. Mit dieser Einstellung kann man auch das große

Schweigen brechen, da bin ich mir ganz sicher. Ich denke jedenfalls feste an euch, wenn ihr den ersten Schritt tut.

In diesem Sinne einen schönen Tag

Eure Svenja

Der Katastrophenmodus



Seit Wochen gehe ich mit diesem Blogpost schwanger. Und wie so oft, schreibe ich ihn genau heute, weil heute der Stein des Anstoßes auf mich zugerollt ist. In der Sonntagsausgabe der Frankfurter Allgemeinen Zeitung ist nämlich ein Interview mit Michael Winterhoff, einem Psychiater, abgedruckt. Überschrift “Wir leben im Katastrophenmodus”,

untertitelt: Erziehen im Hamsterrad: Der Psychiater Michael Winterhoff über Eltern unter Anspannung und gestresste Kinder.

Keine Angst, es wird jetzt weder langweilig, noch tiefenpsychologisch. Aber Herr Winterhoff spricht mir aus der Seele – wir müssen zurück zur Intuition. Dazu am Ende mehr. Erstmal kurz was zum Hamsterrad: facebook hier, eine Push-Mail-Benachrichtigung da – und beim Vorlesen der Gute-Nacht-Geschichte noch mal eben aufs Handy geschickt. Man merkt ja gar nicht, wie man langsam aber sicher in die Technikrettmühle rutscht. Versteht mich nicht falsch: Ich liebe Technik und neue Gadgets und das ganze Drum und Dran.

Aber neulich habe ich einen Vorspann für einen französischen Film gesehen, da ging es um Untreue. Und eine Szene zeigt ein Ehepaar, das nebeneinander im Bett sitzt. Beide im Schlafanzug, beide schauen auf ihr Handy und beide sind komplett in ihrer eigenen Welt. Um ehrlich zu sein: Das hätten Uwe und ich sein können. Nicht, dass wir da immer so sitzen würden und uns nichts zu sagen hätten – aber die Szene war mir unheimlicherweise extrem vertraut.

Ich bin sicher nicht facebookabhängig und kann auch gut meine Mails mal nicht checken. Aber ohne Handy einen Wochenendausflug mit den Kindern zu machen, kommt für mich nicht in Frage. Was, wenn man in eine Notsituation gerät? Naja, und wenn ich es schon dabei habe, kann ich es ja auch benutzen, um mal kurz auf facebook zu schauen – oder

es den Kindern zu geben, wenn das Essen im Restaurant ewig auf sich warten lässt. Die können dann die Walter-Wimmel-App spielen und ich habe mal fünf Minuten Ruhe. Und ja, während ich diese Sätze schreibe, ist mir mein Verhalten fast peinlich.

Andererseits sah ich neulich beim Mediamarkt eine Frau, die sich null um ihr Kind im Buggy kümmerte. Das Mädchen war vielleicht anderthalb, die Mutter Anfang 20. Obwohl das Mädchen nonstop jammerte, beugte sich die Mutter nicht einmal zu ihr runter sondern steuerte völlig desinteressiert durch die Regalreihen. Irgendwann war es der Mutter wohl zu anstrengend und sie reichte dem Mädchen – wieder ohne es anzuschauen – ihr Handy. Die Kleine war SOFORT komplett still und drückte gekonnt auf den Knöpfen herum und hatte offensichtlich bekommen, was sie wollte. AUFMERKSAMKEIT. Nur dass es nicht die Zuwendung ihrer Mutter war, sondern die eines technischen Gerätes. Das war spooky und erschreckend gleichzeitig.

Mein Vater, der wirklich belesen ist und Computerbildschirme höchstens benutzt, um Post-Its daraufzukleben, hat mir neulich am Telefon ein Zitat des römischen Offiziers Cajus Petronius von 100 nach Christus vorgelesen.

“Wir übten mit aller Macht: aber immer, wenn wir begannen, zusammengeschweißt zu werden, wurden wir umorganisiert. Ich habe später gelernt, dass wir oft versuchten, neuen Verhältnissen durch Umorganisation zu begegnen. Es ist eine phantastische Methode! Sie erzeugt die Illusion des

Fortschritts, wobei sie gleichzeitig Verwirrung schafft, die Effektivität vermindert und demoralisierend wirkt.”

Scheint es nur so, oder kannte Cajus sowohl facebook als auch Google+? Ganz ehrlich, Mütter sind die besten Alltagstester. Hier also ein kleiner Tipp für die Google+ Macher: Wir werden nur zu euch kommen, wenn ihr uns das Überleben erleichtert. Evolutionsbedingt machen wir nämlich nur Sachen, die unsere Brut stärken, nicht schwächen, um das Überleben der Sippe zu sichern. Und ganz ehrlich: Ich kann gerade nicht noch einem sozialen Netzwerk beitreten, weil ich mit meinem ganz zufrieden bin.

Ich habe keine Lust, unter Druck zu geraten mich – wie Cajus so treffend sagt – “umzuorganisieren”. Ganz im Gegenteil – ich möchte mehr meiner Intuition folgen. Ich möchte das Handy wieder aus dem Ehebett verbannen. Schließlich haben wir auch keinen Fernseher im Schlafzimmer. Außer- dem werde ich einen handyfreien Tag am Wochenende einführen. Für die GANZE Familie. Ich bin schon gespannt, wie das wird und werde euch natürlich davon berichten. Vielleicht habe ich dann auch mal Zeit, das zu tun, was der Psychiater aus dem FAZ-Artikel vorschlägt.

“Lassen Sie sich mal darauf ein, fünf Stunden durch den Wald zu gehen. Wichtig wäre, dass Sie nicht wandern, sondern einfach gehen, ohne Ablenkung. Sie hören keine Musik, sie haben weder ein Handy noch einen Hund dabei und Sie joggen nicht.”

Wenn ich das hinkriege, ohne vorher auf die Wetterapp zu
schielen, sondern einfach nach einem Blick aus dem Fenster
zu entscheiden, was ich anziehe, habe ich es – glaube ich –
geschafft.

