

Lucinde Hutzenlaub  
Heike Abidi

# ICH DACHTE, SIE ZIEHEN NIE AUS

Ein Überlebenstraining  
für alle Eltern, deren  
Kinder flügge werden



**SPIEGEL  
ONLINE  
Bestseller-  
Autorin**



LUCINDE HUTZENLAUB lebt und arbeitet im Süden Deutschlands. Neben Büchern schreibt sie auch Kolumnen für die *Donna*. Zwei ihrer vier Kinder sind schon ausgezogen. Manchmal gefällt ihr das sogar.

HEIKE ABIDI lebt mit Mann, Sohn und Hund in der Pfalz. Im Loslassen ist sie so mittelgut, nimmt es aber mit Humor. Gemeinsam mit Lucinde schrieb sie den Bestseller  
*Ich dachte, älter werden dauert länger.*

Außerdem von Lucinde Hutzenlaub und  
Heike Abidi lieferbar:

*Ich dachte, älter werden dauert länger. Ein Überlebenstraining  
für alle ab 50* (Lucinde Hutzenlaub, Heike Abidi)

*Pasta d'amore* (Lucinde Hutzenlaub)

*Wetten, ich kann lauter furzen? Wie man als Mutter von Jungs  
überlebt* (Heike Abidi, Ursi Breidenbach)

Besuchen Sie uns auf [www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de) und Facebook.

Lucinde Hutzenlaub  
Heike Abidi

ICH DACHTE,  
SIE ZIEHEN NIE  
AUS

Überlebenstraining  
für alle Eltern, deren  
Kinder flügge werden



PENGUIN VERLAG

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



PENGUIN und das Penguin Logo sind Markenzeichen von Penguin Books Limited und werden hier unter Lizenz benutzt.

Copyright © 2019 by Penguin Verlag  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Covergestaltung: Bürosüd unter Verwendung von Motiven von bürosüd

Redaktion: Katharina Rottenbacher

Satz: Greiner & Reichel, Köln

ISBN 978-3-641-23793-6

V001

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

# Inhalt

Steckbrief: Wer sind wir und wenn ja, warum?

Vorwort Heike: Der Tag der schaukelnden Stehlampe oder  
warum Abschiede und Neuanfänge uns so bewegen

Vorwort Lucinde: Von Gummibärchen zu Wodka –  
Shopping mit Kindern

## Teil 1:

### **Aus Küken werden Leute! Nabelschnüre, Peinlichkeiten und jede Menge Gefühle**

Die Nabelschnur in unseren Köpfen (Heike)

Bye-bye, Kuschelmonster – hello, Pubertisten! (Lucinde)

Das Kind auf großer Fahrt (Heike)

Captain America – mein Sohn erklärt mir die Welt (Lucinde)

Jungsalarm! (Lucinde)

»The First Cut Is The Deepest« – Mitleiden für Anfänger (Heike)

Liebeskummer: Mitleiden für Fortgeschrittene (Lucinde)

Boah, voll krass, Alter, ey! Wenn Mütter peinlich werden (Lucinde)

Wie sie es uns erleichtern, indem sie einfach unmöglich sind (Heike)

*Danke! – Ein Brief an meine Mutter (Lucinde)*

## Teil 2:

### **Zickzack ist auch fast geradeaus — Schule, Abschlüsse und Abschiede**

Nie wieder Kindergarten – Points of no Return (Heike)

Das Kind hat den Führerschein und die Mutter Panik (Heike)

Abschiedspanikerleichterung durch WhatsApps und so (Lucinde)

Nicht in der Schule, sondern von der Mutter lernen wir –

Alltagskunde (Lucinde)

Das Leben besteht nicht nur aus Fensterputzen –  
und andere Weisheiten (Heike)

Abitur – wer braucht das schon? (Lucinde)

Auf der Couch rumliegen ist kein Job! (Heike)

Die Wahrheit über Triplejulus – Meilensteine in der  
Schulkarriere (Lucinde)

»Mutti, kannst du mal eben ...?« (Heike)

Aus Kindern werden Mieter – Wohnungssuche leicht(er)  
gemacht (Lucinde)

*Liebe Maria – Abschiedsbrief an mein Kind (Lucinde)*

## **Teil 3:**

### **Krone richten, weitermachen:**

### **Eltern allein zu Haus**

So viel Zeit übrig ... und was machen wir mit dem ganzen Zeug  
im Kühlschrank? (Heike)

Das Elternhaus – einfach nur ein Gemäuer? Vom Sachenloslassen  
und Wunderlichwerden (Heike)

Geht da noch was? – von Aschenputtel, alten Träumen und neuen  
Zielen (Lucinde)

Weihnachten, das Fest der Liebe – und des Sahnelikörs (Lucinde)

Wenn Wünsche in Erfüllung gehen und alles doch ganz anders  
kommt ... (Heike)

Väter haben es auch nicht leicht (Lucinde)

Achtung, Alleinerziehende, bitte fertig machen zum  
Durchstarten! (Heike)

Erste Hilfe gegen akutes Empty-Nest-Syndrom (Heike)

Ideenliste: Was Sie schon immer mal tun wollten und bisher nicht  
auszuprobieren wagten (Heike)

Bullshit-Bingo: Womit Sie Ihre erwachsenen Kinder extrem nerven können (Heike)

Elvis, *Mamma Mia* und das endgültige Loslassen (Heike)

*Das Leben ist schön – Abschiedsbrief an meinen Vater (Lucinde)*

Nachwort: Hurra, wir dürfen uncool sein! (Heike)

Nachwort: Blasen Sie Trübsal oder feiern Sie schon? (Lucinde)

Bestandsaufnahme

Danke

# Wer sind wir und wenn ja, warum?

## Steckbrief

**Name:** Lucinde

**Alter:** 49

**Kinder:** 4 – William (12), Lilli (18), Maria (19), Paulina (23)

**In die weite Welt gezogen:** mit 20

**Lieblingssessen:** Gemüse in allen Varianten

**Stattdessen esse ich oft:** Pausenbrote, die schon einmal in der Schule waren

**Schlafmodus:** durchwachsen

**Urlaubsreife:** maximal

**Was ich mal werden möchte:** eine entspannte Oma – auf Weltreise!

**Worauf ich mich freue:** Abi 2023! Und nie wieder ein Elternabend!

**Was ich schon lange (im Sinne von JAHRELANG) nicht mehr gemacht habe:** das Fernsehprogramm bestimmen, ausschließlich Gemüse essen, durchschlafen, kein schlechtes Gewissen haben

**Erste-Hilfe-Tipp:** Schokolade, Joggen und Yoga

## Steckbrief

**Name:** Heike

**Alter:** 54

**Wann ich das elterliche Nest verlassen habe:** mit 19

**Aktuelle Nest-Mitbewohner:** ein 56-Jähriger (Vollzeit) und ein 22-Jähriger (Teilzeit)

**Lieblingssessen:** Lachs – in allen Variationen. Und ansonsten fast alles, was meine Männer so kochen (es sei denn, es ist zu scharf).

**Schlafmodus:** Jeden Morgen nehme ich mir vor, am Abend früher ins Bett zu gehen, aber dann ... Na ja, schieben wir's auf die Eule!

**Meine Loslassen-Kompetenz:** Ganz gut, finde ich. Mein Sohn findet das sehr witzig.

**Erste-Hilfe-Tipp:** Nicht auf den Text achten, wenn »Slipping Through My Fingers« von ABBA läuft.

## Vorwort Heike: Der Tag der schaukelnden Stehlampe oder warum Abschiede und Neuanfänge uns so bewegen

Vor einiger Zeit geisterte eine Meldung durch alle Medien: »Eltern werfen Sohn per Gerichtsbeschluss aus dem Haus«. Krasse Sache! Wie kann man nur so herzlos sein, fragte ich mich spontan. Doch dann las ich weiter: Bei dem Sohn handelte es sich um einen Dreißigjährigen, der einfach nicht ausziehen wollte. Und auch nicht arbeiten gehen.

Tja. Das wiederum stelle ich mir nicht besonders witzig vor. Für die Eltern. So ein Elefantenbaby zu Hause zu haben, das sich weigert, erwachsen zu werden, kann einen schon zum Äußersten treiben – wie dieses amerikanische Paar. Sie haben ihrem Sohnnemann sogar über tausend Dollar Prämie angeboten, wenn er sich nur endlich eine neue Bleibe sucht. Doch der weigerte sich. Da blieb nur der Weg zum Gericht, und dort gab man den verzweifelten Eltern recht.

Mich hat dieser Fall ziemlich beschäftigt. Ich fragte mich, was da wohl schiefgelaufen ist, dass es so weit kam. Wurde der (nicht mehr ganz so) junge Mann als Kind überbehütet? Gestillt bis zur Einschulung? Oder was sonst muss geschehen, damit jemand dermaßen antriebsschwach wird?

Lieber voll und ganz abhängig zu bleiben, als sich selbst etwas aufzubauen, das wäre mir nie in den Sinn gekommen! Ich war damals nach dem Abitur froh, dass es in der Nähe meines Heimatortes keine Hochschule gab, sodass Pendeln nicht infrage kam. Und wenn ich mir schon irgendwo eine Studentenbude suchte, musste die ja nicht zwangsläufig in der nächstgelegenen Unistadt sein, sondern lieber in einer, die ein bisschen weiter weg lag. Sodass es einfach zu teuer gewesen wäre, jedes Wochenende heimzufahren. Drei bis vier Mal im Jahr musste reichen. Sonst hätte ich nicht das Gefühl gehabt, wirklich auf eigenen Beinen zu stehen.

Ich erinnere mich noch gut an den Tag meines Auszugs. Was war ich aufgeregt! Meine Siebensachen lud ich in den Kleintransporter eines Freundes, es folgte eine eilige Umarmung, denn ich konnte die Abfahrt kaum erwarten, und dann fuhren wir fröhlich davon. Meine Eltern standen vorm Haus und winkten mir hinterher. Darüber, wie sie sich dabei wohl fühlten, dachte ich keine Sekunde nach.

Zu meiner Verteidigung: Mit neunzehn ist man wohl nicht besonders empathisch. Außerdem sind meine Eltern nicht übertrieben gefühlsduselig. Ich hatte meine Mutter noch nie weinen sehen, auch nicht bei sehr rührseligen oder extrem traurigen Anlässen, nicht mal vor Wut. Und nachdem ich ausgezogen war, blieben ja noch meine beiden Brüder übrig – es würde noch fast zehn Jahre dauern, bis das letzte Kinderzimmer in meinem Elternhaus verwaist war.

Beziehungsweise umgenutzt. Wenn ich mir bei meinen Besuchen zu Hause mein altes Zimmer so anschaute, schienen meine Erzeuger den Auszug ihrer Erstgeborenen wirklich prima verkraftet zu haben. Jedes Mal, wenn ich nach Hause kam, hatte sich dort etwas verändert. Zuerst war es die Nähmaschine meiner Mutter. Sie stand auf einmal dort, wo vorher meine Stehlampe ihren Platz gehabt hatte, und störte mich nicht weiter. Auch dass meine Poster so nach und nach verschwanden, fand ich völlig okay. Als Nächstes wurde das alte Jugendbett durch ein Schlafsofa ersetzt, das nicht so viel Platz brauchte und dem Zimmer eher den Charakter eines Hobbyraums gab.

Nun hat meine Mutter nicht nur ein Hobby, sondern viele. Unter anderem die Musik. Sie spielt Klavier und Gitarre, und damals begann sie Orgelunterricht zu nehmen. Natürlich musste sie auch regelmäßig üben. Und so eroberte schließlich auch noch eine elektronische Kirchenorgel das, was einmal mein kleines Reich gewesen war. Inzwischen heißt es schon seit vielen Jahren nicht mehr »Heikes Zimmer«, sondern »das Orgelzimmer«. Für mich war das kein Problem. Ich wohnte ja schließlich nicht mehr dort. Und es zeigte mir, wie hervorragend meine Eltern mit meinem Auszug zurechtgekommen sein mussten.

Erst später, als ich selbst Mutter wurde und – den kleinen, süßen Zwerg im Arm – darüber nachdachte, dass er uns eines Tages verlassen würde, um sein eigenes Leben zu führen, wurde ich nachdenklich. Sicher lag es an den mütterlichen Hormonen, dass mich bei dieser Vorstellung ein extrem verfrühter Abschiedsschmerz übermannte – dabei war der kleine Wurm gerade mal drei Wochen alt, also gefühlte Lichtjahre davon entfernt, einmal woanders als bei uns zu wohnen.

Heute scheint es mir Lichtjahre her zu sein, dass er ein winziger Säugling war. Wenn ich meinen erwachsenen Sohn betrachte, wird mir klar, dass ich froh sein kann, ihn überhaupt noch um mich zu haben. Als ich in seinem Alter war, hatte ich das Nest längst verlassen. Dass er weiterhin bei uns wohnt (zumindest, wenn er nicht gerade bei seiner Freundin übernachtet), verdanken wir rein praktischen Erwägungen. Erstens liegt sein Ausbildungsort gerade mal sieben Kilometer entfernt und zweitens investiert er sein spärliches Gehalt lieber in seinen fahrbaren Untersatz als in eine Wohnung – wo er doch hier bei uns fast ein richtiges Appartement mit eigenem Bad hat.

So weit wie bei dem amerikanischen Paar, das den dreißigjährigen Nichtsnutz aus dem Haus geklagt hat, wird es bei uns gewiss nicht kommen, da habe ich überhaupt keine Bedenken. Momentan leben wir hier in einer Art Erwachsenen-WG, aber es ist nur eine Frage der Zeit, bis mein Mann und ich als Paar übrig bleiben. Wie damals, bevor wir Eltern wurden – nur irgendwie ganz anders.

Als ich neulich mit meiner Mutter telefonierte, kamen wir zufällig auf dieses Thema. Sie hatte den Artikel über das amerikanische Paar auch gelesen. Ich gestand, dass mir schon davor graut, demnächst einem Möbelwagen hinterherwinken zu müssen. Und dann geschah etwas vollkommen Unerwartetes: Meine Mutter brach spontan in Tränen aus. Sie, die sonst niemals weint, war völlig überwältigt von der Erinnerung an jenen Augenblick, als ich vor ungefähr fünfunddreißig Jahren in diesen Kleintransporter stieg und davonbrauste. Eigentlich hatte sie sich damals vorgenommen, sich zusammenzureißen. Doch dann sah sie im Rückfenster des Wagens

meine alte Stehlampe, und die schaukelte beim Losfahren hin und her. Das war die Sekunde, in der sie die Erkenntnis traf, dass ich tatsächlich weg war und nie wieder zu Hause wohnen würde, und sie verlor die Fassung. Damals – und jetzt wieder, allein beim Gedanken daran.

Du liebe Güte: Wenn das schon für meine sonst so beherrschte Mutter so ein herzerreißender Moment war, wie wird das denn erst für mich alte Heulsuse werden?

Ich war sprachlos und verdrückte selbst ein paar Tränen. Aus Solidarität, aber auch aus Scham. Wie konnte ich mit neunzehn nur so herzlos sein?

Nun ja, das Schicksal weiß sich zu rächen. Indem mir in absehbarer Zukunft dasselbe bevorsteht. Bei meiner Freundin Steffi ist es schon so weit. Ihre Tochter wohnt nur noch offiziell zu Hause, tatsächlich verbringt sie die meiste Zeit bei ihrem Freund. Und Steffis Sohn hat – wie ich damals – eine Ausbildung an einem Ort angefangen, der zu weit weg ist, um täglich zu fahren.

Sie kommt nicht besonders gut damit klar. Irgendwie war sie noch gar nicht darauf vorbereitet – das Ganze kam zwar nicht unerwartet, aber dann doch zu plötzlich.

»Darüber müsstet ihr mal ein Buch schreiben«, sagte sie. »Über das Loslassen. Wie schwierig das ist. Und wie das Leben dann weitergeht.«

Lucinde und ich hatten gerade unser Manuskript von *Ich dachte, älter werden dauert länger* abgegeben und schon überlegt, welchem Thema wir uns als Nächstes widmen könnten. Steffis Vorschlag lieferte die Antwort auf dem Silbertablett. Sofort rief ich Lucinde an, und die war spontan begeistert. Schließlich steht ihr das Ganze gleich viermal bevor. Tatsächlich hatte sie zu diesem Thema sogar schon eine Ideensammlung in der Schublade. Außerdem: Wenn es eine logische Fortsetzung zum Thema Älterwerden gibt, dann doch diese!

Angeblich bin ich überhaupt nicht gut im Loslassen. Das behauptete nämlich mein Sohn, als ich meiner Familie von diesem

neuen Buchprojekt erzählte.

Ich muss da energisch widersprechen! Dass es mir schwerfällt, heißt ja noch lange nicht, dass ich es boykottiere.

Im Gegenteil. Ich erinnere mich ja noch lebhaft daran, wie ich mich am Tag der schaukelnden Stehlampe gefühlt habe: hoffnungsvoll, furchtbar erwachsen und rundum happy. Ich freute mich wie verrückt darauf, selbstständig zu leben und tun zu können, was ich wollte.

Es ist das Recht und auch die Aufgabe der jungen Generation, eben keine Rücksicht auf die sentimental Gefühle ihrer Eltern zu nehmen. Schließlich haben wir sie ja in die Welt gesetzt, um darin zurechtzukommen – irgendwann auch ganz ohne uns.

Ja, Loslassen ist schmerzhaft. Aber es ist auch befreiend. Man hat nämlich die Hände wieder frei für andere Dinge. Zum Beispiel zum Winken.