Eure Svenja

Schlaf Baby schlaf



Gestern Nacht habe ich mich hin und her gewälzt. Ich lag lange wach und konnte keine Stellung finden, die irgendwie bequem war. Und aus meiner Sicht hatte das einen ganz tollen Grund – ich habe mir gestern den Finger gebrochen und habe jetzt eine Schiene. EIN TOLLER GRUND? SPINNT DIE JETZT? Nein, und ich will euch auch sagen, warum. Ein

gebrochener Finger ist berechenbar. In ein paar Tagen wird er nicht mehr weh tun. Und dann verheilt alles und ich muss nie wieder nachts wachliegen. Denn während ich da so lag, musste ich an früher denken. An die durchwachten Nächte mit Baby, das Gefühl ganz allein auf der Welt um 4 Uhr früh wach zu sein und an die schrecklichen Schlafentzugserscheinungen. Heute verwenden mein Mann und ich für diese Zeiten das Codewort „Guantanamo“. Keiner von uns will mehr wirklich daran denken und eigentlich sind wir nur froh, dass endlich alles vorbei ist. Dabei fing alles so gut an.

Meine Tochter Lis kam auf die Welt, die Sache mit dem Stillen klappte prima und nach 4 Wochen in meinem Bett legte ich sie abends in ihr Bett und das Kind schlief durch. Tja, dachte ich, diese ganzen hysterischen Mütter mit ihren Babys mit Schlafstörungen. Die sind einfach selber so unruhig und nervös, das überträgt sich dann auf die Kleinen und dann ist ja ganz klar, dass die Babys nicht schlafen. Mein Baby hat das natürlich nicht, weil ich auf meine Intuition höre und alles richtig mache. Oder mit anderen Worten: ich hatte die Weisheit mit Löffeln gefressen und war nur leicht auf der neunmalklugen Seite.

Dann kam mein Sohn auf die Welt. Es fing schon damit an, dass er nachts oft aufwachte. Je älter er wurde, desto schlimmer war es. 10 bis 15 Mal aufstehen pro Nacht, nur um den Schnuller wieder reinzustecken – ganz normal. Wer das ein Jahr mitmacht, würde seinem Kind alles geben, nur um EINMAL mehrere Stunden am Stück zu schlafen. Ich hätte

jedes Baby Set in jedem Baby Shop gekauft – nur um Ruhe zu haben.

„Jedes Kind kann schlafen lernen“ kannte ich auswendig, aber da stand leider nicht drin, wie man seinem Kind die Kakaoflasche (!!!) wieder abgewöhnt, ohne die es nicht einschläft. Oder die zweite Kakaoflasche (!!!), die man ihm nachts anreicht, einfach um wieder schlafen zu können. Oder was man tut, wenn das Kind den ganzen Kakao wieder ins Bett spuckt, weil es natürlich viel zu viel war. Das hört sich an, als wäre ich eine schlechte Mutter??? Ich bitte euch, IHR WISST JA NICHT WIE DAS IST!

Und da wurde mir klar: Ich war mittendrin, in der Abwärtsspirale der Mütter mit Kindern, die nicht durchschlafen. Ich wusste alles über Nachtschreck (Kinder wachen nachts plötzlich auf und schreien), aber nirgendwo stand was über Morgenspaß. Denn den hatte mein Sohn – er wachte 2 ½ Jahre lang um 4:30 auf und hatte so viel Spaß, dass er nicht mehr einschlief. Es wurde auch nicht besser, als mein Sohn in den Kindergarten kam. („Du, dann ist der müde, dann erledigt sich das Problem von selbst.“)

Das Problem erledigte sich tatsächlich von selbst: mit 3 ½. Das Deprimierende war: ich hatte nichts geändert und wir waren nicht umgezogen. Ich benutzte noch nicht mal ein neues Waschmittel, was ja unter Müttern Hauptverursacher und -lösung für alle Probleme ist: Das Kind hustet – Du brauchst ein neues Waschmittel! Es hat einen Ausschlag – Du hast doch wohl kein neues Waschmittel benutzt???

Und da habe ich kapiert: manche Entwicklungsschritte werden nicht dadurch beeinflusst, was ich tue oder nicht tue. Manche Sachen entscheiden meine Kinder ganz alleine. Mein Sohn war so weit. Er hatte die Dämonen begraben und entschieden, dass er nachts durchschlafen kann. Genau das ist es, was wir von unseren Kindern lernen. Es gibt für alles eine richtige Zeit – und zwar die eigene. Durchschlafen, Zähne kriegen, Laufen lernen, Drei-Wort-Sätze sprechen, Schulreife, Fahrrad fahren, Schwimmen lernen. Wenn das alle Erwachsenen können, ist es dann nicht logisch, dass alle Kinder das IRGENDWANN lernen?

Ich weiß, es gibt Tausende von Müttern da draußen, die genau in diesem Moment nicht viel schlafen (Tina, Nina, Nicole – um nur 3 aus meiner Siedlung zu nennen). Und wenn sie ihren Nachbarinnen morgens erzählen, dass sie mal wieder alle 2 Stunden raus mussten, dann verstehen die meist gar nicht, was das bedeutet.

Wer wie ich 3 ½ Jahre in Guantanamo war, vergisst wenig und versteht viel. Deshalb denke ich heute Mal an all die, die gerade in meiner alten Zelle wohnen. Ich weiß, jede Nacht ist lang und die Tage sind noch viel schlimmer. Aber genauso wie jede Mutter vor euch, werdet auch ihr das wunderbar hinkriegen. Meine Erfahrung ist, dass gute Ratschläge gar nichts nutzen. Jedes Kind ist anders und wann Babys schlafen hat nicht unbedingt viel mit euch, sondern ganz oft mit ihnen selbst zu tun. Wenn ihr für eure Babys so gut es geht da seid und sie liebt, auch wenn sie das tausendste Mal nachts

schreien – dann habt ihr bereits Übermenschliches geleistet und viel gegeben.

Als ich mein erstes Kind entbunden hatte, hat eine dreifache Mutter noch im Krankenhaus etwas zu mir gesagt, was sich bei mir eingetränkt hat: „Wenn ich Dir nur eine Sache raten darf: Leg Dich hin sobald Dein Baby schläft – und räum nicht erst auf. Denn dann hast Du zwar aufgeräumt und schnell noch gesaugt und eben noch die Wäsche gemacht – aber dann wacht Dein Baby schon wieder auf und DU hast IMMER NOCH NICHT geschlafen.“

In diesem Sinne – ab ins Bett mit euch.

Eure Svenja

Die Abfahrt meines Lebens



Ein Trauma meiner Kindheit ist, dass ich ganz oft zu spät abgeholt wurde. Meine Mutter war eben alleinerziehend und nicht die Pünktlichste, aus tausenderlei Gründen. Jedenfalls habe ich mir geschworen, meine eigenen Kinder nicht ein einziges Mal im Leben irgendwo zu spät abzuholen. Jeder, der

mich kennt, weiß, dass ich lieber 20 Minuten zu früh als 2 zu spät dran bin.

Als ich nun am Wochenende nach 12 Jahren wieder Ski gefahren bin, dachte ich: "Besser ich nehme mir für 2 Stunden einen Privatlehrer." Schließlich hatte ich vorher sowieso insgesamt nur 5 Tage in meinem Leben auf Skiern gestanden. Und als Mutter braucht man alles, aber kein Gipsbein.

Mittags musste ich die Kinder wieder aus ihrem Skikurs abholen, also ging es wieder runter ins Tal. Nur dass mein Skilehrer vergessen hatte, mir zu sagen: "Am Ende der Abfahrt kommt eine schwarze, vereiste Buckelpiste." Aber die einzige Möglichkeit, meine Kinder pünktlich abzuholen, war eben, da runterzufahren. Andere mögen jetzt denken: "Gott, dann kommt sie halt zwei Minuten zu spät." oder "So schlimm wird die Abfahrt schon nicht sein." Aber meine Oberschenkel haben zugemacht. Und mein Kopf auch. Für mich war das life or death. Tunnelblick. Jetzt.

Ich weiß nicht wie, aber ich bin da runter und war pünktlich da. Und kaum hatte sich die Anspannung ein bisschen gelegt, wurde mir klar: Du musst da morgen wieder runter. Alleine. Denn sonst fährst Du nie wieder Ski. Also bin ich am nächsten Tag ganz hoch und ganz runter. Und habe mir vorgebetet: Schienbeine an die Skischuhe, voll reinlegen, hoch und Gewicht auf den Talski, drehen, in die Knie. Jedes "Wedeln" war Überwindung, alles war vereist, ich musste voll kanten. Und bin trotzdem gerutscht. Dann noch das Geräusch der herannahenden Boarder, die an einem vorbeibrettern.

Aber: Ich bin einen Schwung nach dem anderen gefahren. Bei der Hälfte habe ich einmal Pause gemacht und fast geweint, solche Angst hatte ich. Trotzdem habe ich mich unten direkt wieder in die Liftschlange eingereiht. "Gleich noch einmal", dachte ich. "Einmal geht noch." Und einmal ging noch.

Es ist unglaublich, was wir können, wenn wir uns selbst Mut zusprechen. Beim Skifahren konnte ich die Herausforderung klar eingrenzen. Der steile Hang und jede Kurve. Deshalb konnte ich mir selbst gezielt Mut machen. Mein Ansporn? Ich möchte bald mit meinen Kindern Ski laufen und dann muss ich sicher fahren können – besonders falls sie mal unsicher sind. Also eher so der Löwenmutteransatz. DAS treibt mich immer zu Höchstleistungen an.

Beim Schreiben ist es nicht anders. Wenn ich nicht die ganze Abfahrt, sondern den einzelnen Hang anschau, also nicht das Buch sondern das Kapitel. Und dann jede Kurve, also jeden Satz. Wenn ich also das abbeiße, was ich verdauen und schlucken kann, dann geht es.

Wir alle neigen dazu, die lange Talabfahrt zu sehen, anstatt die einzelne Kurve. Aber so schaffen wir viel weniger. Es besteht sogar die Gefahr, dass wir irgendwann auf unser Leben zurückschauen und feststellen, dass wir die Fahrt nicht genossen haben.

Dieser Post ist für alle, die glauben, dass etwas zu viel, zu groß oder unlösbar ist. Bitte atmet tief ein, macht nur einen kleinen Schritt, bleibt kurz stehen, schaut zurück und stellt fest: EIN Schritt ist geschafft. Und dann geht es weiter.

Ihr könnt viel mehr hinkriegen, als ihr glaubt. Vor allem wenn ihr gerade eh dünnere Nerven habt und fertig mit der Welt seid. Her mit Chips und Schokolade oder einer Stunde Lieblingsserie schauen. Macht es euch einfach mal kurz saugemütlich und nehmt ganz in Ruhe Anlauf für den nächsten Schritt. Wenn ICH schon weiß, dass ihr das schafft, wäre es doch langsam mal an der Zeit, dass IHR auch an euch glaubt, oder?

In diesem Sinne einen Tag voller kleiner und großer Schritte – wofür eure Kraft gerade reicht.

Eure Svenja

Die schlechteste Mutter der Welt



Ich bin immer wieder geschockt darüber, was Frauen so alles schaffen. Hier ein Bastelnachmittag im Kindergarten, da ein Abendessen für Gäste, dort ein Halbtagsjob und nebenbei noch die eigene Firma planen. Alte Kontakte auf facebook

pflegen, nicht vergessen die Sonnenmilch einzupacken und die Tageszeitung lesen (wenn auch abends, aber immerhin!)

Eine Frage von euch, die immer wieder auftaucht, ist: Wie schaffst Du das eigentlich? Machst Du das, was ich in Deinem Blog sehe und lese, wirklich alles alleine? Oben seht ihr meinen Schreibtisch (an einem guten Tag). Ja, ich mache viel alleine – aber lange nicht alles. Was mich auf die Idee gebracht hat, mal ein kurzes Video über einen ganz normalen Tag zu drehen. Da würdet ihr euch garantiert alle wiederfinden :-)

Mhhhhh...aber die Überschrift war doch: “Die schlechteste Mutter der Welt”? Weil ich manchmal eben nicht alles schaffe. Wie neulich, an dem Wochenende an dem mein Sohn Ludwig bei zwei Kindergeburtstagen eingeladen war. Ich bin also am Samstagmorgen mit beiden Kindern in die Riem Arcaden gefahren, damit er etwas Schönes für seine Freundinnen aussuchen kann. Zuhause habe wir die Geschenke dann gemeinsam verpackt. Der erste Geburtstag war am Samstagnachmittag hier bei uns in der Siedlung und alles lief prima.