## Vorwort Lucinde: Von Gummibärchen zu Wodka – Shopping mit Kindern

Unglaubliche Dinge trugen sich soeben im Supermarkt zu, und ich glaube, ich brauche erst einmal einen Schnaps, um das Erlebte zu verdauen. Oder vielleicht doch lieber einen Wodka? Dabei mag ich das Zeug überhaupt nicht. Wie es trotzdem den Weg in meinen Einkaufswagen und nun zu mir nach Hause fand? Nun, das kam so:

Alle Menschen, die Kinder haben, wissen ja schon sehr zeitig in ihrer Elternkarriere, dass man beim Einkaufen immer die breiten Kassen wählt. Am Anfang natürlich wegen der Kinderwagen, die da einfach besser durchpassen, logisch. Viel wichtiger aber wird die breite Kasse, sobald der Nachwuchs das Säuglingsalter hinter sich gelassen hat, selbst laufen und auch greifen kann. Sie fassen dann nämlich sofort nach allem, was auf ihrer Augenhöhe ist. Und das ist vor den Kassen in den engen Gängen so umsatzfreundlich wie zahn- und mütterunfreundlich arrangiert. Nämlich so, dass auch kurze Kinderarme entspannt rechts und links alles erreichen können. Schokoriegel. Kaugummis. Seifenblasen. Noch mehr Schokoriegel. Gummibären. Das volle Programm. Alles in kleinen Einheiten, sodass man nur so halb ein schlechtes Gewissen wegen der Zuckermenge haben muss, wenn man nachgibt. Und das passiert oft, denn niemals wird man mit einem Kleinkind an der Kasse stehen können, ohne versucht zu sein, noch schnell etwas von den Zahngräbern zu kaufen, schon allein, weil die lieben Kleinen dann nicht so herzerreißend schluchzen. Die Süßigkeitenindustrie ist ja nicht doof und Mutterherzen sind weich. Hätte die Kosmetikindustrie mitgedacht, gäbe es in greifbarer Mutterhöhe Einweg-Deodorants oder wahlweise Ohrstöpsel. Kommt bestimmt alles demnächst.

Jedenfalls habe ich den Haribo-, Mars- und Überraschungseier-Produzenten bestimmt Millionen Euro in die gierigen Rachen geworfen, weil mir die empörten Blicke der Omas hinter mir deutlich bewusst waren, wenn Kind eins, zwei, drei, vier oder alle gemeinsam

lautstark »Mama, krieg ich ein Twiiiiihiiiiix« grölten. Bitte, ich weiß, dass ein Apfelschnitz natürlich besser ist als Schokolade und wesentlich gesünder. Für meine Kinder. Aber ich muss ja auch an meine Nerven denken. An meine Gesundheit und überhaupt: »Kind drei – pack für Mama auch ein Twix aufs Band!«

Bis meine Kinder größer waren, sah ich bestimmt tausendmal, wie irgendeine alte Dame den perfekt ondulierten, weiß-bläulichen, dank »Drei Wetter Taft« für die Ewigkeit fixierten Schopf schüttelte. Begleitet von einem pikierten Tsss und Sätzen wie »Zu meiner Zeit hätte es das nicht gegeben« oder »Muss man auch so viele Kinder in die Welt setzen? Haben die keinen Fernseher?«.

Doch, haben wir. Und ich liebe meine Kinder. Ich finde auch, dass sie durchaus gut gelungen sind.

Aber ehrlich gesagt bin ich nicht unglücklich darüber, dass das lautstarke Einfordern der sogenannten Quengelware vorbei ist. Eines Tages war es einfach weg. Es hat mir nicht gefehlt.

Gut, ich nehme die Kinder auch kaum noch mit zum Einkaufen, schließlich haben sie Wichtigeres zu tun. Chillen beispielsweise, Serien schauen, Sprachnachrichten aufnehmen, Instagram und Snapchat bestücken, manchmal publikumswirksam für die Schule lernen und dann unbedingt wieder chillen, weil alles so anstrengend ist.

Heute saß meine achtzehnjährige Tochter Lilli aber trotzdem im Auto, nachdem ich sie vom Fitnessstudio abgeholt hatte, weil man zum Sport auf gar keinen Fall LAUFEN oder BUS FAHREN kann, alles viel zu anstrengend. Jedenfalls saß sie im Auto, als mir einfiel, dass ich noch ein paar Dinge einkaufen muss. Ich hätte schon stutzig werden sollen, als Lilli freiwillig mit in den Laden ging und schon vorher nach einem Euro für den Wagen fragte. Kaum waren wir im Supermarkt, war sie auch schon verschwunden.

Ich traf sie am Kühlregal wieder. In ihrem Wagen: Äpfel, Salat, eine Gurke, Heidelbeeren, Trockenaprikosen. »Weißt du, Mami«, sagte sie mit einem zauberhaften Augenaufschlag, »ich achte ja schon auf gesunde Ernährung. Vor allem nach dem Sport, also, Zucker und so, das schadet mir ja nur. Und die Pickel, nee, die brauch ich auch nicht.«

Hach, mein Kind. Vorbei die hochkalorischen Snickers-Zeiten. Einkaufen kann richtig Spaß machen! Scheint, als hätte ich doch das eine oder andere richtig gemacht, dachte ich stolz. Bye-bye schlechtes Gewissen, bye-bye Zahngräber und strenge Omablicke an der Kasse.

»Und, Mami?« Augenaufschlag Nummer zwei. »Darf ich mir auch noch was zu trinken mitnehmen?«

Natürlich durfte sie das. Das Kind hatte bestimmt Durst. Eine Apfelschorle konnte sie sich nach dem Sport schon gönnen. Und selbst wenn es eine Cola war, meine Güte ...

Während sie also in die Getränkeabteilung zurückkehrte, ging ich schon mal an die Kasse und begann, die Dinge aufs Band zu legen, die sie ausgesucht hatte. Beruhigend fand ich, dass unter der Mandelmilch und der vorgegarten Roten Bete (was hatte sie nur damit vor?) eine große Tüte Gummibären zum Vorschein kam. Immerhin war sie achtzehn und ein Mensch.

Dass das so ist, merkte ich spätestens, als sie sich zu mir nach vorne durchkämpfte, die obligatorische Dame mit weiß-blauer Betonfrisur hinter mir freundlich lächelnd überholte und die Getränke aufs Band legte, die sie sich ausgesucht hatte: eine 1,5-Liter-Flasche eines Energydrinks und 0,75 Liter Wodka.

Meine Schnappatmung kommentierte sie mit Augenaufschlag Nummer drei und einem süßen: »Mama, nichts sagen, die Frau hinter dir schaut schon so komisch!«

Und ich? Nachdem es noch immer kein Deo auf Mutterhöhe gab, beschloss ich zu lachen.

Es ist also so weit: Die Kinder werden groß. Das ist keine Überraschung. Sie kaufen lieber Wodka als Überraschungseier. Sie gehen aus, sie schlafen lang und wollen immer weniger von uns wissen. Die Zeiten, in denen wir uns danach gesehnt haben, endlich einmal wieder etwas alleine oder einfach nur in Ruhe tun zu können (Einkaufen zum Beispiel), liegen hinter uns, ebenso wie die Sehnsucht danach auszuschlafen. Seitdem das möglich ist, bin ich auch am Wochenende immer schon um acht wach und wünschte, die Kinder würden EINMAL auch vor Mittag aus ihren Zimmern

kommen, damit wir gemeinsam frühstücken oder sogar was zusammen unternehmen können. Das wollen sie aber auf gar keinen Fall, vor allem nicht, wenn es Aktivitäten wie zu Fuß gehen, etwas anschauen oder miteinander kommunizieren beinhaltet.

Plötzlich werde ich ganz sentimental, wenn ich die eingestaubte *Mensch ärgere dich nicht*-Schachtel in den Händen halte, und es steigen Tränen der Rührung in mir auf, wenn doch eines der Kinder mal UNO mit mir spielen will.

Wanderwochenenden sind jetzt wieder drin, aber natürlich nur ohne die Kinder, die man nicht mehr Kinder nennen darf, und vor lauter Möglichkeiten weiß ich gar nicht mehr, ob ich das alles wirklich will. Die große Freiheit, nicht mehr zuständig zu sein, ist einerseits ausgebrochen, andererseits werden wir doch ständig gebraucht, angerufen, gefragt, um Hilfe gebeten. Wenn sie uns brauchen, dann aber bitte sofort.

Das ist gleichzeitig verwirrend und manchmal auch wieder schön. So viele Jahre habe ich darum gekämpft, nicht nur Mama zu sein. Und seit dem denkwürdigen Tag, an dem mein Sohn mich verwundert fragte, ob ich denn tatsächlich einen Vornamen hätte, wollte ich auch meinen Namen zurück. Ich sehnte mich danach, unabhängig und einfach nur ich zu sein. Das geht – auch mit einem Herz voll Mutterliebe.

Das bin ich jetzt. Das hab ich jetzt. Aber irgendwie ist es nicht immer die große Befreiung. Manchmal tut es auch ganz schön weh. Und außerdem ging es wahnsinnig schnell. Ich war vielleicht noch gar nicht so weit. Jedenfalls bin ich ganz der Meinung des deutschen Theologen Detlev Fleischhammel: »Es ist doch erstaunlich, dass Loslassen deutlich weniger Kraft kostet als Festhalten. Und dennoch ist es schwerer«, sagt er. Ich befürchte, er hat recht.

Aber man kann es üben. Beim Loslassen geht es ja nicht nur um die flügge werdenden Kinder, sondern auch um die Vorstellungen von deren Leben und dem, was wir aus unserem dann so machen. Um unsere Eltern, die immer älter werden, und dass sich unsere Rolle im Umgang mit ihnen verändert.

Ich habe ernsthaft gedacht, das Leben würde ruhiger werden, entspannter, wenn die Kinder größer sind. Selten so gelacht. Wie

man sich nur so irren kann!

Darauf einen kleinen Wodka. Oder auch zwei. Auf die Jugend, die Kinder und die Freiheit! Auf den neuen Lebensabschnitt, der vor uns liegt, und alle Abenteuer dazwischen.

Wir schaffen das schon, oder?

**Teil 1:**

# **AUS KÜKEN WERDEN LEUTE!**

Nabelschnüre, Peinlichkeiten und jede Menge  
Gefühle

## Die Nabelschnur in unseren Köpfen

Wenn eine Nabelschnur durchgeschnitten wird, tut das gar nicht weh. Es klingt nur komisch. *Krrrrchk*. Als würde ein Truthahn tranchiert. Ich selbst war nach der Geburt unseres Sohnes zu erschöpft und von dem Hormoncocktail, der meinen Körper flutete, dermaßen high, dass mir das gar nicht auffiel. Mein Mann jedoch, der den entscheidenden Schnitt vornahm, schwört, dass es sich haargenau so anhörte (und er hat in seinem Leben schon jede Menge Geflügel auseinandergenommen). Er kann das Geräusch sogar nachmachen! Überhaupt hat er ein Talent in Sachennachmachen, die man eigentlich nicht nachmachen kann (wie die Haltung einer Taube beim Sinkflug).

Doch zurück zur Nabelschnur. Man denkt, einmal Schnippschnapp genügt, und schon ist sie weg. Okay, beim Säugling fällt das restliche Stück erst nach ein paar Tagen ab, doch spätestens dann ist sie Geschichte, und nur der Bauchnabel erinnert daran.

Ammenmärchen! Glauben Sie das bloß nicht.

Die Nabelschnur im Kopf bleibt nämlich lebenslang bestehen. Sie wird nur mit der Zeit flexibler – um nicht zu sagen: Sie leiert aus.

In den ersten Tagen nach der Geburt konnte davon jedoch noch nicht die Rede sein. Meine Mutter brachte es auf den Punkt, als sie uns im Krankenhaus besuchte: »Dein Bauch liegt jetzt in zwei verschiedenen Betten«, sagte sie, und genauso kam es mir vor – als wäre mein kleiner Sohn weiterhin ein Körperteil von mir.

Zum Glück gab es Rooming-in, denn ich hätte es nicht ertragen, wenn er – so wie das früher üblich war – die meiste Zeit in der Säuglingsstation verbracht hätte. Als er wegen seiner Neugeborenenengelbsucht zur Lichttherapie gebracht wurde und einen halben Tag von mir getrennt war, verbrachte ich den größten Teil davon schluchzend im Bett. (Okay, es war der vierte Tag nach der Entbindung und somit ohnehin der klassische Heultag.)

Niemand war so erstaunt über meine Reaktion wie ich selbst. Denn ich hätte nie geglaubt, einmal so eine Glücke zu werden! Ich schob es also auf die Hormonumstellung und freute mich auf meine erste Unternehmung ohne Bauch und ohne Kind. Einfach mal allein in die Stadt fahren, etwas bummeln, vielleicht irgendwo einen Kaffee trinken, mich treiben lassen, tun, was mir gefällt.

Das war der Plan. Und eigentlich sprach auch nichts dagegen. Mein Sohn war inzwischen etwa drei Wochen alt, mein Mann hatte die Situation daheim absolut im Griff, und ich beschloss, mir einen schönen Nachmittag zu machen.

Doch was tat ich? Ich bummelte nicht, ich hetzte mich ab. Zeit für einen Kaffee nahm ich mir erst gar nicht. Statt alles gemütlich angehen zu lassen, hakte ich hektisch die wichtigsten Punkte auf meiner Liste ab und raste dann wieder nach Hause – völlig verschwitzt und total erledigt.

Warum ich das tat, hätte ich nicht erklären können. Es war, als ob ich von einem unsichtbaren, aber irrsinnig starken Gummiband gezogen würde. Erst viel später wurde mir klar, dass das wohl die Nabelschnur in meinem Kopf war.

Verrückt, oder? Aber damit bin ich kein Einzelfall. Meine Kollegin Stefanie kennt das Gefühl auch nur zu gut. »Kurz nachdem ich Mutter wurde, las ich irgendwo ein Zitat von Elizabeth Stone, das mir damals und noch heute unter die Haut geht. Es lautet: ›Die Entscheidung, ein Kind zu haben, ist von großer Tragweite. Denn man beschließt für alle Zeit, dass das Herz außerhalb des Körpers herumläuft.«

Deshalb kostet es uns auch jedes Mal so viel Überwindung loszulassen. »Vor allem, wenn Kinder einen Entwicklungsschritt machen, der sie von einem entfernt, geht es mir so«, ergänzt Stefanie. Der erste Tag im Kindergarten. Der erste Übernachtungsbesuch bei einem Spielkameraden. Die erste Klassenfahrt. Die erste weite Autofahrt ...

Oh ja, die unsichtbare Nabelschnur wird mit den Jahren ganz schön strapaziert, und obwohl das – wie bei jeder guten Stretching-Übung – ganz schön zieht und schmerzt, geben wir uns wahnsinnig

viel Mühe dabei, denn wir wissen ja: Es muss sein. Und es tut gut. Uns ebenso wie dem Nachwuchs. Loslassen ist wichtig! Und wenn man es gar nicht mehr aushält, gibt es ja zum Glück die digitale Verlängerung der unsichtbaren Nabelschnur: das Smartphone!

Übrigens geht es nicht nur mir so, wie ich immer wieder in Gesprächen mit Freundinnen und Kolleginnen erfahre. Jana zum Beispiel empfindet es ganz ähnlich. Sie gibt sogar zu, eine ziemliche »Klammermutter« zu sein. »Das ist sicher nichts, worauf ich stolz bin, aber zu wissen, dass ich meine Töchter jederzeit erreichen kann, fühlt sich gut an.«

Wie es unsere Eltern damals ertragen haben, dass wir im Wald Hütten gebaut und am Flussufer gespielt haben, mit dem Rad querfeldein zum Badensee gefahren sind und später dann wochenlang mit Interrail in ganz Europa unterwegs waren, ohne dabei erreichbar zu sein – aus heutiger Sicht unfassbar. Aber es schadet wohl nicht, sich ab und zu daran zu erinnern. Sie haben uns vertraut und uns einfach gelassen. Trotz der unsichtbaren Nabelschnur, die in solchen Situationen garantiert bis zur Schmerzgrenze überdehnt war.

Heutzutage flippt man ja schon fast aus, wenn das Kind nicht sofort ans Handy geht und Nachrichten nicht umgehend beantwortet. Oder wenigstens liest! Man sieht schließlich genau, um welche Uhrzeit der Nachwuchs zuletzt online war, und zieht seine Schlüsse daraus. Sofort geht das Kopfkino los: Warum wurden die Nachrichten nicht, wie sonst, gleich nach dem Wachwerden abgerufen? Da muss doch was passiert sein!

Meistens ist natürlich nichts passiert, höchstens das Smartphone ins Klo gefallen. Und wenn wirklich etwas Gravierendes vorgefallen wäre, hätte man es ohnehin erfahren. Aber es hätte ja sein können ...

Erstaunlicherweise gibt uns diese digitale Nabelschnur nicht immer das ersehnte Gefühl der Beruhigung, sondern verunsichert vielmehr zusätzlich. Je mehr man das Smartphone zur Kontrolle benutzt, desto schlimmer. Es gibt übrigens nicht nur Tracking-Apps, die den Standort von Kindern bestimmen, sondern auch spezielle Apps, die ihr Verhalten im Straßenverkehr analysieren. Man kann auch das

Internet-Verhalten der Kinder überwachen und die meisten Funktionen ihres Smartphones vom elterlichen Handy aus deaktivieren, wenn sie auf Anrufe nicht sofort reagieren.

Das hat weniger mit Vertrauen zu tun als vielmehr mit totaler Überwachung. Vor allem aber stört es die Eltern-Kind-Beziehung und schafft eine Atmosphäre der Angst, warnt der Kinderschutzbund. Und überhaupt ist es Unsinn: Wie oft wird schon ein Kind einfach so entführt? Und finden nicht die meisten Missbrauchsfälle innerhalb der eigenen Familie statt? Was sollen diese Apps also bringen?

Außerdem: Auch Kinder haben ein Recht auf Privatsphäre. Und was den Datenschutz betrifft, will ich gar nicht erst anfangen. Zumal sich auch potenzielle Verbrecher diese Überwachungs-Apps zunutze machen können ...

Da ist es schon besser, man nutzt die digitale Nabelschnur, um seinem Nachwuchs einfach mal einen lieben Gruß oder einen Smiley zu schicken und alles Gute für die Klassenarbeit zu wünschen. Töchterlein oder Sohnmännchen wird dann schon antworten.

Das bestätigt auch Stefanie: »Seit es WhatsApp gibt, haben wir viel mehr intime Momente als früher. Durch die kleinen Nachrichten, Fotos, lustige Schnipsel oder Sprachnachrichten schafft man einen kleinen Augenblick Nähe im Alltag.«

Diese Erfahrung habe auch ich gemacht. Wenn mein Sohn unterwegs ist, kommuniziere ich oft mehr mit ihm, als wenn er zu Hause in seinem Zimmer sitzt. Je größer die Entfernung, desto intensiver die Kommunikation. Ob dann wohl auch bei ihm die unsichtbare Nabelschnur zieht?