Am Sonntag musste ich zur Messe und meine Mutter hat die Kinder gehütet. Nur dass ich vergessen habe, ihr nochmal ausdrücklich zu sagen, dass die eingepackten Geschenke im Schrank in der Garderobe liegen und Ludwig um 15:00 bei Emily sein muss. Und weil die Einladung ein kleiner Blumentopf mit einer gebastelten Papierblume war, hing sie auch nicht an unserer Familienpinnwand im Eingang. Als ich

also abends ziemlich geschafft von der Messe kam, blinkte eine Nachricht von Emilys Mutter auf facebook: “Wir haben euch heute sehr vermisst”.

Wer selbst Kinder hat, weiß, wie sich so etwas anfühlt. Ludwig und Emily mögen sich wirklich gerne und mir war klar, dass sie immer wieder gefragt haben musste, wo er bleibt. Ich hatte nur einen einzigen Gedanken: Oh Gott, ich bin die schlechteste Mutter der Welt. So etwas vergisst man doch nicht. War ich wirklich so egoistisch und stellte meine Bedürfnisse über die meiner Kinder? Wie konnte mir das nur passieren?

Meine Freundin Jessica meinte: “Du, das ist doch nicht schlimm, das kann jedem mal passieren. Du hast ja auch so viel um die Ohren.” Ja, genau das war ja das Problem. Vielleicht hatte ich zu viel um die Ohren oder die Prioritäten falsch gesetzt.

Ich schreibe euch das alles so ausführlich, weil ich durch viele Mails von euch weiß, dass die meisten meiner Leserinnen genau mit diesen Fragen kämpfen. Die, die zuhause bleiben, fühlen sich durch die ewige Frage “Was machst denn Du beruflich?” wie Menschen zweiter Klasse. Dabei ist doch für unsere Gesellschaft nichts wichtiger, als die nächste Generation anzuleiten und auf ihrem Weg zu begleiten. Eine Familie glücklich zu machen und ein Zuhause herzurichten ist eine wunderbare, aber eben auch sehr anspruchsvolle Aufgabe, die viel Fremdbestimmung beinhaltet – und das ist manchmal gar nicht so einfach wegzustecken.

Wer “nur” Teilzeit im Büro arbeitet, wird nicht wirklich ernst genommen, weil man sich “den Stress antut und finanziell nichts hängenbleibt.” Wer mit Kindern Vollzeit arbeitet hat entweder eine Großmutter in der Nähe, gibt ein Vermögen für Kinderbetreuung aus oder ist schlicht “eine Rabenmutter”. Und wer ab 38 gar keine Kinder hat, wird eh nur belächelt. Warum eigentlich?

Wie wäre es, wenn wir uns alle mal ein bisschen entspannen. Mädels, wir sind toll wie wir sind. Jede von uns hat ihre ganz eigenen Aufgaben und versucht diese zu meistern – mit den Gegebenheiten, die zur Verfügung stehen. Alle, die mir schreiben, haben Doppel- und Dreifachbelastungen – und finden das ganz normal. Wichtig ist doch nur, dass WIR mit unserem Leben zufrieden sind. Und wenn wir halt mal langsamer machen müssen – dann machen wir eben langsamer. Schneller geht immer, dass haben wir ja jetzt jahrelang bewiesen!

Für jede Aufgabe, die wir haben, gibt es immer eine Lösung, die passt. Nach dem verpassten Geburtstag habe ich bei Emilys Mutter angerufen und wir haben einen Nachfeiertermin verabredet. Natürlich war es nicht toll, dass ich einen Kindergeburtstag vergessen habe. Aber jeder anderen Frau hätte ich gesagt: Das kann jedem passieren. Da hat jeder Verständnis für. Und es wird Dir keiner den Kopf abreißen. Und nach ein bisschen Durchschnaufen ist selbst bei mir durchgesickert, dass ich eines deshalb bestimmt nicht bin: Die schlechteste Mutter der Welt.

Dornröschen schläft nicht



Frauen sind super im Schönreden. Zum Beispiel wenn wir abends eine Tüte Chips aufreißen. “Ach, ich esse einfach nur EIN Schälchen”. Oder wenn wir Essen gehen “Die frittierten Shrimps hören sich gut an – ist ja Fisch, der hat kaum Kalorien.” Oder wenn wir unseren Kindern Abendessen machen. “Probieren muss ich ja.” Oder wenn wir Feierabend

haben. “Jetzt habe ich den ganzen Tag geackert, da kann ich mir ja wohl ein Glas Wein gönnen. Oder zwei.”

Aber dann kommt der Moment der Wahrheit. Ganz egal ob wir unsere Lieblingsjeans anziehen und sie schlicht und ergreifend zu eng ist oder ob die Waage genau die Zahl anzeigt, ab der wir denken: Ich bin zu dick. Die EINE Nachspeise am Donnerstag und der EINE Wein am Freitag und das EINE Mal Sport ausfallen lassen plus das EINE Mal im Urlaub richtig zulangen. Irgendwann addiert sich das eben auf und schwupps fühlen wir uns nicht mehr wohl. Aber: selbst dann können Frauen das ja noch eine Zeit lang verdrängen.

“Im Gegensatz zu anderen Frauen in meinem Alter/in meinem Umfeld/die Single sind/die verheiratet sind/die ein zwei drei vier fünf Kinder haben, sehe ich ja noch gut aus.” Leider geht es ja nicht darum, wie man im Vergleich aussieht, sondern ob man sich selbst gut fühlt. Und jede von uns weiß ganz genau, wann das nicht mehr der Fall ist. Ist der Punkt also erstmal erreicht, fangen wir an, uns ein Datum zu setzen. Gerne genommen: “Ab Montag”. Wieso Montag? Der stressigste Tag der Woche, wo das Faulenzen ein Ende und der Alltag uns wieder hat? Warum nicht Freitag, wo es langsamer läuft – und am Wochenende könnte man dann tolle gesunde Sachen kochen – vielleicht auch schon vorkochen für den Wochenanfang. Aber nein, Montag muss es sein. Oder noch besser: Am 1. Januar. Da freuen sich dann die Fitnessstudios – denn 75% der Kunden, die sich Anfang

Januar anmelden, sind spätestens im Februar Karteileichen (mit Schwabbelbäuchen).

Schlecht ist es auch, genau in der Woche anzufangen, in der irgendjemand Geburtstag hat, eine Party feiert, seinen Ausstand gibt, man zum Abendessen verabredet ist. “Naja, da muss man dann schon mit einem Gläschen anstoßen!” “Ist doch total unhöflich, wenn ich dann sage, ich esse nichts.” Neee, ist klar. Ist ja auch viel wichtiger, dass man ein Glas mittrinkt und einen Nachtisch isst um Anderen zu gefallen – auch auf die Gefahr hin, dass man sich deshalb dann selbst irgendwann nicht mehr gefällt.

Und jetzt kommt der beste Teil. Das alles ist gar kein Problem mehr, wenn wir uns verlieben. Da nehmen wir nämlich razzefazze alles wieder ab. Wir können ja gar nichts mehr essen (nee, ist klar), weil wir SOLCHE Schmetterlinge im Bauch haben. Schon mal drüber nachgedacht, dass das wahrscheinlich nur unser Hinterwäldlerbrain ist, dass schnell auf “volle Attraktivität voraus” schaltet und uns evolutionstechnisch so begehrenswert wie möglich macht (schmale Taille = das gebärfreudige Becken wird betont)? Interessant, dass wir es für uns nicht schaffen, auch nur ein Kilo runterzukriegen – und plötzlich geht alles wie von selbst.

Doof ist nur, dass wir eben meist NICHT frisch verliebt sind, sondern Single oder in einer längeren Beziehung. Und dann ist es wieder soweit: wir schauen Tatort, essen Chips und kuscheln – anstatt Joggen zu gehen und danach beim in-den-Laken-wühlen Rotweinflecken zu machen. Alles

Dinge, die wir zwar gut kennen, aber die meist schon laaaaaange her sind.

Erinnert ihr euch noch: Wenn man mit 18 an einer Tankstelle ausgestiegen ist, da hat JEDER Mann sich umgedreht. Und wie ist das heute so? Wie viele Männer sprechen euch täglich an, dass ihr ein tolles Parfüm tragt? Oder toll aussieht? Wann seid ihr das letzte Mal von einem Wildfremden nach eurer Telefonnummer gefragt worden – nachdem er euch die Tür aufgehalten hat? Das ist euch alles nicht so wichtig? Das hat euch doch noch nie ein gutes Gefühl gegeben????

Mädels, es ist Zeit den Dornröschenschlaf zu beenden. Spätestens jetzt ist klar, dass das hier kein Post über euer Gewicht, sondern über euer ganzes Leben ist. Ihr seid Mütter und Frauen und Schwestern und Geliebte und Jobs habt ihr auch noch. Manche sind schon auf dem Weg und haben den Ruf zum Abenteuer gehört. Ich weiß, ihr lest schon länger mit. Manche von euch sind neu. Aber ganz egal wie lange wir uns schon kennen: Ich möchte mit euch Spaß haben. Ich möchte dass wir uns alle so gut fühlen, wie eben möglich. Weil wir tolle Sachen essen, Sport machen, weiblich aussehen, das BESTE Leben mit unserem besten Partner führen, das wir uns vorstellen können. Die Kinder genießen, uns mit unseren Eltern versöhnen, unsere Träume angehen und leben.

Ihr findet das ist viel? Ja, das ist es. Und ist das nicht fantastisch?

Jump on board, wir sind noch ganz am Anfang. Aber ich bin mir sicher, wenn wir zusammenbleiben, können wir

gemeinsam das wieder gerade biegen, was die Emanzipation vergessen hat: Frauen Möglichkeiten zu schaffen, die im wirklichen Leben funktionieren. Mit Mann und Kind und Kegel. Dornröschen schläft nicht mehr.

Kinder, Kinder



Ich schreibe diesen Post mitten in der Nacht, weil ich so entsetzt bin, dass ich nicht schlafen kann. Letzten Freitag war ich Rodeln und wäre ich nicht so, wie ich bin, wäre es ein ausnahmslos fantastischer Tag gewesen. Super Schnee, liebe Freunde, Toprodelstrecke und eine Riesengaudi. Gegen Ende sind wir noch in ein bayerisches Wirtshaus eingekehrt. Also

der total gelungene, sorglose Feiertagsausflug. Nur dass gleich beim ersten Rodelstopp auf der Strecke auch ein Paar seine beiden Schlitten in der Kurve stoppte. Auf einem der Schlitten saß ein nach Leibeskräften schreiendes, völlig aufgelöstes kleines Mädchen, das vielleicht fünfzehn Monate alt war. Es saß in einem Fußsack auf dem Schlitten seiner Mutter und schrie wirklich, was das Zeug hielt.

Meine Meinung dazu:

a) Kinder haben in so einem Alter nichts auf einer Rodelbahn zu suchen, wo die Abfahrt locker zwanzig Minuten dauert und wo wirklich rasant gefahren wird.

b) Wenn ein Kind sich trotzdem in so einer Situation befindet und deshalb bitterlich weint, muss es sofort in den Arm genommen werden.

Anstatt dessen wurde dem Kind ein Schnuller reingesteckt und die Eltern zündeten sich vor lauter Stress erstmal mitten auf der Rodelbahn eine Zigarette an, während das Mädchen im Schlitten vor sich hin wimmerte.

Natürlich war die Mutter zu dick geschminkt. Überhaupt zu dick. Und offensichtlich selbst emotional verstört. Soll heißen: Man konnte an allem, was sie war, sehen, dass sie sich nicht wohl mit sich selbst fühlte. Wie sollte sie da ihrem Kind gerecht werden? Und NEIN, ich habe nichts gegen dicke Frauen, nur gegen dicke (und dünne) Frauen, die ihre Kinder schlecht behandeln. Aber natürlich haben auch die Eltern

dieser Mutter schon ähnliche Fehler gemacht, wie könnte sie sonst so neben der Spur sein mit ihrem Verhalten?

Das kleine Mädchen wächst also bei Eltern auf, die kein Gefühl für die Dinge haben. Diese Eltern sehe ich am Ende der Rodelbahn wieder, wie sie ihr wimmerndes Kind ohne Handschuhe im Schnee kriechen lassen, weil sie zu beschäftigt damit sind, noch eine zu rauchen. (Da hätte ich gerne was gesagt, aber ich saß im Lift und konnte das Trauerspiel nur von oben betrachten).