Jana kennt das: »Oft muss ich die großen Töchter gar nicht anrufen, wenn wir ein paar Tage keinen Kontakt hatten, was ohnehin selten der Fall ist. Denn ganz oft passiert es, dass wir einander tatsächlich im gleichen Moment schreiben. Eine zuppelt an ihrem Ende der Schnur, und die andere merkt das irgendwie. Verrückt.«

Oder einfach nur eine gute Mutter-Tochter-Beziehung. »Und die funktioniert in beide Richtungen«, betont Stefanie, »also mit meiner Tochter und meiner Mutter.«

Unsichtbare wie digitale Nabelschnüre verbinden eben die

Generationen untereinander.

Als ich zur Welt kam, gab es noch drei Generationen vor mir. Ich hatte meine Eltern, drei Großeltern und vier Urgroßeltern. Viele Nabelschnüre, die einem Halt geben – wie die Stützräder des Lebens. Inzwischen ist nur noch meine Mutter übrig, und ich muss das Gleichgewicht fast alleine halten. Das gelingt zwar meistens ganz gut, doch der Gedanke daran, dass aus dem dicken, stabilen Band irgendwie ein seidenes Fädchen geworden ist und ich irgendwann selbst zur ältesten Generation gehöre, erschreckt mich.

Auch Angelika kennt das. Sie erzählte mir von einem Sonntag, an dem sie auf einmal total melancholisch wurde: »Mir wurde bewusst, wie lange mein Leben bereits währt, und ich konnte es irgendwie nicht fassen, dass auch meine Eltern immer noch da sind. Alles noch irgendwie nach Abschied, und ich musste, für mich selbst überraschend, sehr heftig darüber weinen.« Kurz darauf erfuhr sie, dass ihre Mutter just an diesem Tag ins Krankenhaus gekommen war und dort auf der Intensivstation lag. »Sie hat es geschafft, aber es war haarscharf – wir dachten damals alle, sie würde sterben.«

Ja, die krasseste Form des Loslassens ist der Tod. Zum ersten Mal erlebte ich ihn bewusst, als mein Opa starb. Meine Urgroßeltern lebten zwar schon seit Jahren nicht mehr, aber deren Tod hatte ich als Kleinkind nicht bewusst mitbekommen. Danach blieb unsere Familie über viele Jahre von Trauerfällen verschont. Und so kam es, dass ich zum ersten Mal einen mir nahestehenden Menschen verlor, als ich fast dreißig war. Da wurde mir klar, dass ich so eine Situation noch oft erleben würde, es sei denn, ich würde jung sterben – nicht wirklich eine überzeugende Alternative.

Diese Erkenntnis traf mich völlig unvorbereitet und machte mich sehr traurig. Auch jetzt wieder, da ich mich daran erinnere.

Na großartig. Da sitze ich nun mit einem Kapitel, das so heiter angefangen hat, und bin den Tränen nah. Wie konnte das nur passieren? Und überhaupt: Wie manövriere ich mich da jetzt bloß wieder raus? Und Sie mit. Schließlich will ich Sie unterhalten, nicht betrüben.

Oh, ich weiß, wie ich die Kurve kriege – und zwar durch einen

weiteren Schlenker über den Friedhof zurück zum Kreißsaal:

Wie stabil die unsichtbare Nabelschnur auch über lange Distanz ist, wurde mir klar, als meine Schwiegermutter starb. Mein Mann hatte sie in den letzten zwanzig Jahren nur selten gesehen. Dennoch war sie seine wichtigste Verbindung zu seinem Heimatland Tunesien. Nachdem er von ihrer Beerdigung zurückgekehrt war, sprach er kein Wort Arabisch mehr mit unserem Sohn. Als hätte er gemeinsam mit ihr auch seine Muttersprache begraben. Er verwendet sie nur noch ganz selten, beispielsweise wenn er mit seinen Geschwistern telefoniert. Die Sache mit der zweisprachigen Erziehung jedoch war gemeinsam mit meiner Schwiegermutter gestorben.

Dabei hatte ich mir das so schön ausgemalt! Schließlich war Zweitsprachenerwerb im Studium eins meiner Prüfungsthemen gewesen. Theoretisch wusste ich genau, wie es funktioniert. Nämlich indem ein Elternteil mit dem Kind ausschließlich in der anderen Sprache kommuniziert. Das Kind fängt eventuell etwas später zu sprechen an, dann aber gleich in zwei Sprachen! Und sein Gehirn ist perfekt darauf vorbereitet, weitere dazuzulernen. Genial! Diese Chance würden wir uns nicht nehmen lassen. Immerhin ist Arabisch mit fast 300 Millionen Muttersprachlern eine der wichtigsten Weltsprachen überhaupt – und eine schwierige dazu. Außerdem würde es die Vater-Kind-Bindung stärken, wenn die beiden quasi eine Geheimsprache hatten, die ich nicht verstand. Sie könnten sich am Frühstückstisch offen über mein Weihnachtsgeschenk oder meine Geburtstagsüberraschung unterhalten, ganz ohne Heimlichtuerei, und ich würde glauben, sie sprächen vom Wetter. Wie ich sie darum beneidete!

Doch kaum hatte mein Mann mit der Geflügelschere die Nabelschnur durchtrennt und dabei dieses *Krrrrchk*-Geräusch produziert, wurde mir klar, dass mein schöner Plan zu scheitern drohte. Denn mein Mann begrüßte unseren Neugeborenen auf Deutsch!

»Na, mein kleiner Mann«, sagte er statt irgendwas unverständlich Kehligem.

Natürlich prangerte ich das sofort an. »So wird das ja nie was mit

der zweisprachigen Erziehung«, sagte ich. »Dabei muss man absolut konsequent sein.«

»Kaum kann sie wieder schnaufen, schimpft sie«, kommentierte die Ärztin, die von Nachgeburten eindeutig mehr Ahnung hatte als von Zweitspracherwerb. Und mein Mann meinte nur, es käme ihm merkwürdig vor, mit einem Säugling, der noch gar nichts versteht und nicht antworten kann, Arabisch zu sprechen. Mein Argument, das sei nicht merkwürdiger, als mit einem Säugling, der nichts versteht und nicht antworten kann, Deutsch zu sprechen, überzeugte ihn nicht.

Tatsächlich begann er mit seinem »Arabischunterricht« erst, als Jonas knapp zwei Jahre alt war. Es reichte nur für ein paar Brocken. Dann starb meine Schwiegermutter.

Übrigens kenne ich nur Beispiele für gelungene Zweisprachigkeit, wenn die Mutter diejenige mit der anderen Sprache ist. Ob wohl die Kommunikation über eine unsichtbare Nabelschnur besser funktioniert? *Krrrrchk*.

## Bye-bye, Kuschelmonster – hello, Pubertisten!

Dieser magische Moment einer Geburt ist einfach unfassbar, und ich schaue ziemlich sentimental auf die Anfänge meiner Mutterschaft zurück. Sogar alle meine Schwangerschaften waren im Nachhinein ganz wundervoll, dabei kann ich mich gar nicht mehr richtig erinnern. Schade eigentlich. Nicht, dass ich jetzt noch einmal eine erleben wollte, jedenfalls keine eigene, aber dennoch ist dieser Moment, in dem man ein Kind bekommt, doch mit nichts zu vergleichen, genauso wenig wie die Vorfreude auf ein Baby. Vor allem beim ersten Kind weiß man gar nicht, was da auf einen zukommt. Ich erinnere mich noch daran, dass ich direkt von der Praxis meines Gynäkologen in die nächste Buchhandlung gegangen bin, um mir Ratgeber zu allen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten Monate mit dem Baby zu kaufen. Ich war bestens vorbereitet. Auf alles.

In jeder Broschüre, jedem Ratgeber stehen tausend Dinge, auf die man sich nach der Geburt einstellen muss: schlaflose Nächte, Chaos und Gebrüll, Blähungen, Kinderkrankheiten und so weiter. Jeder, der schon einmal einen zweiten blauen Strich auf einem Schwangerschaftstest gesehen oder den denkwürdigen Spruch »Herzlichen Glückwunsch, Sie bekommen ein Kind« vom Gynäkologen gehört hat, weiß Bescheid. Und gleichzeitig hat er – vielmehr sie – keine Ahnung. Denn das, was wir in diesem Moment als Herausforderung sehen, ist nix im Vergleich zu all dem anderen, was später auf uns zukommt. Ungefähr elf bis dreizehn Jahre später.

Natürlich rechnet man mit der Pubertät. Irgendwann. Jeder weiß, dass sie einen trifft. Man selbst ist schließlich auch dort gewesen und hat es überstanden. Irgendwie. Aber keiner, noch nicht einmal die eigenen Eltern, die es ja eigentlich wissen müssten, bereiten einen darauf vor, wie plötzlich sie einen überfällt. Quasi über Nacht ist sie da, und das Kind, das man wohlduftend, liebevoll schmusend,

mit einem zarten Stimmchen sprechend abends noch mit einer Gutenachtgeschichte und einem Kuss (Gott bewahre!) ins Bett gebracht hat, kommt morgens als völlig verändertes Wesen zum Frühstück. Wenn es nicht überhaupt beschließt, im Bett zu bleiben. Die nächsten Jahre. Es spricht nicht, es lacht nicht, und es kann seine Eltern nicht mehr leiden.

Die Pubertät ist ganz bestimmt superwichtig. Entwicklung, Abgrenzung und Selbstwahrnehmung und so – der erste Schritt ins Erwachsenenleben. Alles klar.

Wer auch immer für die Pubertät zuständig ist – ich meine evolutionstechnisch –, hat seine Sache gut gemacht. Denn die Teenies denken ja wirklich, dass es dabei um sie geht. Aber das ist ein großer Irrtum. In Wirklichkeit geht es nämlich um uns, die Eltern. Und darum, seine Kinder am Ende der Pubertät so unglaublich anstrengend zu finden, dass man sie nicht nur leichter ins Leben ziehen lassen kann, sondern geradezu erleichtert ist, wenn sie denn wirklich ihre eigenen Wege gehen.

Natürlich nicht für immer und komplett losgelöst von den liebenden Eltern, das wäre ja auch wieder schlimm, aber wenigstens für eine Weile. Vorübergehend. So lange, bis sie begriffen haben, wie gut es ihnen zu Hause ging und wie außerordentlich glücklich sie sich mit ihren toleranten, großzügigen, liebevollen und sehr coolen Eltern schätzen können. Ganz genau.

Nun gut, ein bisschen Optimismus hat noch niemandem geschadet. Oder wie nennt man das, wenn man sich selbst etwas ganz unrealistisch schönredet? Vielleicht dauert das mit der Wertschätzung einfach auch nur so lange, bis sie selbst Kinder haben.

Tja. Ich hab die Pubertät schon eine ganze Weile im Haus. Sie greift um sich, und ja, man schlägt mich sogar neuerdings. Und das auch noch mit meinen eigenen Waffen! In der Pubertät erntet man nämlich endlich, was man sät, und das nicht zu knapp. Wenn man sich, wie ich, vielleicht vorschnell Kinder gewünscht hat, die mutig ihre Meinung bekunden, die sich für andere und sich selbst einsetzen und ein ausgeprägtes Gefühl für Gerechtigkeit entwickeln, dazu

schlagfertig und witzig sind, dann wird es haarig.

Meine Töchter sprechen zwar mit mir, aber selten freundlich, nur dann, wenn ich Fahrdienste übernehmen, Klamotten, Schuhe, Kinobesuche finanzieren oder zahlreiche Übernachtungsgäste bewirten soll. In der Öffentlichkeit müssen sie dringend Abstand halten (ich habe es überprüft, es liegt nicht an meinem Deo), und bei jedem Satz, den ich sage, verdrehen sie die Augen und raunen »Peinlich!«.

Pubertät ist so, wie das Tourettesyndrom sein kann – unkontrolliertes Absondern von Schimpfwörtern inklusive.

Eine meiner Töchter sagt vor allem Dinge wie »Scheißegal!«, »Chill dein Leben!« oder »Na und?«. Ich glaube, das probiere ich demnächst auch mal aus. Ich kann mir vorstellen, dass man mit diesen Sätzen prima durch den Tag kommt!

»Mama, was gibt es heute zu essen?«

»Scheißegal!«

»Aber ich hab Hunger!«

»Na und?«

»JA, aber ... MAMA?«

»Boah, echt jetzt! Chill dein Leben!«

Mega, oder?

Sollte ich übrigens selbst einmal nicht hundertprozentig die Freundlichkeit in Person sein, fragen sie mich gehässig, ob ich mir sicher sei, dass dies die Pubertät ist – es könnten ja genauso gut die Wechseljahre sein, schließlich bin ja vor allem *ich* total unentspannt.

Ich liebe sie. Jedenfalls rückblickend, wenn ich mir die Fotos aus glücklichen Kindergarten Tagen anschau. Auf den Bildern haben wir immer alle gelacht. Glaube ich. Jetzt ... gibt es keine Fotos. Also keine, auf denen wir gemeinsam drauf sind. Das wäre nämlich peinlich und könnte unter Umständen gegen einen verwendet werden.

Ich kaufe alle zwei Tage neues Shampoo, bergeweise Abschminktücher, Rasierklingen und Bodylotion, und wir haben in der ganzen Wohnung schon Stalagmiten und Stalaktiten, weil hier von morgens bis abends dauergeduscht wird und das Wasser in

dieser Gegend besonders kalkhaltig ist. Der Wäschekorb ist niemals leer, denn jedes Kleidungsstück gilt schon als nicht mehr tragbar, wenn es mit der Luft außerhalb des Kleiderschranks in Berührung kommt, und sollte ich meine Kinder bitten, selber mal eine Ladung zu waschen oder gar die Wäsche aufzuhängen, müssen sie erst mal duschen. Vorher und hinterher.

Wäsche legen sie dann gnädigerweise schon zusammen, aber nie vor 23 Uhr, denn erst dann kommen die richtig dollen Sachen im Fernsehen. Wehe, ich behaupte, nun sei aber Zeit fürs Bett, dann teilen sie mir schnippisch mit, *ich* hätte schließlich befohlen, dass sie die Wäsche machen sollen, und jetzt würden sie *einmal* ... und wieder sei es nicht recht. Augenverdrehen, »total unentspannt« und »peinlich« sagen und sich ausnahmsweise untereinander einig sein.

Man kann sich hier nie unterhalten und schon gar nicht über sie, weil sie immer da sind und alles kommentieren, was wir machen. Deshalb bin ich diejenige, die sich mittlerweile kampfes müde spätestens um 22 Uhr ins Schlafgemach zurückzieht. Oder ich gehe mit Holger spazieren, denn das hassen sie, und da kommt auch keiner mit. Freiwillige Bewegung *draußen*, igitt! Womöglich atmet man dabei auch noch *frische Luft* ein, und das, wo man sich doch bemüht, so wenig davon in sein Zimmer zu lassen. Das ist bestimmt giftig. Genauso giftig wie Sonnenschein.

Schlafen müssen sie auch, aber vorzugsweise morgens, weshalb man aufpassen muss, dass sie auf dem Schulweg nicht vor die Bahn stürzen, weil sie mit halb geschlossenen Zombie-Augen auf dem Bürgersteig herumgewankt sind. Große Ausschlaf-Hoffnung legen sie vor allem aufs Wochenende, weshalb bei uns das Frühstück bis um zwei stehen bleiben muss und bis um diese Uhrzeit auch jeder mit dem Todesblick bestraft wird, der vor den Zimmern nur laut atmet. Die Einzige, die ab und zu mit uns frühstückt, ist meine älteste Tochter, aber die kommt ja auch manchmal erst um acht Uhr morgens »vom Tanzen«. Großartig.

Wenn ich also gegen 22 Uhr in meinem stillen Kämmerlein liege und friedlich einen anspruchslosen Roman lese (denn zu intellektuellen Höchstleistungen bin ich nach einem Tag mit den Pubertisten nicht mehr fähig), fällt ihnen ein, dass sie ja noch Geld

für den nächsten Tag brauchen. Oder nicht wissen, ob die weiße Bluse zur blauen Hose passt und jede der Schwestern eine jeweils andere Aussage getroffen hat und man nicht weiß, ob das jetzt stimmt oder ob die weiße Bluse nur deshalb als total scheiße bezeichnet wurde, weil die Schwester, die das gesagt hat, sie selber gerne anziehen würde, und keinem kann man trauen, und die Welt ist schlecht, speziell Schwestern und Eltern, und »kann ich mal zehn Euro haben?«.

AHH! Ich bin schon ganz irre. Und ich bereue das sehr schöne offene Wohn-Esszimmer zutiefst. Es hindert mich daran, mein Leben mit etwas anderem zu füllen als mit Schlafen, Kochen oder Diskutieren. Jede minimale Abweichung der Realität von der eigenen Vorstellung ist ein Drama epischen Ausmaßes, denn Abweichungen bringen die Welt zum Einstürzen. Es sei denn, es handelt sich dabei um selbst herbeigeführte Abweichungen, wie zum Beispiel die individuelle Wahrnehmung der Zeit, zu der man zu Hause sein sollte. Da kann man schon mal ausflippen, wenn die Eltern nicht ganz so flexibel sind. Ausgang bis um zwei Uhr samstagnachts ist doch sowieso viel zu kurz! Am Wochenende vergeht die Zeit sowieso viel zu schnell, und überhaupt: Ist doch scheißegal! SPIESSER! Als Eltern hat man keine Chance.

Meine Pubertisten sind total starrsinnig und gleichzeitig extrem leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Bei der Weiße-Bluse/blau-Hose-Frage von neulich nachts ist übrigens Obacht geboten, denn auf »Mama, wie sieht das aus?« muss man innerhalb von zwei Sekunden reagieren (die braucht man mindestens, um sich A auf das Bild, das sich einem bietet, einzulassen und dabei B auf jeden Fall zu verhindern, dass die eigene Mimik etwas anderes als pure Begeisterung ausdrückt). Sonst nämlich sagt das holde Kind beleidigt: »War ja klar, dass dir das wieder nicht gefällt, aber du hast eh keine Ahnung von Mode und schon gleich gar keinen Geschmack!« Und das, obwohl man gar nicht dazu kam, auch nur EIN WORT zu sagen. Dann stapft das Kind wütend die Treppe runter, knallt die Türe, reißt sich die Kleider vom Leib, stopft sie in die Wäsche, weil: siehe oben, legt sich ins

Bett und geht nie, nie, nie wieder irgendwohin und schon gar nicht in die Schule, denn schließlich sieht man ja fürchterlich hässlich aus, hat keinen Busen oder zu viel davon, und sowieso hat das alles überhaupt keinen Sinn, nie mehr.