Bei der zweiten Abfahrt sehe ich die Frau wieder, diesmal wie sie alleine mit ihrem Schlitten unten im Tal ankommt. Wo ist das Kind und wie um Gottes Willen kann eine Mutter noch eine Abfahrt machen, wenn ihr Kind in so einem Zustand ist?? Durchgefroren, übermüdet, verschreckt? Ich bete, dass ihr Mann (dünn, pseudohipp, mit einer teuren Markenmütze – aber wenigstens hatte er einen Schnuller für die Kleine dabei und zwei tröstende Worte für sie übrig) irgendwo mit dem Mädchen eingekehrt ist und sie in einem warmen Kinderwagen zur Ruhe kommen durfte.

Es sind nur Momentaufnahmen, die wir von Anderen mitbekommen. Es steht uns nicht zu, zu urteilen. Aber wenn es nur eine Sache gäbe, die ich in Deutschland ändern könnte, es wäre diese: Ich würde einen Elternführerschein einführen, den man jedes Jahr aktiv verlängern müsste. Mit Schulungen voller Ansprechpartner, die bei Erziehungsfragen helfen. Mit Familienwochenenden, wo es um gemeinsame Erlebnisse und das Schaffen und Erhalten von Aufmerksamkeit und

Wellenlänge geht. Wo Familiensport getrieben wird, denn SOWAS schweißt zusammen. Und wieder einmal frage ich mich: Warum haben wir in diesem Land keine Gesetze, die wirklich dafür sorgen, dass die nächste Generation gesund aufwächst?

Ich habe selbst zwei Kinder. Jeden Tag merke ich, wie viel Kraft es erfordert, ihnen dabei zu helfen, zu Menschen zu werden, die unsere Gesellschaft nach vorne zu bringen. Aber ich finde, ich schlage mich mit all meinen Macken und Unzulänglichkeiten gar nicht mal so schlecht. Und dann schießt mir ein Gedanke durch den Kopf: Denkt diese Mutter das vielleicht auch? Und wenn ja, was heißt das dann für unser Land und was müssen wir ändern?

Deutschland, ich liebe Dich – aber in letzter Zeit habe ich das Gefühl, Du bist wirklich arm dran. In den Medien berichtest Du jeden Tag über Politiker ohne Anstand, Werte und Rückgrat, deren Karrieren von Chefredakteuren abhängen, die keinen Anstand, keine Werte und kein Rückgrat haben. Aber woher kommen denn Anstand, Werte und Rückgrat??? Von der Erziehung. Anstatt also über schlecht erzogene Männer zu berichten, solltest Du mal anfangen, Dich um Deine Mütter zu kümmern. Denn die haben mit ihrer Erziehung in der Hand, was aus Dir in zehn bis zwanzig Jahren wird.

Herr Wulff und Herr Diekmann sind dann übrigens beide schon in Rente. Genauso wie Dein Gewissen.

Kannst Du mal eben...?



Nein. NEIN! Fragt mich erst gar nicht. Ich kann nicht. Und erst recht nicht “mal eben”. Nachdem ich vor drei Wochen mit dem Arm gegen den Türrahmen gekracht bin und mir letzte Woche den Finger gebrochen habe, bin ich ins Grübeln gekommen. Wie kann es sein, dass ich, die ich ein wirklich gutes Körpergefühl habe, plötzlich ständig ins Straucheln

gerate oder mir weh tue? Und während ich so nachdachte, stieß ich auf die Nachricht, dass die bekannte amerikanische Fernsehmoderatorin Giuliana Rancic Brustkrebs hat. Ich klickte auf das Interview dazu und blieb an einer Aussage hängen:

“Ich glaube, dass Viele von uns denken, dass sie unbesiegbar sind. Frauen haben heute mehr zu tun und sind fleißiger als je zuvor. Wir sind Multitasking, wir kümmern uns jeden Tag um Millionen von Menschen und Dingen. Aber wir müssen JETZT anfangen, uns selbst auf unsere To-do-Liste zu setzen.“

Bing bing bing. Da war er, der Aha-Moment. Wann war ich eigentlich das letzte Mal beim Frauenarzt (außer Husch-Husch, um mein Pillenrezept abzuholen)? Oder beim Zahnarzt (außer mir tat etwas weh)? Oder beim Hausarzt (außer es ging mir so schlecht, dass mein Arbeitseinsatz in der Familie gefährdet war)? Genau, VOR den Kindern. Denn wenn man Kinder hat, ist man so oft beim Arzt und hat so wenig Zeit, sich um sich selbst zu kümmern, dass man das immer schön nach hinten schiebt. Ich auch.

Aber es kommt noch viel besser: Die Schiene, die ich am gebrochenen Finger tragen sollte, habe ich abgenommen. Man kann damit so schlecht Unterhemden in Kinderjeans stecken und Reißverschlüsse zumachen und Getränkeflaschen befüllen. Eigentlich müsste ich Morgen in die Handchirurgie ins Krankenhaus Rechts der Isar. Aber da ewig rumsitzen und dann machen die doch nichts, außer mir zu erzählen, dass ich

den Finger schön ruhig halten muss? Pah, dafür habe ich weiß Gott keine Zeit.

Es ist genau wie Giuliana Rancic sagt: Ich stehe nicht auf meiner eigenen To-do Liste. Und das, obwohl ich doch immer sage, dass es ganz wichtig ist, sich um sich selbst zu kümmern. Das tue ich auch. Ich bin Jemand, der auf den Satz „Kannst Du mal eben...?“ auch „Nein“ antworten kann. Außer natürlich es handelt sich um Sachen, die erledigt werden müssen. Mal schauen, was heute auf meiner Liste steht.

1. Einen Blogpost schreiben.
2. Einen Flug für meinen Mann umbuchen.
3. Zwei Kundentermine für meinen Mann ausmachen.
4. Stunden für meinen Mann mitloggen und an einen Kunden schicken.
5. Das Gewinnspiel auf dem Blog für die nächsten zwei Wochen besprechen.
6. Die Geburtstagseinladungen für meinen Sohn gestalten und ausdrucken.
7. Meiner Grafikdesignerin schreiben.
8. Mails beantworten.
9. Facebooken.
10. Eine Erbsencremesuppe kochen.

11. Einen Zitronenblechkuchen backen.
12. Ein neues Blogthema recherchieren.
13. Meinen Sohn vom Kindergarten abholen.
14. Meinen Kindern eine Stunde Harry Potter vorlesen.
15. Eine Marketingidee für meinen Mann ausarbeiten.
16. Aufräumen.
17. Mit Patrick trainieren.