Diese Stimmung kann mindestens vierundzwanzig Stunden anhalten, oder aber – wenn zufälligerweise eine total witzige WhatsApp oder ein völlig cooles YouTube-Video oder ein »Like« auf ein Instagram/Snapchat-Bild von dem süßen Typen kam – durch hysterisches Kreischen und/oder Lachen abgelöst werden. Und zwar innerhalb von Sekunden. Ich bin zwar flexibel, aber auch sehr erschöpft.

Irgendwann gewöhne ich mich vielleicht auch an die Wochenend-Vormittage, wenn fremde Schuhe vor den jeweiligen Zimmertüren stehen. Im Moment möchte ich nicht darüber nachdenken.

Na ja, und dann das mit der Ehrlichkeit. Wobei, wenn ich sie direkt frage, ob sie sich sicher sind, dass hier wirklich nur *eine* Freundin übernachtet hat, als sie das Haus gehütet haben, dann geben sie schon zu, dass sie zu vierzehnt waren. Und dass sie in unserem Bett geschlafen haben und es deshalb so anders riecht und dass sie echt nicht sooo viel getrunken haben. Und ...

Dabei war ich ja selber mal jung.

»Aber das war doch im letzten Jahrtausend«, sagt Maria mit mitleidigem Gesichtsausdruck. »Mama, da gab es sogar noch DEEEEEEMARK. Das zählt doch beides nicht mehr.« Herzlichen Dank.

Man freut sich außerdem, dass und wenn die Kinder wachsen. Zumindest, was ihre Persönlichkeit betrifft. Körperlich, also in die Länge, darf es in unserem Fall ganz und gar kein bisschen mehr sein, da hält sich die Freude sehr in Grenzen. Meine Kinder sind Riesen und werden immer größer. Mittlerweile habe ich mich zwar daran gewöhnt, dass reziprok zum Wachstum der Kinder das monatliche Guthaben auf meinem Konto schrumpft, aber gefallen muss es einem ja deshalb trotzdem noch lange nicht.

Jedenfalls denke ich jeden Monat, jetzt hätten sie aber wirklich genug zum Anziehen, und jeden Monat brauchen sie aufs Neue:

Schuhe. Hosen. Schlafanzüge. Jacken. Kurz: Kleidungsstücke, aus denen in rasender Geschwindigkeit Extremitäten herauswachsen können und dabei nicht gut aussehen. Es ist zum Weinen.

Ich habe versucht, ihnen zu kurz geratene Jeans als total hippe 7/8-Hosen anzudrehen, aber das kam nicht gut an. Ich würde sie ja sogar selber sehr gerne tragen, denn schließlich sind sie nach diesen wenigen Wochen in Gebrauch quasi wie neu, aber mir passen sie auch nicht. In meinem Fall liegt es leider nicht nur an der Länge der Beine, sondern eher an der Breite des Hinterns. Trotzdem habe ich anscheinend absolut keine Rechtfertigung, auch mal was für mich zu kaufen, schließlich bin *ich* ja nicht gewachsen. Breite gilt nicht.

Vor ein paar Jahren haben wir zu Lillis Konfirmation im März etwas voreilig ein sehr schönes »kleines Schwarzes« für sie geshoppt. Knielang, schlicht, nicht zu eng und nicht zu weit. Im Mai, also kurz vor der Konfirmation, haben wir sogar noch dazu passende Schuhe gefunden. Nach einer etwa dreimonatigen Diskussionsphase darüber, welche Absatzhöhe für ein Mädchen mit 1,77 m Körperlänge in der Kirche und im Verhältnis zur Pfarrergröße wohl angemessen ist, haben wir uns in der Mitte zwischen Ballerinas (meine Empfehlung) und 10 cm (»ALLE dürfen! ALLE, MAMA!«) getroffen. Um zu überprüfen, ob die Schuhe und das Kleid auch zusammen cool aussehen, probierte Lilli beides an. Und wir stellten fest: Super-GAU.

Das Kleid, das bis vor Kurzem lang genug war, ist zum absoluten Mikromini geschrumpft.

Was macht man in so einem Fall als Teenager? Nun, das ist leicht zu beantworten: Man definiert »knielang« neu. Für mich war die Frage bisher immer sehr einfach zu beantworten: Das Knie ist dieses nicht besonders attraktive Gelenk in der Mitte des Beines, das man wahlweise abknicken oder strecken kann.

Laut Lilli ist meine Definition Quatsch, und alles ist ganz anders: Das Knie beginnt einfach da, wo das Kleid aufhört. Zu kurz gibt es nicht, und je mehr Oberschenkel man zu bieten hat, umso mehr muss man halt auch zeigen. Basta. Das sichtbare Bein in Strümpfe

zu kleiden, womöglich in schwarze, ist natürlich indiskutabel. Schließlich geht es um eine Konfirmation und nicht um eine Beerdigung.

EBEN, sage und denke ich und kaufe ihr ein weiteres, sehr teures, wirklich knielanges neues Kleid, das sie scheußlich findet, obschon es sie beeindruckt, wie viel Geld ich auszugeben bereit bin, um zwanzig Zentimeter ihrer Beine zu verhüllen.

Und warum? Ganz einfach: Weil ich nämlich weiß, wie traumatisierend es sein kann, wenn man auf der Konfirmation das Falsche anhat. Jawohl. Gut, hätte ich anno 1884 getragen, womit sich Lilli schließlich durchsetzt, wäre ich vielleicht bei den Jungs besser angekommen, und die Omas in der ersten Reihe hätten Schnappatmung vor Empörung bekommen. So war es leider andersrum: Ich trug, mit Würde und ganz ohne Grund, ein hellblau-weiß-gestreiftes Dirndl, Nickelbrille, Dauerwelle und hatte eine große Zahnlücke zwischen den Schneidezähnen. Die Jungs bekamen Schnappatmung, allerdings leider vor Lachen, und die Omas waren trotzdem empört, weil sie einfach gerne empört waren und ein blau-weißes Dirndl auf dem schwäbischen Land aus welchen Gründen auch immer ein Skandal ist, genauso wie die Tatsache, dass ich fast einen Kopf größer war als der Pfarrer. Ja, wenn ich mein Konfirmationsbild so anschau, bin ich doch froh, dass Lilli sich mit dem kurzen Kleid durchgesetzt hat und ich mittlerweile keine Dauerwelle mehr haben muss.

Außerdem habe ich ja jetzt die Chance, wenigstens bei der Konfirmation meines Kindes das optische Trauma von damals aufzulösen. Ja, ich will wenigstens auch EINMAL bei so was gut aussehen. Dazu brauche ich auf jeden Fall immer auch Schuhe. Selbst in Größe 42 soll es das eine oder andere Paar geben, das nicht so aussieht, als ob man damit zur Not einmal über den Bodensee paddeln könnte. Die, für die ich mich entscheide, sind pink. Und teuer. Sie passen perfekt zu meiner neuen Handtasche (Schlussverkauf, sehr günstig, ausreichend Platz für Taschentücher), und ich komme mir das erste Mal in meinem Leben vor wie eine Frau, die sich *vorher* überlegt hat, was sie anziehen will. Mein Outfit ist perfekt, und ich bin gewillt, mit eventuellen Konfirmations-

Bekleidungs-Traumata Frieden zu schließen.

Da stehen meine Schuhe also nun und überstrahlen schon jetzt mit ihrem farbenfrohen Schein die triste Kühle unseres Flurs. Wenn mir meine Mutter etwas beigebracht hat, dann, dass man neue Schuhe als Allererstes einsprühen muss. Gleichzeitig aber will ich sie sehr gerne Probe tragen, denn sonst tun mir, wenn es drauf ankommt, die Füße weh. Außerdem finde ich sie einfach schön, und in der Werbung machen auch immer alle in High Heels ihren Haushalt. Ich bin ein wenig in Eile (ach!), und außerdem klingelt das Telefon, ich suche meinen Geldbeutel und finde meinen Autoschlüssel nicht. (Ich erzähle das alles nur, um zu erklären, warum ich gar nicht verantwortlich gemacht werden kann. Für nichts.) Nur noch schnell die Schuhe imprägnieren und ... aber was ist das? Es ist ... ich habe ... SHIT! ... das Imprägnierspray IN SCHWARZ erwischt. Aaaargh! Das Blöde dabei ist ja, dass man, wenn man mal damit angefangen hat, nicht einfach aufhören, die Sauerei wegwischen und von vorne und quasi farbneutral anfangen kann. Nein! Man muss den ganzen Schuh und den anderen auch immer weiter schwarz besprühen, weil Imprägnierspray ja dafür vorgesehen ist, einen Schuh dauerhaft zu durchdringen. Am besten sprüht man gleichmäßig, damit man hinterher behaupten kann, es sei Absicht gewesen.

»Echt, Mama?«, fragt William mit schräg gelegtem Kopf. »DAS ist Absicht? Sind die Schuhe aus schwulem Leoparden gemacht, oder was?«

Ich sehe, was er meint. Das Pink schimmert an manchen Stellen durch die schwarzen Flecken. Doch, die Farbbezeichnung »schwuler Leopard« trifft es ziemlich genau.

Mist. Ich glaube, ich überdenke mein Outfit noch einmal. Nein, für meine Schmach gibt es keine Linderung, auch wenn sich mein Sohn redlich bemüht und mir von der Eisdiele zum Trost zwei Kugeln Schokoladeneis mitbringt. Allerdings teilt er mir dies erst sehr viel später mit und ist auch ein wenig zerknirscht, denn: »Leider, Mama, das blöde Eis ist jetzt eben ein bisschen unverfroren!« Davon, wie unverfroren es tatsächlich ist, kann ich mich schnell überzeugen. Schließlich ist es schon vom Tisch auf den Boden gelaufen. Ach ja,

was sind schon Schuhe, wenn man solche Kinder hat? Es wird sich schon noch irgendeine Gelegenheit bieten, die einzigen Pumps in meiner Sammlung zu tragen, die offensichtlich eine eindeutige sexuelle Präferenz haben.

Bei meinen Töchtern gibt es hingegen aus vielerlei Gründen genügend sehr beliebte Kleidungsstücke, um die es sich sogar zu kämpfen lohnt.

»Das ist MEINE Socke!« Lilli.

»Die graue mit den rosa Streifen? Das ist auf gar keinen Fall deine Socke, sondern meine! Du hast die grauen mit den blauen Streifen!« Maria.

»Nein!«

»Doch!«

»Okay, du hast recht, es ist deine Socke, deshalb stinkt sie auch so.«

»Gar nicht!«

Die grau-rosa Socke fliegt einmal quer durch den Flur und bleibt vor der Haustür liegen.

Ich: »Sagt mal, spinnst ihr? Ich will keine Kleidungsstücke im Flur liegen haben! Wem gehört diese Socke?«

Beide (unisono, zeigen aufeinander): »Ihr!«

Die Socke bleibt selbstverständlich so lange vor der Tür liegen, bis sich eine unserer Katzen erbarmt und sie als Beute einmal quer und unwiederbringlich durchs Haus schleppt. Bei der nächsten Wäsche ist logischerweise nur noch eine der beiden Socken übrig. Leider kann man nicht mehr herausfinden, ob es die immer schon vorhandene oder die verschleppte ist, auf jeden Fall wird die einzelne übrige in den Kleidersack gesteckt, und das Spiel geht mit dem grau-blauen Paar weiter. Nach der Entsorgung des Kleidersacks taucht die zweite grau-rosa Socke auf. Aber die kann man ja jetzt getrost auch wegwerfen und jammern, dass man kein einziges Paar Socken mehr hat und barfuß gehen muss.

Ist das normal? Nein! Wenn ich morgens in den Spiegel schaue, weiß ich, wie ich in ungefähr dreißig Jahren aussehe. Wenn es schlecht läuft. Ich habe graue Haare und schlechte Laune.

Glücklicherweise habe ich ja noch William, der mit seinen zwölf Jahren hoffentlich noch ein bisschen braucht, bis er so weit ist.

Wobei: Bis vor Kurzem hat er sich immer noch auf meinen Schoß gesetzt und meine Ohren zwischen seinen Fingern geknetet. Er kam zu uns ins Bett. Ich durfte ihn bei Abschieden umarmen und küssen. Das Bad war der Ort, um den er liebend gern den größten Bogen gemacht hat.

Seine Socken erkennt man mittlerweile eindeutig am Geruch. Gestern hat er plötzlich ein Deo verlangt, sich von seinem Taschengeld Gel gekauft und mich gebeten, ihn doch ein paar Straßen vor der Sporthalle rauszulassen und nicht zu winken, wenn ich an ihm vorbeifahre.

Ich sah ihm nach, verdrückte eine Träne und wusste, es ist so weit: Bye-bye, geliebtes Kuschelmonster! Hello – wer auch immer du bist, Fremder. Ich freue mich drauf, dich kennenzulernen – und ein bisschen Angst hab ich auch.



### To-do-Liste Pubertät

#### **Mit diesen Tricks überstehen Sie die fürchterlichsten Launen Ihrer heranwachsenden Brut**

- Kaufen Sie Schokolade und verstecken Sie sie an einem Ort, wo sie niemand außer Ihnen selbst findet.
- Legen Sie sich eine Entspannungsmethode zu, die wirklich hilft und jederzeit anwendbar ist (manchmal reicht es auch, einfach nur bewusst ein- und wieder auszuatmen).
- Üben Sie Vertrauen und Zutrauen – die wesentlichen Dinge haben wir unseren Kindern doch beigebracht. Jetzt zeigen sie uns, wie selbstständig sie sind. Das haben wir doch super hingekriegt, oder?
- Genau: Loben wir uns! Es tut ja sonst keiner.
- Lassen wir unsere Kinder einfach in Ruhe und hoffen

darauf, dass es irgendwann einmal besser wird. Innendrin sind sie schließlich immer noch dieselben (die nur gerade keinen Bock haben rauszukommen).

- Glauben Sie den Menschen, die mit Ihren Kindern zu tun haben, und die Ihnen versichern, wie zauberhaft, hilfsbereit und witzig sie sind. Sie können es also doch noch – eben nur nicht, wenn wir dabei sind. Aber das kommt wieder, versprochen!
- Sagen Sie Ihren eigenen Eltern endlich, wie tolerant, großzügig, liebevoll und cool sie während der eigenen Pubertät waren – und noch sind.
- Aber am allerallerallerwichtigsten: Verlieren Sie nicht Ihren Humor!

## Das Kind auf großer Fahrt

Das mit dem Loslassen kommt zum Glück nicht urplötzlich. Wir haben jahrelang Zeit, uns dran zu gewöhnen – an Sockendiskussionen, schwindenden Kuschelbedarf und immer seltenere Anwesenheit des pubertierenden Nachwuchses. Und das Gute daran ist: Wenn wir Eltern dabei nicht durchdrehen, können wir diese Trennungen auf Zeit sogar richtig genießen!

Ein erster kleiner Schritt ist die Auswärts-Übernachtungs-Premiere des Nachwuchses. Bei den Großeltern, bei Tante oder Onkel oder bei Freunden. Dabei ein mulmiges Gefühl zu haben, ist völlig normal: Wird das liebe Töchterlein ohne Ihre Gutenachtgeschichte einschlafen können? Wird der Sohnmann bei Tisch etwas finden, was seinem erlesenen Geschmack entspricht? Werden Sie selbst die Nacht gut überstehen, ohne dem Drang nachzugeben, mal eben anzurufen und zu fragen, ob alles einigermaßen läuft?

Meist ist die Überraschung hinterher groß, denn der Übernachtungsgast hat sich nicht nur pudelwohl gefühlt, sondern auch Dinge getan, an die zu Hause nicht mal zu denken wären. Beispielsweise geduscht (inklusive Haarewaschen), ohne einen Riesenzirkus aufzuführen. Oder Gemüse gegessen. GEMÜSE! Das muss man sich mal auf der Zunge zergehen lassen ...

Meiner Erfahrung nach machen Kinder Entwicklungsschritte oft außerhalb ihrer gewohnten Umgebung. Sogar im wörtlichen Sinn: Mein Sohn beispielsweise hat seine ersten Gehversuche nicht in unserer Küche unternommen, sondern in der einer Bekannten – und um ein Haar hätte ich sie verpasst, hätte sie nicht gerufen: »Oh, er kann ja sogar schon laufen!«

Als ob neue äußere Eindrücke ihnen sagen würden: Hier ist alles anders, hier ist alles möglich.

Umso wichtiger ist es, dass Kinder aus der Komfortzone

rauskommen – besser gesagt aus der Überwachungszone der Eltern.

Vielleicht ist es nicht immer leicht, den Gedanken zu ertragen, dass diese kleinen Wesen, die wir über alles lieben, ganz ohne uns aufregende Dinge erleben. Aber hätte ich mit meinem Sohn zusammen den Mannheimer Luisenpark besucht, wäre das für ihn vermutlich wesentlich langweiliger gewesen als bei der Kindergartenabschlussfahrt. Als ich ihn abends vom Bus abholte, waren wir wohl beide gleich aufgereggt: ich, weil ich es kaum erwarten konnte, ihn wohlbehalten in die Arme zu schließen, und er, weil er bis Oberkante Schädeldecke voller neuer Eindrücke war.

Aber so ein Ausflug ist gar nichts im Vergleich zu einer Klassenfahrt! Die erste steht meist schon in der Grundschule an. Gewöhnlich führt sie zu einer Jugendherberge in der näheren Umgebung und dauert gerade mal drei Tage. Die Kinder freuen sich darauf wie Bolle, während die meisten Eltern ganz schön Bauchweh haben: Sind die lieben Kleinen nicht noch viel zu jung für so eine lange Trennung vom Elternhaus? Was, wenn sie Heimweh bekommen? Und schaffen es die gerade mal drei Lehrkräfte auch wirklich, auf die ganze Bande aufzupassen?

Entspannen Sie sich: Ja, die schaffen das. Irgendwie. Ehrlich gesagt beneide ich sie nicht um diese Aufgabe. Ich würde verrückt, wenn das mein Job wäre! Schon bei Kindergeburtstagen mit mehr als drei Gästen (und bei uns waren es meistens über zehn) kam es mir hinterher vor, als hätte ich einen Marathon absolviert.

Die meisten Kinder fühlen sich unter ihresgleichen übrigens pudelwohl und haben auch keine Sehnsucht nach ihren Eltern, denn die werden sie ja in Kürze wiedersehen. Es sei denn, man hat es ihnen vorher eingeredet oder ruft sie – trotz Handyverbot – ständig an, um sich danach zu erkundigen, wie schlimm ihr Heimweh denn sei. Dann muss man sich natürlich nicht wundern, wenn bald die Tränen fließen ...

Gesunde Grundschüler werden auch nicht verhungern, obwohl das Jugendherbergessen womöglich nicht den heimischen Standards entspricht. Aber wenn man die Betroffenen befragt, werden sie

vermutlich sagen, das Essen sei so ziemlich das Unwichtigste an der ganzen Aktion. Nicht einmal die Sechserzimmer mit den Stockbetten oder die Gemeinschaftsduschen werden sie schocken. Das ist alles Teil des großen Abenteuers.

Die Klassenfahrten werden mit den Jahren länger, aufregender und führen zu weiter entlegenen Zielen. Vielleicht sogar ins Ausland. Was da alles passieren könnte!

Entspannen Sie sich: In 99,9 Prozent der Fälle passiert gar nichts, außer dass Ihr Nachwuchs neue Eindrücke gewinnt und im Idealfall einen Riesenspaß hat.

(Oder man bricht sich, wie ich damals im Schwarzwald, beim Völkerball einen Arm, wird daraufhin nicht ins Krankenhaus gebracht, sondern zu einem Tierarzt, der dort zufällig in Urlaub ist und sagt, der Arm sei zu 86,5 Prozent nicht gebrochen, woraufhin er ihn mit einem alten Stück Gardinenleiste schient. Aber das war auch kein Drama, sondern ist immer noch für eine Anekdote gut.)

Klar, bei so mancher Abschlussfahrt wird gewaltig über die Stränge geschlagen. Irgendeiner schmuggelt verbotenerweise Alkohol ins Zimmer, und garantiert werden so einige ihren ersten Kater erleben. Das wissen Sie genau. *Und woher?* Weil es damals bei Ihrer Abschlussfahrt so war.

Oh, wie hat das zusammengeschweißt, diese Versteckspiele, das kollektive Abwenden der Krise, das gemeinsam gehütete Geheimnis!

Davor wollen Sie Ihre Kinder bewahren? Trauen Sie ihnen denn nicht zu, sich angemessen zu verhalten, sobald Sie ihnen ein kleines bisschen Freiheit zugestehen? Denn erinnern Sie sich noch einmal zurück: Wer war es denn, der aus dem Rahmen fiel? Meist doch diejenigen, die daheim an der ganz kurzen Leine gehalten wurden und mit der plötzlich zugestandenen Unabhängigkeit nicht umgehen konnten.

Fragt man nach, wovor sich Eltern am meisten fürchten, wenn ihre Kinder auf großer Fahrt sind, dann müssen sie zugeben, dass es ihre eigenen Gefühle sind, die ihnen Angst machen. Sie müssen zeitweise ihre Kontrolle aufgeben, das viel beschworene Vertrauen,

von dem sie so oft und gerne reden, unter Beweis stellen – und vor allem mit dem Alltag ohne Kind klarkommen.

Man sollte doch meinen, das sei nicht so schwer. Schließlich hat man es die ersten Jahre – um nicht zu sagen Jahrzehnte – seines Lebens auch hinbekommen. Bei mir waren es exakt einunddreißig Jahre, drei Monate und achtzehn Tage, die ich auf diesem Planeten zubachte, ohne Mutter zu sein. Und kaum ist man es, fühlt man sich in Abwesenheit des Nachwuchses wie amputiert.

Doch das muss nicht sein. Erinnern Sie sich doch einfach mal dran, wie oft Sie Sätze, die mit »Wenn sie erst groß sind, werde ich endlich mal wieder ...« anfangen, gesagt haben. Voller Inbrunst sogar! Na also: Genießen Sie die kinderfreien Tage!

### **Die Steigerung der Klassenfahrt: ab ins Ausland**

Manche jungen Leute können es kaum erwarten, nach dem Schulabschluss möglichst viele Kilometer zwischen sich und ihr Elternhaus zu bringen. Work & Travel heißt das Zauberwort. Man bucht einen Flug nach Australien oder Neuseeland (denn weiter entfernt ist nur der Mond) und schlägt sich dort mit Gelegenheitsarbeiten durch, gewinnt zweifelhafte Freunde und lernt einen schrägen Slang, der mit Schulenglisch ungefähr so viel zu tun hat wie Goethe mit *I bims*. Das Ganze nennt sich dann Lebenserfahrung und ist für Eltern die ultimative Schocktherapie in Sachen Loslassen. Wenn sich Sohnemann oder Töchterlein nach der Heimkehr für einen Studienort am anderen Ende der Republik entscheidet, kommt einem das vergleichsweise vor wie um die Ecke.

Manche jungen Leute packt das Fernweh schon früher, und sie legen ein Auslandsschuljahr ein. In meinem Bekannten- und Kolleginnenkreis zog es den Nachwuchs nach Indien, Kolumbien, die USA oder Norwegen.

Mein Sohn entschied sich für eine Light-Variante dieses Programms und ging für ein Vierteljahr nach Kanada. Drei Monate sind überschaubar, aber sie sind eindeutig länger als eine normale Klassenfahrt! Und wenn sieben Zeitzonen zwischen Eltern und Kind liegen, dann wird einem klar, im Fall der Fälle wäre man nicht mal eben da.

Es trat aber kein Fall der Fälle ein! Jonas traf es gut dort: Sein um vier Jahre jüngerer Gastbruder vermittelte ihm einen Eindruck davon, wie es wäre, kein Einzelkind zu sein, und seine Gastmutter war nett und herzlich, der Kontakt besteht auch noch viele Jahre später.

Nun, wie das für uns war? Seltsam. Ungewohnt. Aber nicht schlimm! Wir chatteten fast täglich gegen 14 Uhr (Ortszeit Winnipeg: 7 Uhr morgens), bevor er zur Highschool ging, und ab und zu wurde auch geskyppt. Wir wussten also, dass er sich wohlfühlt. Wäre das anders gewesen, hätte ich sicher anders empfunden. So aber dachte ich nur: Wie toll für ihn, dass er diese Erfahrung machen kann. Was für ein großartiges Erlebnis!

Und es hat ihn tatsächlich geprägt. Erwachsener gemacht, offener, selbstbewusster.

Übrigens war es mein Mann, dessen Sehnsucht am allergrößten war. Aber ich muss zugeben, ganz ohne Tränen ging es bei mir dann doch nicht. Allerdings nicht beim Abschied, sondern beim Wiedersehen. Muttergefühle sind nun mal nicht logisch.



Die Top 5 der Dinge, die Ihnen die Trennung auf Zeit versüßen

### **Unvernünftiges Essen**

Klar, Sie müssen sonst ja Vorbild sein. Salat, Gemüse, Vollkorn. Nicht zu viel Zucker und Fett. Damit die lieben Kleinen groß und stark werden.

Dabei steht Ihnen der Sinn hin und wieder auch nach Döner, Burger oder – noch schlimmer – Süßem statt Herzhaftem! Warum gönnen Sie sich nicht einfach mal einen riesigen Eisbecher zu Mittag? Mit ganz viel Sahne, Schokosoße und Krokant. An Nährstoffen dürfte da alles drin sein, was Sie brauchen. Und noch viel mehr ...

### **Mahlzeit vor der Glotze**

Oder wie wäre es mit dieser Vorstellung: Fertigpizza auf dem Schoß, Wein in der Hand, Füße auf dem Tisch und dann die Flimmerkiste anschalten? Natürlich dürfen Ihre Kinder das niemals erfahren! Aber die sind ja in der Jugendherberge und basteln gerade Ritterrüstungen oder unternehmen eine Dämmerungswanderung oder bestimmen Kräuter am Wegesrand oder vertilgen Spiralnudeln mit Gulasch und Salat. In einem Speisesaal, in dem ein Geräuschpegel herrscht wie bei einem Kindergeburtstag im Hallenbad.

Okay. Wie wäre es mit einer Folge *Family Guy*?

### **Wild fluchen**

*Danke, bitte, Scheiße sagt man nicht* – oh, es kann ganz schön anstrengend sein, vorbildhaft zu kommunizieren. Vor allem, wenn man nach der Arbeit erst einmal eine Runde ablästern muss: über den fiesen Chef, die unfähigen Kollegen und die nervigen Kunden. Und den Verkehr. Die unzähligen Baustellen. Und dieses verfluchte Wetter!

Lassen Sie's raus! Ganz ungeniert – der Nachwuchs ist ja außer Hörweite. Ja, benehmen Sie sich einfach mal drei Tage lang wie die Axt im Wald. Das ist mindestens so befreiend wie eine megateure Urschrei-Therapie. Verdammte Hacke!

### **Länger schlafen**

Wie viel Zeit geht an normalen Schultagen dafür drauf, Ihren Nachwuchs zu wecken, noch mal zu wecken, endgültig aus dem Bett zu werfen, das Zähneputzen zu überwachen, beim Anziehen anzutreiben, das Frühstück zu servieren und die Schulbrote zu schmieren? Bringen Sie ihn oder sie anschließend zur Bushaltestelle oder gleich vors Schulportal? Wie auch immer – grob geschätzt geht da mindestens eine Stunde drauf. Oder zwei. Die Sie länger schlafen oder gemütlich am Frühstückstisch verbringen können, wo Sie in aller Ruhe Zeitung lesen und sogar noch eine zweite Tasse Kaffee genießen. Das ist ja fast wie im Urlaub!

### **Wieder mal ausgehen**

Wann waren Sie zuletzt in einem Film, in dem weder animierte Wesen mit nervigen Quietschstimmen noch Prinzessinnen oder Superhelden vorkamen? Wann zu zweit schön essen in einem Lokal, das mehr zu bieten hat als Schnitzel und Pommes? Wann vielleicht sogar in einer Cocktailbar oder zum Tanzen? So richtig zu zweit, als Paar?! Da müssten Sie vermutlich erst mal Ihren Terminkalender zurate ziehen – oder den Babysitter fragen. Übrigens: Den können Sie sich diesmal sparen, denn der Nachwuchs wird aushäusig gesittet. Wenn Sie nicht jetzt ausgehen, wann dann? Diese Gelegenheit schreit doch geradezu danach, dass Sie mal wieder über die Stränge schlagen.

**Zugegeben** – das Ganze funktioniert nur, wenn man – wie in einem Viertel aller Familien – ein Einzelkind hat. Sollten Sie jedoch weitere Kinder zu versorgen haben, nehmen Sie die Situation zum Anlass, dem Daheimgebliebenen einmal besonders viel Zeit zu widmen. Oder in einen Babysitter zu investieren ...

## Captain America – mein Sohn erklärt mir die Welt

Man kann seine Kinder offensichtlich nicht früh genug darauf vorbereiten, irgendwann einmal in die weite Welt hinauszuziehen. Ein ganz wesentlicher Aspekt dabei ist natürlich die Sprache. Gut, sollten die Kinder sich jetzt für Südamerika, Russland oder Asien entscheiden, wird es sprachlich schwierig. Aber wenn sie gut genug Englisch können, sind sie im Grunde überall auf der Welt schon mal fürs Erste versorgt.

Wir schauen Blockbuster deshalb gern im Original und Disney-Produktionen sowieso. Wenn alle Stricke reißen, helfen zur Not bestimmt auch Dialoge aus Film und Fernsehen dabei, sich im Ausland verständlich zu machen. Hach, ich liebe Disney. Romantische Komödien und Jugendfilme liebe ich auch. Alle aus demselben Grund: das Happy End. Gemeinsam mit meinen drei Töchtern habe ich völlig begeistert und hingebungsvoll alle *High School Musical*-Filme oder die Serie *Glee* geschaut, *Arielle*, *Cinderella* und Co. Am liebsten in der Nachmittagsvorstellung: im Kino mit Popcorn und ausreichend Taschentüchern.

Aber das war damals. Vor ein paar Jahren. Als die weiblichen Familienmitglieder auf der Couch und vor dem Fernseher noch in der Überzahl waren. Heute sind meine Töchter an Freitag- oder Samstagabenden unterwegs, und William und Holger haben die Fernbedienungs-Macht. Dementsprechend werden keine Kicherfilme mehr geschaut, kein Zeichentrick und schon gar keine Märchen.

Mein Sohn interessiert sich für alles – wenn es Räder hat, Waffen trägt, im All oder in der Wüste spielt, gerne völlig sinnfrei ist und ausschließlich in düsteren Farben daherkommt. Liebe indes kann er schwer ertragen. Kein Wunder, hat der arme Kerl doch mehr als genug Nestwärme und Zuneigung von uns allen erhalten. Es reicht ihm zu Recht mit all dem rosa gefärbten, berührungsintensiven Harmoniequatsch. Küssen verboten – Hauen erlaubt.

Blut muss nicht sein. Hauptsache, die Jungs sind heldenhaft stark und wahlweise grün, silbern oder wenigstens in der Lage, ihre Gestalt zu wechseln. Je mutierter, desto besser. Wer will schon einen Prinzen? William nicht, obwohl er witzigerweise ja wie einer heißt. Eine ganze Bande SUPERHELDEN braucht das Land. Am liebsten mag er natürlich Filme, die weit über der Altersempfehlung liegen, und obwohl ich versuche, ihn davon fernzuhalten, findet er immer einen Weg, sie anzuschauen (meist, weil sein Vater sie auch gerne sehen möchte), und gruselt sich dabei vor nichts.

Es sei denn, wie gesagt, die Protagonisten küssen sich. Dann muss mein Sohn wegschauen, sich die Ohren zuhalten und Würgegeräusche machen, bis das Liebespaar fertig ist, und er verbietet mir, das schlimme Wort zu sagen. *Liebespaar* flüstere ich ihm ins Ohr, und er fängt an, wie wild um sich zu schlagen. Ein sich küssendes *Liebespaar* – der ultimative Gruselfaktor.

Vor lauter Schreck und schlimmen Gedanken muss er dann in dieser Nacht bei uns im Bett schlafen, was man aber niemandem erzählen darf.

KÜSSEN? GRU-SE-LIG! E-KEL-HAFT! I-GITT! Das wäre beinahe so, als würde ich mit ihm ein Aufklärungsgespräch führen wollen. Beim Essen womöglich. Dabei sprechen die Jungs und Mädels in seiner Klasse längst über nichts anderes mehr, und er weiß bestens Bescheid. Nur in meiner Gesellschaft gehen Gespräche über Küsse oder Informationen über Sex gar nicht.

Ich bin ja froh, wenn er sich da noch ziert. Allein bei der Vorstellung, dass er irgendwann mal in tausend Jahren selbst womöglich eine Freundin hat, wird mir himmelangst.

Als seine große Schwester Paulina so alt war wie er jetzt, habe ich ihr alles zugetraut: ihre drei kleinen Geschwister zu beaufsichtigen, allein zu Freunden, zum Sport oder zum Musikunterricht zu fahren, mit mir zusammen Filme zu schauen, die ebenfalls weit über ihrer Altersempfehlung lagen ... Im Nachhinein finde ich mich mutig bis verantwortungslos, vor allem was die selbstständigen Entscheidungen angeht. Meine Güte, was da alles hätte passieren können! Wo hatte ich nur meinen Kopf? Aber es ist ihr gut bekommen. Sie ist selbstbewusst, unabhängig, verantwortungsvoll

und frei. Glück gehabt. Oder alles richtig gemacht. Wer weiß das schon?

Bei William ist das alles natürlich ganz anders: Er hat nicht nur mich, sondern auch noch drei große Schwestern, die schon dafür sorgen, dass jemand nach ihm schaut, ihn begleitet, mit ihm schmust, ihm Süßigkeiten verbietet, Entscheidungen für ihn trifft, ihn in der Gegend herumfährt, ihn verteidigt – kurz und einfach grundsätzlich dafür sorgt, dass er weiß, wie klein er eigentlich noch ist. Und dass das so bleiben wird, egal ob er zwölf, dreiunddreißig oder siebzig Jahre alt ist.

Der arme Kerl. Echt nicht leicht, in so einem Haushalt groß zu werden. Ob er die Chance hat, jemals genauso selbstständig wie Paulina zu werden? Gut, sie hat auch mit dem Küssen schon in Williams Alter angefangen.

*Wäh, Mama! Du hast das schlimme Wort mit K gesagt!*

Noch schlimmer als Küsse im Fernsehen sind übrigens Küsse zwischen Eltern. Der Anblick grenzt an geistige, seelisch-moralische und überhaupt allerschlimmste Misshandlung! Eklig! Pfui! Bäh! Mein Sohn ist diesbezüglich die drei berühmten Affen in Personalunion. Nichts sagen, nichts hören und schon gleich zehnmal nichts sehen. Wie Kinder entstehen, schlimmstenfalls wie *unsere* Kinder entstanden sind, darüber darf man noch nicht mal nachdenken. Aufklärung: nein, danke.

Küssen bitte weder in echt noch im Fernsehen.

Da gehen sie also hin, die schönen, entspannten Abende mit sehr vorhersehbaren Teenie-Liebesfilmen und ebensolchen weichgespülten Enden. Dafür schauen wir jetzt DMAX-Dokus über halb nackte Menschen, die aus der Zivilisation freiwillig in die Wüste ziehen und dort ohne WLAN und andere Annehmlichkeiten überleben müssen. Deren Nacktheit ist übrigens völlig in Ordnung. Zumindest, solange sie nichts Verwerfliches damit machen, immer irgendein Lederbändel oder Feigenblatt über den primären oder sekundären Geschlechtsmerkmalen hängt und sie sich auch nicht zu nahe kommen. Interessant finde ich übrigens, dass William den Anblick von Busen schlechter erträgt als den von Penissen. Rein aus

ästhetischer Sicht schwer nachzuvollziehen, aber vielleicht ändert sich das auch noch. Vorläufig ist es mir ganz recht so.