Und das, meine Lieben, sind nur die MUST Dos. Dass ich eigentlich noch viel mehr auf der Liste habe und dass ich „mal eben“ noch ganz viel dazwischenschieben werde, weil es sich so ergibt, das versteht sich von selbst. Mich muss gar niemand fragen, ob ich was für ihn tun kann. Weil selbst wenn mich das niemand fragt, tue ich ständig etwas für andere Menschen. Genau wie ihr bin ich darauf trainiert, für andere Menschen mitzudenken.

Bücherleihfristen? Schulausflüge? Reinigung? Elternkasse im Kindergarten leer? Überweisungen? Winterreifen? Neue Skianzüge? Urlaub buchen? Geburtstagsgeschenke? Mein Part – und da hört es noch lange nicht auf. Mein Mann (und ihr wisst, ich halte ihn für den besten Ehemann der Welt) ist es überhaupt nicht gewohnt, so für andere mitzudenken. Wenn er das tut, wird er dafür bezahlt, und das auch noch gut. Ich hingegen bekomme dafür nichts und muss mich ständig selbst antreiben. Und wenn ich dann – wie jetzt mit dem

gebrochenen Finger – auf seine Unterstützung angewiesen bin, ist er eben einfach auch oft nicht da. Weil er arbeitet und das Geld verdient. Wieder mal ein Punkt an dem die Emanzipation völlig versagt hat.

Ich weiß, dass wir Frauen nicht nur viel übernehmen, sondern auch denken, dass die Männer das ohne uns nicht hinkriegen. Aber liegt das nicht auch daran, dass wir ihnen gar keine Chance geben? Von einem Mal ins Wellnesswochenende fahren oder Grippe haben, also von dem einen Mal, wo wir nicht einsatzbereit parat stehen, kann man nicht das lernen, was wir uns über Jahre hinweg angeeignet haben. Die paar Männer, die aufgrund ihrer Arbeitszeiten oder ihrer Erziehung von Anfang an einen aktiveren Part im Familienleben übernehmen, kann ich an einer Hand abzählen. Aber selbst wenn Männer viel arbeiten und wenig da sind: WIR müssen lernen, ihnen mehr Verantwortung zu übergeben. Klar geht es schneller, wenn wir alles eben selbst machen. Aber so lernen sie es NIE.

Ich beobachte jetzt schon, dass meine Kinder meinem Mann etwas beibringen können. Und wenn es „nur“ ist, dass sie ihm sagen, was wir normalerweise für einen Tag am See einpacken. Da liefen neulich alle drei aufgeregt durchs Haus und haben die Dinge gemeinsam zusammengesucht – und von der Taucherbrille bis zur Strandmuschel war am Ende auch alles in der Tasche.

Also versuche ich mich zurückzulehnen und dazuzulernen. Ich muss nicht alles machen. Ich kann nicht alles besser. Andere

können Dinge genauso gut, wenn man sie nicht bevormundet und einfach mal lässt. Und plötzlich ist sie da – die Zeit, mich auf meine eigene To-Do-Liste zu setzen.

18.) Zeit für mich.

In diesem Sinne

Eure Svenja

In der Warteschleife des Lebens



Die Emanzipation ist ja ein bisschen der Schuss von hinten durchs Knie gewesen. Ganz ehrlich: Das, was wir jetzt dürfen (wählen gehen, arbeiten gehen) ist mittlerweile völlig normal. Das, was dazugekommen ist (Rollenwechsel, Mehrfachbelastung) leider auch. Doch dass Kinder im

Normalfall das Ende der Karriere bedeuten und man Selbstbestimmung, gesunden Egoismus und die eigenen Träume im Tausch für ein goldiges, schreiendes Bündel erstmal für unbestimmte Zeit abgibt, sagt einem VORHER komischerweise keiner. Übrigens alles TROTZ Emanzipation.

Nicht, dass ihr mich falsch versteht. Ich liebe meine Kinder und mein Leben mit Familie. Aber mein Leben davor und die Svenja von früher, die hat mir eben auch gut gefallen – und die Rolle hatte ich nun mal 32 Jahre lang. Im Vergleich sind die knapp 8 Jahre, die ich jetzt ein anderes Leben führe, ziemlich kurz. Aber Schlafmangel und ständige Alarmbereitschaft (“Ich habe Durst”, “Ich muss mich übergeben”, “Ich springe”) lassen meinen Mann und mich immer noch Vergleiche mit Guantanamo ziehen.

Meine Kinder sind jetzt 5 und 7. Eigentlich habe ich das Größte also hinter mir, wie man so schön sagt. Aber trotzdem zerreiße ich mich zwischen Arbeit und Supermarkt, Kinderchaffeurdiensten und ehelichen Rechten. Rechten deshalb, weil sich “eheliche Pflichten” immer so spaßfrei anhört. Aber glaubt mir, ich hätte diesen Post beinahe “Hilfe, mein Mann will mit mir schlafen” genannt. Kinder zu haben heißt eben auch, dass man den ganzen Tag angefasst wird – da gibt es Hände zu halten, wenn man die Straße überquert und verschwitzte Kinder, die man auf dem Schoß hat, während man ihnen Schuhe anzieht.

Wenn ich dann an schlechten Tagen herrisch: “Kann mich mal EINE Sekunde niemand anfassen” raune (und direkt

darauf ein schlechtes Gewissen habe) genieße ich sie doch – die eine Minute, in der sich keiner mehr traut, mich anzufassen (oder anzusprechen).

Ist das normal? Ja, das ist normal. Genauso normal wie es gerade in dieser Minute ist, dass ich beiden Kindern nach dem Tenniscamp eine Nintendoauszeit erlaubt habe. Nicht nur, aber auch, weil ich diesen Post schreiben möchte.

Die Zeit mit kleinen Kindern ist die Warteschleife des Lebens. Man läuft so schnell man kann und trotzdem auf der Stelle. Und ich habe mir sagen lassen, dass es mit großen Kindern anders, aber nicht besser wird – was immer das heißen soll.

Kurz nach der Geburt meiner Tochter habe ich ganz schön oft gejammert, dass ich die alte Svenja zurück will. Die, die in ihrer Singlewohnung auf dem Sofa gesessen, kitschige Liebesfilme auf Sat1 geschaut und dazu eine Packung Zigaretten geraucht hat (ja, damals war ich noch wild). Und das habe ich so oft gesagt, dass mein Mann bei meinen Nachmietern angerufen hat und sie gefragt hat, ob ich genau das einmal machen könnte (während sie ins Kino gehen). Klassischer Fall von: Mein Mann handelt, um mich glücklich zu machen – dabei möchte ich nur verstanden werden und nicht auf einem wildfremden Sofa in einer Wohnung sitzen, die nicht mehr meine ist.