Außerdem liebt er Dokus über Menschen, die in der Wildnis Alaskas überleben und sich von den Halbnackten nur durch das Tragen von Kleidungsstücken unterscheiden. Dafür machen sie es auch länger, was man an den ollen Zähnen und den ungepflegten Haaren erkennen kann und daran, dass sie gleich ihre acht Kinder mit in die Wildnis gebracht haben. So oder so fragwürdige Projekte, bei denen ich mich immer gewundert habe, wie sie sich finanzieren, weil so was ja niemand freiwillig guckt. Jetzt weiß ich es natürlich besser. Diese Dokus werden von Zwölfjährigen finanziert, in deren Haushalt zu viel geküsst wird.

Außer schlimmen Menschen-Dokus schauen wir allerlei Filme über Kriegsschiffe, umgebaute Rennwagen, Flugzeuge und Raketen. Wir schauen *Raumschiff Enterprise* und *Star Wars*. Dabei treffen mich drei völlig erstaunliche Erkenntnisse:

Erstens: Es handelt sich dabei um zwei verschiedene Serien, die nichts miteinander zu tun haben.

Zweitens: Die mit den weißen Uniformen sind nicht immer automatisch die Guten.

Und drittens: Chewbacca ist weder ein völlig bekloppter Name für eine Kaugummisorte noch ein sehr schlecht kostümierter Bär.

Vielen Dank für all diese wesentlichen Fakten, die mein doch bisher so eintöniges Fernseh- und Kinoerleben unglaublich bereichert haben. Man hat mir selbstverständlich trotz meines Lernwillens deutlich zu verstehen gegeben, dass diese Unwissenheit nicht nur skandalös ist, sondern auch grundsätzlich beschämend für die ganze Familie.

Und noch etwas habe ich begriffen: Ich kann mit solchen Filmen überhaupt nichts anfangen! Ich kann nicht so schnell schauen, wie deren UFOs durchs All fliegen, und immer, wenn ich denke, ich hätte jetzt die Zusammenhänge begriffen, und nur noch kurz wissen will, wie irgendwelche Menschen denn auf jenen Planeten/in selbiges Raumschiff/in diese bescheuerte Situation geraten sind, um was es denn geht und wer gegen wen, stöhnt mein Kind, als hätte ich es gezwungen, sich schon wieder die Zähne zu putzen, obwohl es das

doch gerade eben erst gemacht hat. Ich schwöre.

Anstatt mich neben dem männlichen Teil meiner Familie auf der Couch zu quälen, könnte ich natürlich auch ein anspruchsvolles Buch lesen («Wozu hast du denn sonst ein Arbeitszimmer, Mama?») oder mich mit Freunden treffen oder ins Theater gehen oder in einen peinlichen Liebesfilm oder, oder ... Aber das würde ja bedeuten, dass ich diese kostbaren Momente auf der Couch aufgebe, in denen mein Sohn mir dann doch gnädigerweise erklärt, dass Han Solo zwar ein Mensch ist, aber dennoch nicht von der Erde, sondern vom Planeten Corellia kommt (was wiederum tausend Fragen nach sich zieht, die mir aber keiner beantworten mag, weil sonst der Film zu Ende wäre, bis ich es vielleicht begriffen hätte), und so mit Schauen beschäftigt ist, dass ich ihn hemmungslos an mich drücken, an seinen Haaren riechen und den Körperkontakt genießen kann, den er in aufmerksamen und *Star-Wars*-freien Momenten entrüstet von sich weisen würde.

Wenn mich also jemand fragt, kann ich wenigstens eines mit Sicherheit sagen: Ja, ich liebe Science-Fiction-Filme. Allerdings aus anderen Gründen als die anderen Menschen, die sich diese ... ähem ... großartigen ... ähem ... Filme ... anschauen.

Apropos mutiert: Was wir natürlich auch unbedingt ansehen müssen, sind Filme aus dem Hause Marvel. Alle Menschen da draußen, die Söhne haben, kennen die Comics und Filme wahrscheinlich. Ich kenne immerhin Batman, Superman und Spiderman. Auch hier gehören manche zusammen und andere nicht. Wer zu wem, weiß ich allerdings nicht ganz genau, kann mich aber einer gewissen Faszination nicht erwehren, weil Spiderman irgendwie cool und Deadpool witzig ist und Thor, der alte Donnergott, dafür wenigstens unglaublich gut aussieht.

Ich glaube, Batman und Superman gehören zu den X-Men. Deadpool sowieso. Ebenso Wolverine, Storm, Magneto und Mystique. Captain America, Thor, Loki, Hulk und Iron Man (um nur ein paar wenige Namen zu nennen, damit jeder weiß, wie tief ich schon in die Materie eingetaucht bin) sind aber Avengers. Avengers und X-Men haben überhaupt nichts gemeinsam. Außer einer Sache:

Aus dem Hause Marvel sind sie alle. Hätte ich die Filme in der richtigen Reihenfolge geschaut, wüsste ich das alles.

Jedenfalls kam vor Kurzem der neue Avengers-Film *Infinity War* heraus, und mein mich liebender Sohn hat mich am Muttertag in eine Vorstellung ausgeführt. Was habe ich für ein Glück. Andere Mütter bekommen Gutscheine und Blumen – ich darf ... in einen merkwürdigen Actionfilm, bei dem ich dauerhafte Simultanerklärungen brauche.

Ich war aber nicht die einzige Mutter im Kino. Und auch nicht die einzige, die später mit ziemlich verwirrtem Gesichtsausdruck den Saal verließ. Dabei war ich noch richtig gut dran – immerhin kannte ich Black Panther alias T'Challa und Benedict Cumberbatch alias Sherlock Holmes, war mir aber bis dato nicht bewusst, dass der englische Privatdetektiv auch ein Avenger ist. Gewundert hat es mich allerdings auch nicht weiter, schließlich hat er ja doch auch in der Serie *Sherlock* nicht mehr alle Tassen ... EGAL! Ich habe mich in meinem Kinosessel jedenfalls gefreut wie bei unserem fünfundzwanzigjährigen Abiturtreffen, als ich dann doch unter all den Gesichtern endlich wenigstens ein bekanntes entdeckt habe, als Sherlock alias Doctor Strange auftauchte.

Meine Begeisterung ist meinem Sohn natürlich auch wieder peinlich.

»Oh Mann, Mama«, sagte William zu mir auf dem Heimweg und sah mich mitleidig an. »Ich befürchte, wir müssen dich mal aufklären.«

Da hat er ganz sicher recht. Ich wiederum befürchte allerdings, dass er dabei nicht etwa ein Gespräch übers Küssen meint.



**Losgelassen:** Mein Kuschelmonster – aber nur in der Öffentlichkeit. Schließlich hat er mir versprochen, dass er mich beim Fernsehen auf der Couch weiterhin vor wilden Mutanten beschützt.

**Gewonnen:** Die Erkenntnis, dass mein kleiner Sohn Dinge weiß, von denen ich keine Ahnung habe – und dass ich auch

von ihm lernen kann. Zunehmend sogar Wesentliches. Und dass auch er es verdient hat, sich ein bisschen weniger behütet zu bewegen. Dabei gewinnt nicht nur er, sondern auch ich etwas Kostbares: Freiheit.

Und die Erkenntnis, dass ich nie alle Marvel-Charaktere fehlerfrei zuordnen können werde. Und das ist das Beste daran, denn dann muss mein Sohn ganz nah an mich heranrücken und mir endlich wieder was erklären.

## Jungsalarm!

Sobald man der Welt die frohe Kunde überbringt, dass man ein Mädchen geboren hat, geht es los: Direkt nach den Glückwünschen zum wohlgeratene Kinde kommen die ersten Unkenrufe. »Oh, die ist ja süß – und so hübsch. Aber warte nur ab, bis sie den ersten Freund mit nach Hause bringt!«

Das Kind ist vielleicht achtundvierzig Stunden alt und – obwohl in der Tat sehr süß – noch nicht einmal eindeutig als weibliches Wesen identifizierbar. Das ist dem besorgten Umfeld gleichgültig.

»Am besten, du stehst nachts Wache, spätestens, wenn sie vierzehn ist«, empfiehlt Freund Andi meinem Mann. Seine Tochter ist gerade so alt, und man sieht es an den Ringen unter Andis Augen, dass er seinen eigenen Vorschlag selbst allnächtlich in die Tat umsetzt.

»Oder du legst dir einen Hund zu. Und ein Gewehr.« Freund Stefan ist Jäger. Hund und Gewehr empfahl er auch schon beim Erwerb des Eigenheims sowie bei unserem geplanten Kurzurlaub im Schwarzwald.

»Oder du schickst sie mit zehn in ein Mädchen-Internat. Ich habe gehört, die sind sehr streng da, und Jungs kommen gar nicht erst rein.« Das wiederum ist die Idee meiner Freundin Kerstin, die soeben ihre beiden Mädchen (fünf und sieben) auf einem solchen angemeldet hat. Kerstin ist berufstätig und ihr Ehemann Vorstand von irgendeinem Unternehmen, das monatliche Internatsgebühren im fünfstelligen Bereich ermöglicht.

Bei unserem Baby handelt es sich um Kind Nummer drei. Fünfstellige Summen nur für die Bewahrung seiner Unschuld sind definitiv indiskutabel, außerdem habe ich vor, meine Kinder selbst zu betreuen. Sehr gerne würde ich sie auch erziehen. Und zwar zu jungen Damen, die ein klares Nein aussprechen können und auf ihre Unschuld bis zu einem gewissen Punkt selbst aufpassen.

Im Ernst: Geht's noch? Mädchen bestehen doch aus mehr als Hormonen – sogar mit vierzehn. Und Jungs sind doch keine Monster, deren einziger Lebenszweck es ist, weibliche Teenies zu verschlingen.

Aber quasi über Nacht werden sie groß. So fix, dass man sich an diese ersten Bedenken noch sehr gut erinnert. Dieses Baby von neulich ist beinahe so groß wie ich und schon ziemlich erwachsen. Und auch wenn mein Sohn William sich von Mädchen in seinem Alter eher einschüchtern lässt als umgekehrt (auch wenn er das nie zugeben würde), spüre ich sehr deutlich, dass sich das bei Lilli ganz anders verhält.

Oh nein, eingeschüchtert ist da keiner. Ganz im Gegenteil. Das Interesse und die Neugier sind riesig. Ständig werden mir Instagram-Profile und WhatsApp-Nachrichten unter die Nase gehalten.

»Schau mal, Mama, ist der nicht süüüüß?«

Doch, doch. Sehr süß. Wenn man auf Jungs mit Möchtegern-Männerposen und merkwürdigem Modegeschmack steht. Jedenfalls muss vor denen keiner Angst haben. Auch was wert, denke ich.

Aber es werden immer mehr. Und älter werden sie auch. Ob ich wohl doch mal mit Kerstin Kontakt aufnehmen soll? Das Internat gibt's bestimmt noch. Und wenn man alle drei Töchter anmeldet, bekommt man ja vielleicht sogar Mengenrabatt?

Kerstin und ich haben uns leider ein wenig aus den Augen verloren, nachdem ihre Große mit sechzehn schwanger wurde und sie sich um das Baby gekümmert hat, bis ihre Tochter zumindest den Realschulabschluss hatte. Nein, nein, ist natürlich nicht im Internat passiert. Dafür gab es ja die Besuchswochenenden. Das Internat ist also vielleicht doch keine so gute Idee.

Mein Mann hat übrigens bisher weder Hund noch Gewehr gebraucht, und er schläft nachts meistens durch. Ich seit Neuestem weniger. Denn jetzt ist alles anders. Teenies treffen sich nicht mehr, finden sich gut und besuchen sich dann jeweils zu Hause, damit die jeweiligen Eltern überprüfen können, ob der Auserwählte auch so einigermaßen passt, um dann pädagogisch wertvoll auf die Tochter oder den Sohn einzuwirken. Das würden nämlich nicht nur besorgte

Mädchenväter, sondern Jungsmütter genauso machen. Stimmt's, Heike?

Manchmal werden sogar im zarten Teeniealter schon Matchingplattformen wie Tinder und Co. genutzt, um jemanden kennenzulernen, wobei sich das große Problem ja schon ganz offensichtlich zeigt: Wie soll man denn allein anhand von Bauchmuskel- oder Oberkörperbildern erkennen, ob der Typ einem in die Augen schaut?

»Das Äußere ist aber schon auch wichtig«, sagt meine Tochter, »ich will ja auch keinen hässlichen, der kleiner ist als ich.«

Ich kippe beinahe vom Stuhl. Ist das mein Kind, das da spricht? Woher kommt diese Oberflächlichkeit, die einen potenziellen Freund auf sein Äußeres reduziert?

Sofort denke ich an all meine verflossenen Lieben (sind nicht so viele) und wie wir uns kennengelernt haben. Nun, eines ist gewiss: Der Anblick der Bauchmuskeln kam erst zu einem späteren Zeitpunkt. Einem sehr viel späteren. Wenn sie denn überhaupt welche hatten.

Zugeben muss ich allerdings, dass ich auch keinen kleineren Freund wollte, was die Auswahl bei meiner Körpergröße von 1,83 m durchaus einschränkte.

Trotzdem bin ich schockiert. »Das kann doch nicht alles sein, auf was du achtest«, sage ich und hoffe, dass ich in meinen Erziehungsgrundsätzen diesbezüglich nicht völlig versagt habe.

»Nein, ich mag auch noch coole Autos und sportliche Typen. Und wenn er in der Nähe wohnt, finde ich das auch nicht schlecht.«

Gut, mir war damals wichtig, dass sie sich ausdrücken können und Humor haben. Mag jetzt auch nicht unbedingt das ideale Auswahlkriterium gewesen sein, aber gemeinsamer Humor ist mir in der Tat nach wie vor wichtig. Und hätte mein Mann den nicht, hätten wir die gemeinsame Aufzucht unserer Kinder vermutlich gleich sein lassen können.

Und das mit der Nähe ergab sich sowieso von selbst, denn die, die ich anno neunzehnhundertirgendwas kennengelernt habe, trieben sich selbstverständlich in meiner Stammkneipe und nicht im Internet rum. Überraschung: Das gab es damals nämlich noch gar nicht.

»Aber wie konntet ihr euch denn dann entscheiden?«

Tja.

Die Wahrheit ist: So sehr entscheiden musste ich mich gar nicht. Ich hatte nämlich keine 118 Matches, sondern zwei. Die mit mir übereinstimmenden Jungs hießen auch nicht Paule\_19 oder DerFerd.0715, sondern Micha und Tom, und ich mochte sie nicht deshalb, weil sie so tolle Selfies von sich machen konnten oder so viele Follower hatten. Nein, ich mochte Micha, weil er mir einen Drink bezahlen wollte, und Tom, weil er mich fragte, ob ich bei Darts in seinem Team bin, obwohl ich noch nicht einmal wusste, wie rum man die Pfeile halten muss. Bauchmuskeln? Ich kann mich nicht erinnern.

Meine Mutter fand damals Tom eindeutig besser, denn er sah ihr beim Sprechen in die Augen, fragte, ob er was helfen kann, und punktete außerdem damit, dass er Nichtraucher war.

Ein bisschen peinlich war sein Antrittsbesuch schon, weil es immer schwierig ist, mit *den Eltern* zu sprechen, aber es ging, denn meine Eltern interessierten sich für alles. Was einerseits eben gerade das Peinliche war, andererseits aber auch Gesprächspausen verhinderte.

Noch viel peinlicher war übrigens mein Besuch bei Tom. Seine Eltern wohnten nämlich in einem riesigen Haus mit Pool, Haushälterin und goldenen Wasserhähnen. Ich war total überfordert. Und als mich Toms Mutter auch noch zum Essen einlud, das selbstverständlich nicht sie, sondern die Haushälterin gekocht hatte, war es ganz aus. Zu viel Besteck und Gläser und Benimmregeln ließen mich verstummen, und wer mich kennt, weiß, dass das echt nicht so einfach ist. Wir sind nicht zusammengeblieben. Aber beinahe, beinahe hätte es gepasst.

Jedenfalls: Antrittsbesuche finde ich persönlich prima. Und auch überhaupt nicht altmodisch. Dabei kann man ja unglaublich wichtige Dinge herausfinden. Lilli ist zwar überhaupt nicht meiner Meinung, was die Relevanz dieser Besuche angeht, erklärt sich aber trotzdem bereit, den Kerl, den sie vor einer Woche kennengelernt hat, zu Hause einmal vorzuführen.

»Vorführen? Mama, spinnst du? Leon ist doch kein Tanzbär!«

»Schon gut. So habe ich das ja auch gar nicht gemeint. Ich will ihn doch nur kennenlernen« ... und überprüfen, ob er nach Rauch riecht (igitt), Schweißhände hat (was natürlich ein Zeichen von unlauteren Absichten und einem schlechten Gewissen sein könnte) und mir in die Augen sieht (wenn nicht, sind die unlauteren Absichten beinahe sicher und ich würde unter Umständen meine liebe Freundin Elsie beauftragen, weitere Nachforschungen über ihn anzustellen. Elsie arbeitet bei der Kripo.). Wenn er weite Pupillen hat, kenne ich auch jemanden bei der Drogenfahndung. Gegoogelt habe ich Leon schon, und ich weiß, wo er wohnt. Zur Not. Ist im Nachbarort. Da kenne ich ...

»Mama? Mama? MAMA?«

»Äh, ja, Kind. Ich war nur kurz abgelenkt. Wo habt ihr euch eigentlich kennengelernt, Leon und du?«, frage ich und rechne mit dem Internet und damit, dass sie Leon noch nie in echt gesehen, geschweige denn mit ihm gesprochen hat. Aber ich irre mich. Leon ist der Freund eines Freundes und erst seit Kurzem mit Lillis Clique unterwegs.

Ein zarter Hoffnungsschimmer erscheint an meinem geistigen Horizont. Lilli scheint es ähnlich zu gehen.

»Aber du fragst ihn nicht aus, ja?«

»Nein, natürlich nicht, Kind. Wo denkst du hin, würde ich nieeee ...« *versprechen*.

»Ich sehe doch, wie du an deiner Fragenliste arbeitest!«

»Ach die, die hab ich nur so ... zum Spaß!«

»Wenn du nicht sofort damit aufhörst, treffe ich mich mit ihm irgendwo im Wald und habe Sex in seinem Auto!«

Oh. Mein. Gott. Was hat sie da gesagt? Wer hat dieses kleine Monster solch unlautere Erpressungsmethoden gelehrt? Ich kann es nicht gewesen sein. Und ganz ehrlich und unter uns: Sie hat mich komplett in der Hand. Sex im Wald mit einem Typen, den ich nicht kenne? Ich will noch nicht einmal darüber nachdenken! Zerknirscht knülle ich also meine hilfreiche Überprüfungsliste zu einer kompakten Kugel und werfe sie unter den Augen meines Kindes in den Müll.

Vorerst.

Für Sie habe ich sie allerdings wieder herausgefischt, als Lilli in der Schule war. Vielleicht haben Sie ja mehr Glück damit. Hier bitte, da ist sie. Die Telefonnummer von Elsie darf ich aber nicht weitergeben, hat sie gesagt.

**Lucindes ultimative Frageliste für potenzielle  
Boyfriend-Anwärter:**

Zieht er die Schuhe aus?

Schaut er mir in die Augen?

Ist er höflich?

Geht er noch zur Schule?

Was macht er für eine Ausbildung?

Hat er nur lautere Absichten?

Was sind lautere Absichten?

Hat er keine feuchten Hände?

Mag er Tiere?

Hat er ein Haustier?

Riecht er gut?

Hat er Geschwister?

Lässt er sich bedienen?

Fragt er nach?

Hat er Humor?

Raucht er?

Merkt er sich Dinge, die er schon mal gehört hat?

Wohnt er noch zu Hause?

Hat er schöne Hände?

Wie viel Alkohol trinkt er im Schnitt pro Woche?

Nimmt er bewusstseinsweiternde Stoffe zu sich?

Kann er in vollständigen Sätzen sprechen?

Hat er auch so eine paranoide Mutter wie mein

Kind?

Es klingelt an der Tür. Achtung! Er kommt! Ich höre meine Tochter lachen, als sie öffnet. Glückliche und sehr fröhliche hören sie sich an.

Vorsichtig gehe ich die Treppe runter.

Leon hat schon die Schuhe ausgezogen. In seiner Hand hat er ein Glas Marmelade. »Für Sie, Frau Hutzenlaub, von meiner Mom«, sagt er und grinst. »Selbst gemacht. Ich hab nur bei der Ernte geholfen.«

Seine Augen sind graublaugrün und funkeln glücklich, als Lilli ihn am Ärmel zupft und mit verklärtem Blick zu ihm aufschaut. Er ist mindestens einen Kopf größer als sie. Und seine Haare sind noch feucht. Entweder ist er ein richtig guter Schauspieler oder ein gut erzogener, sehr sympathischer Kerl.

Lilli stößt mir ihren Ellbogen in die Seite und verdreht die Augen. Schon gut, schon gut. Ich höre ja schon auf mit der Analyse.

»Hallo, Leon. So schön, dich kennenzulernen«, sage ich also und meine es auch so.

Ich frage gar nichts. Muss ich gar nicht. Manches sieht man nämlich auf den ersten Blick. Wenn meine Kinder glücklich sind, dann bin ich es auch. Und erleichtert. Alles richtig gemacht. Wir beide.

## »The First Cut Is The Deepest« – Mitleiden für Anfänger

Vermutlich hat man es beim Thema Liebeskummer mit Söhnen einfacher als mit Töchtern. Schließlich ist die Mutter die erste große Liebe eines Mannes, und sie wird es immer bleiben, heißt es.

Na ja, vielleicht wenigstens bis zur Pubertät, hoffte ich. Doch dann verkündete mein vierjähriger Sohn, er habe sich verlobt. Mit René aus der Igelgruppe.

Ich konnte es nicht fassen. Was hatte dieser René, was ich nicht hatte? Na ja, abgesehen von Sie-wissen-schon und einem kleinen Nebenhöhlenproblem. Nicht zufällig wurde er von den anderen Kindern als »Rotznasenkönig« bezeichnet.

Und mit diesem René Rotznasenkönig hatte sich mein Sohn nun also verlobt. Was sollte das überhaupt bedeuten? Die beiden hatten sich doch nicht etwa geküsst?

Nicht dass ich mit Küssen unter Kerlen grundsätzlich ein Problem hätte, aber mein Sohn hatte unlängst eine kussfreie Phase ausgerufen, von der ich damals noch nicht wusste, ob sie jemals enden würde (was sie tat. Jahre später!). Er küsste nicht und ließ sich nicht küssen, von niemandem. Machte er etwa für diesen René eine Ausnahme?

Vorsichtig fragte ich, wie diese Verlobung konkret vonstatten gegangen sei. »Habt ihr im Kindergarten Ringe getauscht oder wie?«

»Nö, Quatsch, doch keine Ringe. Ich hab ihm ein Hot-Wheels-Rennauto geschenkt und er mir einen Playmobil-Feuerwehrmann.«

Aha. Dann konnte ich mich ja entspannen.

Die ganze Verlobungssache war übrigens recht bald vorbei. Keine Ahnung, was vorgefallen war. Die beiden blieben befreundet und sind es auch heute noch, mit über zwanzig. Vermutlich haben sie einfach nur vergessen, dass sie einander versprochen waren.

Allerdings dauerte es nicht lange, bis Jonas erneut vergeben war. Diesmal hatte er sich in die ebenfalls vierjährige Ronja verliebt. Beziehungsweise vermutete ich das, auch wenn von tiefen Gefühlen nie die Rede war. Dafür umso mehr von praktischen Details. So wie bei einem alten Ehepaar, das zwischen Meeting und Abgabetermin noch rasch telefoniert, um zu klären, wer Brot kauft.

Jedenfalls stand schon sehr früh fest, dass das junge Glück später mal bei uns wohnen würde. Und zwar in der oberen Etage. Wir würden dann ins Erdgeschoss ziehen, verkündete der Knirps. Außerdem bekämen Ronja und er ein Kind. Aber wirklich nur eins, keinesfalls mehr. Und sie würden zusammenleben, aber nicht heiraten!

Okay, ich nahm diese Entscheidungen zur Kenntnis. Hatte ja vorerst nichts mit mir zu tun.

Glaubte ich.

»Du, Mama«, sagte er in seinem Darf-ich-noch-einen-Trickfilm-gucken-Ton, »würdest du das Kind denn auch mal aus dem Kindergarten abholen?«

Ähm – klar, warum denn nicht? Es handelte sich schließlich um meinen Enkel. Ich erklärte mich spontan dazu bereit.

»Also natürlich nur, wenn Ronja oder ich ausnahmsweise länger arbeiten müssen und es nicht rechtzeitig schaffen«, beruhigte mich der besorgte Vater in spe.

Ja, man durfte sein Kind auf keinen Fall zu spät abholen, nicht mal eine Minute, das fand die Kindergartenleitung gar nicht lustig. Und weil mir das schon ein paar Mal passiert war, wusste auch mein Knabe darüber Bescheid.

»Ja, logisch, wenn es bei euch knapp wird, ruft ihr kurz an, und ich hole das Kind dann ab«, versprach ich.

Nun war es allerdings so, dass mein Sohn mit vier Jahren unsere Nummer noch nicht auswendig wusste. Und auch nicht ahnte, dass in der Zukunft kein Mensch mehr Telefonnummern im Kopf haben würde, dafür gibt's ja schließlich Kontaktlisten.

»Schreibst du sie mir auf?«, bat er mich.

»Keine Sorge, bis du erwachsen bist und mit Ronja ein Kind bekommst, hast du sie dir garantiert gemerkt«, beteuerte ich.

Jonas war fast überzeugt. Aber nicht ganz. Denn nachdem er gründlich über mein Argument nachgedacht hatte, forderte er mich auf, die Nummer doch lieber zu notieren. Er wollte einfach sichergehen.

Noch während ich schrieb, kam der nächste Anschlag auf meine künftige großmütterliche Unterstützung.

»Und wenn das Baby weint, braucht es ja einen Schnuller«, begann er. »Dann muss der Papa mit Ronja und mir in das Geschäft mit Blau und Weiß fahren, damit wir einen kaufen.«

Logisch. Schließlich hatten die beiden noch keinen Führerschein. Kein Vierjähriger hat einen Führerschein. Da würde wohl der künftige Opa ranmüssen.

Das »Geschäft mit Blau und Weiß« identifizierte ich als Schlecker-Markt, den es damals noch gab und in dem es neben so lustigen Sachen wie Seifenblasen und Luftballons auch Beruhigungssauger gab. Jedenfalls waren das aus der Sicht meines Sohnes offenbar die Highlights im Schlecker-Sortiment.

»Das macht der Papa dann sicher«, beruhigte ich ihn. Irgendwie fand ich es rührend, dass er sich solche Sorgen um das Wohlbefinden seines Nachwuchses machte.

»Ja, und Mama«, fuhr er fort, »passt du dann so lange auf das Baby auf, bis wir vom Einkaufen zurück sind?«

Wie pragmatisch! Mein Sohn würde sich einmal als großartiger und verantwortungsbewusster Familienvater erweisen, wenn er sich jetzt schon so ausführlich mit den organisatorischen Details befasste. Ich war beeindruckt und versprach feierlich, im Fall der Fälle einzuspringen.

Und wenn sich die beiden nicht wenig später getrennt hätten, würde mein Angebot noch stehen.

Wobei – eigentlich trennten sich weniger Jonas und Ronja voneinander als vielmehr Ronjas Eltern, und zwar auf eine unschöne, recht spektakuläre Art und Weise, die im Dorf für allerhand Gesprächsstoff sorgte. Angeblich flogen dabei Kleinmöbel, Koffer und Topfpflanzen aus dem Fenster. Nicht, dass ich es selbst gesehen hätte. Aber selbst die Vorstellung davon hat mich nachhaltig beeindruckt, sodass ich mich noch knapp zwei

Jahrzehnte später lebhaft daran erinnern kann.

Jedenfalls war und bin ich sehr froh, dass diese möbel- und pflanzenwerfende Furie nicht die Schwiegermutter meines Sohnes geworden ist. Puh.

Und noch froher war ich darüber, dass meinem Sohn auch bei dieser »Beziehung« der Liebeskummer erspart blieb.

Den Rest der Kindergartenzeit verbrachte Jonas als Single. Jedenfalls soweit ich weiß. Doch dann kam er in die Schule, und schon ging es wieder los.

»Da ist so ein Mädchen«, gestand er eines Tages, als ich ihn aus der Nachmittagsbetreuung abholte, »das finde ich ganz toll.«

Anfangs wusste er noch nicht einmal, wie sie hieß, denn sie war gar nicht in seiner Klasse. Auch nicht in der Parallelklasse. Sondern in der vierten.

DER VIERTEN!

Mein Sohn, der Abc-Schütze, stand auf ältere Frauen. Der Wahnsinn!

Irgendwann bekam er heraus, dass sie Annabelle hieß. Ich dachte an das Reinhard-Mey-Lied und die beunruhigenden Zeilen »Du bist so wunderbar negativ und so erfrischend destruktiv« – das verhieß nichts Gutes. Ich ahnte es: Diese Annabelle würde meinem Sohn das Herz brechen. Und dann stünde ich da mit meiner mütterlichen Weisheit und wüsste nicht, was ich ihm sagen sollte. Schließlich gehört Liebeskummer – ebenso wie Karies und Nasenbluten – zu den großen Volksleiden, von denen ich bisher verschont geblieben bin. Was einerseits prima ist, denn ich habe das definitiv nicht vermisst, mich aber andererseits nicht unbedingt als Seelentrösterin qualifiziert.

Ich versuchte, ihn zu warnen.

»Dieses Mädchen ist viel, viel älter als du.«

»Ich weiß.«

»Vielleicht ist ihr noch gar nicht aufgefallen, dass es dich überhaupt gibt.«

»Doch. Heute hat sie *Hallo* zu mir gesagt!«

Na, das war doch schon was. Sie hatte ihn wenigstens nicht wie

Luft behandelt. HALLO! Fast eine Liebeserklärung.

Von nun an berichtete Jonas mir immer von ihren kurzen Gesprächen, die meistens nur aus einem Gruß oder einem Blick bestanden. Aber das genügte ihm.

»Heute hat sie mich angelächelt«, strahlte er an besonders guten Tagen, und ich freute mich mit ihm.

Trotzdem sorgte ich mich um sein seelisches Wohlbefinden. Denn ich spürte: Er wollte mehr. Und das konnte nicht gut gehen.

Tatsächlich kündigte er wenig später an, Annabelle seine Gefühle offenbaren zu wollen. »Ich sag ihr einfach, dass ich in sie verliebt bin.«

*Einfach.* Als ob das einfach wäre!

Okay, das Geständnis an sich vielleicht schon. Aber was, wenn sie ihn brutal auf den Boden der Tatsachen holen würde? Wer weiß, vielleicht lachte sie ihn sogar aus?

»Sei nicht allzu enttäuscht, wenn sie blöd reagiert«, gab ich vorsichtshalber zu bedenken.

»Bin ich nicht«, behauptete er. »Aber ich muss es ihr sagen.«

Gleich am nächsten Tag sollte es geschehen. Ich war vermutlich aufgeregter als mein Sohn. Hoffentlich war sie nicht zu direkt! Nicht, dass der kleine Mann für alle Zeiten liebes- und bindungsunfähig würde! Dann wäre ich daran schuld. Weil ich seine Mutter bin und Mütter eh immer an allem schuld sind. Und weil ich dieses Fiasko nicht verhindert hatte ...

Doch Jonas war ganz fidel, als er aus der Schule nach Hause kam. Ich dachte schon, er hätte seine Liebeserklärung vergessen. Aber mitnichten.

»Ist übrigens gut gelaufen mit Annabelle«, berichtete er beim Essen.

»Ernsthaft? Ist sie etwa auch in dich verliebt?«

»Na ja. So ähnlich.«

»Aha«, sagte ich. »Und was ist ›so ähnlich‹?«

»Sie hat gesagt, sie liebt mich nicht, aber sie findet mich lieb«, erklärte mein Sohn hochzufrieden. Und das konnte er auch sein, fand ich. Denn selten wurde eine Abfuhr charmanter formuliert!

Tolles Mädchen, diese Annabelle. Fast schade, dass aus den

beiden wohl nichts würde. So eine einfühlsame Schwiegertochter hätte ich mir durchaus gefallen lassen.

Okay. Sie hatte ihm also nicht das Herz gebrochen. Noch nicht. Aber dass dieses Unhappy End alternativlos war, wurde mir immer klarer, je näher das Schuljahresende rückte.

»Du weißt schon, dass Annabelle nach den Sommerferien in die fünfte Klasse kommt«, versuchte ich, meinen noch immer schwer verliebten Sohn auf das Unausweichliche vorzubereiten. Es sei denn, sie blieb sitzen. Aber so schätzte ich das clevere Mädchen nicht ein. »Das bedeutet, sie geht dann auf eine andere Schule.«

»Weiß ich«, sagte Jonas.

»Und das macht dir nichts aus?«

»Kein Problem«, behauptete er.

Ich war erleichtert, das zu hören. Offensichtlich hatten sich seine Gefühle für die Herzallerliebste bereits abgekühlt.

Hinterher ist man immer klüger. Ich hätte es ahnen müssen. Doch selbst als mein Sohn am Zeugnistag nicht am Frühstückstisch auftauchte, schöpfte ich noch keinen Verdacht. Bestimmt hatte er wieder im Bad herumgetrödelt.

Doch dort war er nicht.

Auch nicht in seinem Zimmer.

Sondern im Wohnzimmer. Dort lag er auf dem Sofa und weinte bitterlich.

»Heute ist der letzte Tag, an dem ich sie in der Schule sehe«, schluchzte er. »Und dann nie, nie wieder.«

Natürlich versuchte ich, ihn zu trösten. Doch um ein Haar hätte ich mitgeheult. Nie-nie-wieder-Aussagen machen mich völlig fertig. Also hielt ich ihn einfach nur im Arm.

Irgendwann war der kleine Held dazu in der Lage, aufzustehen und zur Schule zu gehen. Ohne Frühstück. Er hätte ohnehin nichts herunterbekommen.

»Annabelle, ach Annabelle«, sumnte ich vor mich hin, während ich ihm hinterherwinkte. Reinhard Mey hatte wirklich sehr treffend getextet: »Ich bitte dich, komm sei so gut, mach meine heile Welt kaputt.«

Es dauerte die halben Sommerferien, bis Jonas über den schlimmsten Liebeskummer hinweg war. Was ich übrigens weder goldig noch witzig fand, sondern was mich irgendwie beeindruckte. Es zeigte mir, wie emotional mein Kind war. Aus ihm würde definitiv kein herzloser Macho werden, so viel war klar.

Zum ersten Mal wurde mir bewusst, dass es für tiefe Gefühle kein Mindestalter gab. Vermutlich gibt es dafür auch kein Höchstalter. Menschen sind in jeder Lebensphase dazu fähig, zu lieben – und zu leiden.

Auch als Siebenjährige.

Und als Mütter von Siebenjährigen – denn sein Kind aus Liebe so trauern zu sehen, tut weh.

Darüber vergisst man ganz, dass es um die Liebe zu einer ANDEREN FRAU geht. Und schwupps, hat man wieder ein paar Millimeter weiter losgelassen.

Übrigens hat das Annabelle-Drama der Bindungsfähigkeit meines Sohnes überhaupt nicht geschadet. Und uns beide wunderbar darauf vorbereitet, später ganz ohne falsche Scham über Beziehungsthemen zu reden.

Ich muss sagen: Er hat wirklich einen ausgezeichneten Frauengeschmack! Hat er sicher von seinem Vater.

## Liebeskummer: Mitleiden für Fortgeschrittene

Dass Liebeskummer einen in jeder Lebensphase heftig erwischen kann, steht außer Frage. Beinahe kaum etwas lässt uns so tief empfinden – und leiden – wie die Liebe. Beides, sowohl Lieben als auch Leiden, hat schließlich nichts mit dem Alter zu tun – sondern mit dem Herz und der Seele und einem selbst und ... allem. Sieht man ja an Jonas.