Wenn ich mit meinen Freundinnen spreche, ist es eigentlich überall das gleiche Bild. Deshalb hier noch mal eine konkrete Anleitung für Ehemänner, wenn wir Frauen in unsere

fremdbestimmte, zu viel angefasste und insgesamt leicht entnervte Phase eintreten:

a) Wir wollen nur verstanden werden.

b) Alles ist doppelt so anstrengend, wenn man wenig geschlafen hat.

c) Nehmt die Kinder und fahrt mit ihnen an den See oder zum Indoor-Spielplatz. Wir brauchen nur ein bisschen Ruhe, können das aber nicht sagen, weil wir es gewohnt sind, immer zu viel an den Hacken zu haben.

d) Wir lieben euch, aber manchmal ist es uns zuviel am Ende des Tages noch einen “Termin” mit euch zu haben.

e) Ja, das wird sich wieder ändern. Aber nicht übermorgen. Sondern vielleicht überübermorgen.

f) Bis dahin würde es helfen ihr würdet uns einfach nur in den Arm nehmen und sagen, das wir toll sind. **NUR IN DEN ARM NEHMEN.**

g) Es hilft auch, wenn wir jede Menge Lob hören: Wie toll wir das mit den Kindern machen, was wir für gute Mütter sind, dass ihr es klasse findet, dass wir (trotzdem) arbeiten gehen. Und natürlich das wir sexy sind.

Ich verspreche, dass sich dann Einiges bessern wird. Und ändern. Dass wir wieder mehr die werden, die wir eigentlich sind (und in die ihr euch verliebt habt) und weniger das fremdbesetzte Gebiet von heute. Es gibt sie noch, die Frau von

früher – aber wenn wir uns wieder fühlen sollen wie damals,
als ihr an UNSERER Wohnungstür geklingelt habt und wir
die Treppe runtergekommen sind und gesehen haben wie ihr
dachtet: WOW – dann brauchen wir ein bisschen mehr Platz
für uns und unsere Weiblichkeit.

In diesem Sinne

Eure Svenja

Die eine Lücke



Neulich ging es in einem Artikel in der Huffington Post um die Sorte alter Damen, die Mütter wie uns mitten auf der Straße mit folgendem Satz ansprechen: “Ach, die Zeit vergeht ja so schnell. Genießen sie bloß die Zeit, wenn die Kinder noch so klein sind.”

Genauso wie die Autorin, kann ich das nicht immer. Weil der Verkehr grausam ist und die Flötenstunde schon angefangen hat und ich mal wieder zu spät dran bin. Oder weil ich unbedingt noch was fertig schreiben muss und deshalb den Kindern erlaubt habe, Nintendo zu spielen. Und jetzt stört mich das Dudeln der Nintendos bei der Konzentration. Ich kann den Moment nicht genießen, weil meine Kinder trödeln, wenn wir uns beeilen müssen. Und mit mir diskutieren, dass Tennis blöd ist und sie da heute nicht hin wollen. Mein Sohn weiß jeden Montagmorgen nicht, welches Spielzeug er zum Mitbringtag mitnehmen soll. Und meine Tochter will kein Unterhemd anziehen, weil das uncool ist.

Aber genau wie die Autorin, kenne ich auch die andere Seite. Perfekte Momente, in denen mir klar wird, wie gut ich es habe. Kinder, die gesund sind. Die wie Engel aussehen, wenn sie schlafen. Die sich gegenseitig helfen und unterstützen. Die eine Flasche Schorle aus dem Keller holen, wenn ich sie darum bitte. Die morgens freiwillig früher aufstehen, weil sie noch im Schnee spielen wollen, bevor der Hausmeister die Wege freischaufelt. Die sich nichts sehnlicher wünschen, als samstags ins Schwimmbad zu gehen und sonntags gleich noch einmal. Für die eine Schnecke ein Wunder ist. Und die aus dem Nichts anfangen zu lachen und nicht mehr aufhören können.

Kinder müssen im Alter von vier Jahren weder Fahrrad fahren noch schwimmen können. Sondern dann, wenn SIE Lust dazu haben, weil sie soweit sind. Genau so ist es auch mit dem Genießen. Ich kann es nur dann genießen, dass ich

Kinder habe, wenn ICH soweit bin. Wenn ICH – entweder bewusst oder zufällig – die eine Lücke im Alltagswahn entdecke, die mir diesen Freiraum gibt. Die Kinder bewusst anzusehen. Die Freude, die sie mir bereiten, bewusst zu genießen. Die Liebe, die ich für sie spüre, bewusst zu empfinden.

Genau deshalb sprechen uns die alten Damen auf der Straße an. SIE nehmen sich die Zeit, UNSER Glück bewusst zu empfinden und dadurch ihr eigenes, vergangenes Glück wieder hervorzuholen. Ab jetzt nehme ich mir daran ein Beispiel.

Dankeschön

Ich danke allen meinen Leserinnen von www.meinesvenja.de. Ohne euch gäbe es diese Artikel nicht. Und ohne euch hätte ich eine Menge weniger Spaß. Kurz gesagt: Ihr seid die besten Leserinnen der Welt.

Uwe. Du glaubst an mich, Du hältst die Fahnen hoch, wenn bei mir mal kein Wind weht. Und Du hast kein Problem damit, dass ich öffentlich über alles schreibe, was mir einfällt - von Partnerschaft über Kindererziehung bis hin zu Sex. Mehr noch: Du findest das spannend.

Ich weiß schon, warum ich Dich geheiratet habe.

©2012 Svenja Walter, www.meinesvenja.de

Alle Fotos, Zeichnungen und Texte sind Eigentum von Svenja Walter. Es ist untersagt, das ebook oder Teile dessen zu verkaufen oder zu gewerblichen Zwecken zu benutzen. Es ist ausdrücklich erlaubt, es an alle weiterzuschicken, die Spaß daran haben könnten. Und wenn ihr Kommentare, Ideen oder Kritik habt: immer her damit an s.walter@waltermedia.de