Die erste große Liebe lässt uns ganz hoch fliegen, höher als alle weiteren Male danach – und sehr tief abstürzen. Ohne Fallschirm, Schutzhelm oder auch nur den Hauch einer Chance. Liebe kann das Schönste und das Schmerzhafte sein, was wir je erlebt haben oder erleben werden. Aber wem sage ich das. Sie waren ja sicherlich auch schon mal verliebt. So richtig. Und Sie hatten auch schon mal so richtig Liebeskummer, oder? Es sei denn natürlich, Sie sind mit Ihrer ersten großen Liebe immer noch zusammen – oder aus Holz.

Ich erinnere mich jedenfalls genau an meine erste große Liebe. Ich habe ihm wirklich mein komplettes Herz geschenkt. Ganz und gar. Alles. Ja, ich habe Vollgas geliebt und bin so was von gegen die Wand gebrettert. Mein Herz ist mir um die Ohren geflogen und als Liebeskonfetti auf mich herabgerieselt.

Kitschig? Unbedingt. Es hat wehgetan. So weh. Ich erinnere mich daran, dass ich davon überzeugt war, an diesem Schmerz sterben zu müssen.

Wochenlang habe ich in Dauerschleife ein never ending Potpourri aus den depressiven Liebeskummer-Liedern Phase 1 gehört.

»It Must Have Been Love« von Roxette, »Nothing Compares 2 U« von Sinéad O'Connor und »I Will Always Love You« von Whitney Houston & Co. sind der Soundtrack zu meinem gebrochenen Herzen.

Ich habe mich und mein trostloses Leben beweint, wollte nie wieder

essen, in die Schule gehen oder mein Bett verlassen, und ich habe mir geschworen, nie, nie, nie wieder überhaupt irgendetwas zu fühlen, schon gar nicht für einen Mann. Liebe? Nein, danke. Ich war nie näher an einem abstinenter Leben im Kloster als damals mit sechzehn.

Nun, wie wir wissen, bin ich dahingehend nicht ganz konsequent geblieben. Manchmal habe ich mich zugegebenermaßen allerdings schon danach gesehnt, wieder einmal so intensiv zu empfinden wie damals.

Ja, klar, das Drama war unglaublich anstrengend und ... dramatisch eben. Aber das davor war doch jedes einzelne Fitzelchen Verzweiflung wert, oder etwa nicht? Schließlich muss man erst einmal sehr hoch fliegen, um tief fallen zu können. Noch einmal so sehr über den rosa Wolken, hach, das wäre schön.

Mit Liebeskummer würde ich sicher zurechtkommen, davon war ich überzeugt. Schließlich war ich erwachsen, und so was regelt man in meinem Alter ja mit dem Verstand, nicht wahr?

Ja, ich gebe zu, ich habe über die Jahre diese tiefe, verzweifelte Trauer vergessen, die mich wochenlang gelähmt hat und die ich damals empfunden habe.

Meine Mutter nicht. Sie seufzt immer noch schwer, wenn wir auf M., den Herzensbrecher, zu sprechen kommen, und behauptet, das sei das SCHLIMMSTE gewesen, was ihr je passiert sei.

*Ihr.* Nicht mir.

Dass sie immer noch Herzrasen bekommt, wenn wir über ihn sprechen – und zwar nicht im positiven Sinn, weil sie damals meine Meinung über ihn, den perfekten Freund für mich, geteilt hätte, sondern weil er ihr angeblich kostbare Lebenszeit geraubt hat, vor allem Nachtschlaf, und ihr im Gegenzug dafür nichts hinterlassen hat außer grauen Haaren. Vielen grauen Haaren.

Dabei war sie noch nicht einmal in ihn verliebt. Sondern ich. Und das hat er auf gar keinen Fall verdient, der Hund. Wenn sie bei »der Hund« angekommen ist, folgt eine sehr lange Liste mit blumigen Schimpfwörtern, die wirklich nur M. vorbehalten sind, aber wenn sie mit dem Fluchen fertig ist, beruhigt sie sich immer wieder selbst mit

den Worten, dass sie »gottfroh« ist, dass M. damals das Weite gesucht hat.

Jetzt im Nachhinein bin ich zwar auch ganz froh, dass dieser M.-Kelch an mir vorübergegangen ist, denn M. lebt nach wie vor bei seinen Eltern im Haus, und zwar immer noch mit Dauerwellen-Nadine, insgeheim von mir »der Staubwedel« genannt, wegen der er mich damals von einem Tag auf den anderen keines Blickes mehr gewürdigt hat. Karrieretechnisch hat sich wenig bei ihm getan, denn er hat den elterlichen Versandhandel für Hygieneprodukte übernommen, aber das macht ja nichts, solange er glücklich ist.

»Unglücklich ist«, verbessert mich meine Mutter gern an dieser Stelle, aber ich wünsche ihm natürlich nur Gutes. Immerhin musste er »den Staubwedel« ja offensichtlich behalten, und schlimmer kann es sowieso nicht kommen.

Jedenfalls brach damals, als M. sich von mir abwandte, eine Welt zusammen. Ich hatte mir alles so schön ausgemalt: M. und ich im Sonnenuntergang. M. und ich im Urlaub. M. und ich in unserer ersten gemeinsamen Wohnung. M. im Anzug, ich im Brautkleid, ach so glücklich. M. und ich forever.

Gut, er hatte schließlich auch ein Motorrad. (»Und er hat dich ohne Helm mitgenommen, DER HUND!«) Und Locken. Und grüne Augen. Ich meine: GRÜNE AUGEN! Schon das hätte vermutlich für eine Schockverliebung gereicht, aber er war außerdem sehr verwegen (was der im Freibad für Sprünge vom Zehner konnte! Ich sag's Ihnen!), und er war drei ganze Jahre älter als ich.

Hach ja. Es war der Summer of 87. Und im Herbst war auch schon wieder alles vorbei. Für ihn jedenfalls. Für mich – siehe oben.

Was ich allerdings bis vor Kurzem überhaupt nicht verstanden habe, ist, warum meine Mutter da so seufzen muss. Ich meine, wer hat denn sein Herz mühevoll wieder vom Boden auffegen müssen? Wer hat dann doch wieder gegessen, geschlafen, ist in die Schule gegangen, hat zaghaft begonnen, die trotzigste Liebeslieder-Liste Phase 2 zu hören, und sich neu verliebt – wenn auch sehr zögerlich?

Gut, es hat nach sechs Monaten stoischer Abstinenz nur einen

einzigsten Abend gedauert, bis mein treuloses Herz mir einen Strich durch die »Für immer männerfrei«-Rechnung gemacht hat und einfach so einem gewissen C. entgegengeflattert ist, der ...

Jedenfalls ging das Spiel wieder von vorne los. Und nur fürs Protokoll: Meine Mutter mochte ihn sehr, und es gibt auch im Nachhinein nichts gegen ihn vorzubringen. Unsere Beziehung ging freundschaftlich auseinander, was zwar in den Augen meiner Mutter für C. sprechen mag, aber in meinen schon gegen die Beziehung. Ich will doch nicht freundschaftlich empfinden, wenn ich Liebe haben kann!

Irgendwann, nach ein paar weiteren Fehlversuchen, traf ich dann den einen. Den, mit dem ich alt werden wollte. Und nach wie vor werden will. Wir verliebten uns, heirateten, bauten ein Haus, bekamen Kinder, und mein Herz verheilte, bis auf unschöne (aber vorläufig unsichtbare) Narben. Ja, so hätte es bleiben können. Mir hätte vermutlich nichts gefehlt, auch wenn die Sehnsucht nach diesem intensiven Gefühl ab und zu ihren Weg in meine Gedanken findet. Selbst schuld also.

Denn dann, eines Tages, total hinterlistig und gemein, hat es mich wieder erwischt. Und zwar so plötzlich, dass ich gar keine Gelegenheit gehabt hätte, den Verstand einzuschalten, mit dem ich das ja alles unter Kontrolle behalten wollte. Erwachsen, wie ich bin und so.

Nein, nein, keine Sorge, mit meinem Mann ist alles prima, danke der Nachfrage. Ich habe mich weder in einen anderen verliebt noch M. wiederentdeckt. (»Den Hund.« – »Sei still, Mutter!«)

Aber es geht mir trotzdem schlecht. Sehr, sehr schlecht. Ich leide nämlich. Und zwar mit. Und das reicht völlig. Ist es nicht schrecklich gemein, dass die Natur es so eingerichtet hat, dass die Töchter die gleichen Fehler machen wie man selbst und man rein gar nichts dagegen unternehmen kann?

Die intensiven Gefühle, nach denen ich mich gesehnt hatte, wäre ich sehr gerne sofort wieder losgeworden, als sie mir in 3-D und Farbe voller Wucht ins Herz knallten, aber Gefühle im Allgemeinen und intensive im Besonderen lassen sich ja nun mal nicht einfach so

wegdenken, nur weil man erwachsen ist oder es gerne hätte. Ich befürchte, das hatte ich vergessen. Verdammt.

Angefangen hat es ganz wunderbar. Meine wilde, unabhängige und kluge Tochter brachte diesen jungen Mann mit nach Hause. T.

T. ist groß, sportlich, verwegen, hat viele Locken und grüne Augen. Auweia.

Grundsätzlich freut man sich ja, wenn die Kinder in die Fußstapfen der Eltern treten und sich an ihnen orientieren. Es muss aber bitte doch nicht das mangelhafte Männer-Beuteschema der Mutter sein, dachte ich noch, als ich mein schockverliebtes Mädchen (»Die grünen Augen, Mama!« – »Ich weiß, Kind, ich weiß!«) dabei beobachtete, wie sie T. anhimmelte.

Aber gegen T. hatten weder ich noch meine durchaus fundierten Argumente eine Chance. Und meine Tochter schon gleich gar nicht. Oh, ich verstand sie völlig. Zu seiner Verteidigung muss man sagen, dass er nicht nur verwegen und gut aussehend war, sondern auch noch humor- und liebevoll, er mochte unsere Katzen auf Anhieb, und er ertrug die verbalen Angriffe von William, der bisher der einzige Mann im Leben seiner Schwester gewesen war und sich nicht entscheiden konnte, ob er diesen Platz verteidigen oder T. ebenso anhimmeln sollte wie meine Tochter. Auch mein Sohn ist für verwegene junge Männer nämlich durchaus begeisterungsfähig, wenn auch aus anderen Gründen als meine Tochter. Natürlich war er nicht der einzige Mann in ihrem Leben, denn sie hat ja auch noch einen Vater. Aber der war sowieso völlig begeistert, denn T. hegte eine ebenso große Leidenschaft für fahrbare Untersätze wie Holger, und außerdem war er zu all seinen anderen guten Eigenschaften auch noch hilfsbereit und »sah, wo es fehlt«. Das Auswahlkriterium für meinen Mann schlechthin. Wenn jemand sieht, wo es fehlt, zupackt, und das noch am besten, ohne zu zögern oder zu fragen, hat er bei ihm mehr als einen Stein im Brett.

T. wurde also mit offenen Armen in unsere Familie aufgenommen. T. am Nachmittag. Am Abend. Am Frühstückstisch und immerdar.

Oh nein, ich hatte nichts dagegen einzuwenden. Wenn T. da war, war die Stimmung gut. Er hatte so etwas Leichtes, Fröhliches an sich. Sollte ich etwa mit M. einfach nur Pech gehabt haben und T.

ganz anders sein? Verwegenheit und grüne Augen hin oder her?

Ich war jedenfalls sehr gewillt, ihm zu vertrauen und dieses Vertrauen auch zu verteidigen. Selbst meine Mutter fand ihn nach anfänglichen Vorbehalten (»Lucinde! Schau doch mal: Erinnert er dich nicht an jemanden?« – »Nö? Wüsste nicht, an wen ...?«) sehr sympathisch.

Und er hatte einen weiteren Vorteil: Im Gegensatz zu den Frauen dieser Familie dachte er nicht ständig über irgendwelche Dinge nach, grübelte oder wog ab. Er tat einfach, was zu tun war.

Wenn ich auch anfangs verhalten war – also sagen wir, die ersten Minuten, als ich mich von seinem guten Aussehen und den grünen Augen irreleiten ließ –, so war ich doch innerhalb kürzester Zeit ebenfalls absolut begeistert von ihm. Er war toll. Mein Kind war glücklich. Ein ganzes Jahr lang.

Die beiden teilten so viel: verrückte Kurztrips und wilde Sportarten genauso wie Spieleabende mit uns oder Zeit mit ihren Freunden. Das war genau das, wonach ich mich auch immer gesehnt hatte und was ich meiner Tochter so sehr gönnte. War das schön. Höher konnte man vermutlich nicht fliegen.

Tiefer fallen aber auch nicht. Denn seine Fähigkeit zu sehen, wo es fehlt, nicht viel über Dinge nachzudenken, sondern sich dementsprechend einfach gleich darum zu kümmern, ohne groß darüber zu sprechen, trieb T. eines schönen lauen Sommerabends auf einer Party in die Arme von Doppel-D-Jenny, was ihre herausragenden Eigenschaften ganz gut zusammenfasst.

Nachdem mein starkes, souveränes, kluges und mutiges Kind die beiden erwischt und ihren letzten Stolz zusammengekratzt hatte, lachte sie T. ins Gesicht, drehte sich um und ging erhobenen Hauptes davon.

Bis vor die Tür. Von wo aus sie mich verzweifelt anrief, ich eine Theatervorstellung vorzeitig verließ, ein sehr verzweifelttes Häufchen Elend einsammelte und ins Bett brachte. Sie weinte bittere Tränen und flehte mich an, ihr zu bestätigen, dass es sich doch bitte bei der ganzen Sache um einen Irrtum handeln müsse, dass T. das doch sicher bald auch so sehen und zu ihr zurückkommen würde.

»Oder, Mama? Er wird doch zurückkommen?«, fragte sie mich bestimmt tausend Mal. »Bitte sag, dass ...!«

Sie konnte nicht alleine sein, holte sich ihren kleinen Bruder oder ihre Schwester ins Bett, konnte nicht essen, nicht aufstehen und immer nur sagen: »Aber er kommt zurück. Ganz sicher.«

Mit einem merkwürdigen Geräusch rissen meine alten Narben wieder auf und ja: Ich weinte mit. Wer sein eigenes Kind so verzweifelt sieht und dabei cool bleiben kann, ist vermutlich aus übernatürlichem Material gemacht.

Ich bin nur aus ganz normaler Mutter. Und ich war mit ihr traurig. Und wie. Und für sie. Mein Herz erinnerte sich an den alten Schmerz, holte ihn zurück und vergrößerte ihn dadurch, dass es natürlich ganz genau wusste, wie die Geschichte ausgehen würde: Nein, er würde nicht zurückkommen. Mein Mädchen würde sich nie wieder so ganz auf eine Liebe einlassen, weil so ein Erlebnis misstrauischer macht. Vorsichtiger.

Dass das zum Leben und Erwachsenwerden dazugehört, macht es trotzdem nicht leichter. Dass wir irgendwann denken, wir seien so erfahren, dass unser Verstand Herzensdinge regeln kann, lenkt nur von der Wahrheit ab: Es ist ein Irrtum.

Wir schliefen wenig in den ersten Nächten, redeten viel und hörten die depressive Liebeslieder-Liste Teil 1 von oben bis unten. Meine Tochter ging einen Tag nicht in die Schule, aß kaum und behauptete, sie würde nie wieder, nie, nie wieder einen Mann auch nur anschauen. Stundenlang saß ich auf ihrem Bett, streichelte ihren bebenden Rücken und reichte ihr Taschentücher.

Ich war mit dem Kummer meiner Tochter beinahe überfordert und überlegte, meine Mutter anzurufen und zu fragen, wie sie das damals bei mir und M. ausgehalten hatte. Ob es Tricks gab, wie man dieses Gefühl wieder loswurde.

Zwischendurch seufzte ich tief und strich durch meine ergrauenden Haare. T., du Hund!



## **Liebeskummer Phase 1 (Depression)**

Musik (leise im Hintergrund) z. B.:

Bette Midler: »The Rose«

Sinéad O'Connor: »Nothing Compares 2 U«

Adele: »Million Years Ago«

Passenger: »All The Little Lights«

Sagen Sie nichts. Setzen sie sich einfach zu ihr (oder ihm). Streichen Sie über den Rücken, reichen Sie Taschentücher, Wärmflasche und feuchte Waschlappen für die verquollenen Augen. Hören Sie zu, obwohl das Kind wieder und wieder die gleiche Geschichte erzählt. Bieten Sie an, Ihre eigene erste Liebeskummergeschichte zu erzählen. Und erinnern Sie sich: Liebeskummer fühlt sich an wie eine Mischung aus schwerer Grippe, Knochenbrüchen, Zahn-OPs und durch das Abitur gefallen. Aber wem sage ich das.

Manchmal hilft eine Massage mit Lavendelöl, ein heißes Bad oder ein paar Bachblüten-Notfalltropfen. Und manchmal einfach auch nur die Zeit.

## **Liebeskummer Phase 2 (Wut)**

Musik (laut) z. B.:

No Doubt: »Don't Speak«

Disturbed: »The Sound of Silence«

Christina Aguilera: »Fighter«

P!nk: »So What«

Joss Stone: »You Had Me!«

Es ist so weit: Das Kind steht wieder auf! Es isst wieder. Und es ist stinkwütend!

Reichen Sie eine große Mülltüte für alles, was Ihr Kind entsorgen möchte. Und – sollte es dabei allzu gründlich vorgehen – fischen Sie vielleicht das eine oder andere Erinnerungsstück heraus, dessen Entsorgung Ihr Kind

womöglich bereuen würde. Schmuck, Fotos und Briefe – in ein paar Jahren wird es Ihnen dankbar sein, dass Sie sich eingemischt haben, und mit einem Lächeln in Erinnerungen schwelgen. Hoffentlich.

Ach ja: Genießen Sie den Krach, der beim gründlichen »Aufräumen« entsteht. Der erste wichtige Schritt über den Berg ist getan. Jetzt wäre auch ein prima Zeitpunkt, shoppen zu gehen. Eine neue Jeans, ein hübsches Top oder ein Friseurbesuch wirken wahre Wunder fürs Selbstbewusstsein. Das wissen wir Mütter schließlich schon lange!

### **Liebeskummer Phase 3 (Trotz)**

Gloria Gaynor: »I Will Survive«

Gloria Gaynor: »I Am What I Am«

Beyoncé: »Single Ladies«

Icona Pop: »I Love It«

Ist es nicht schön? Ihr Kind ist wieder voller Energie und Tatendrang! Womöglich schießt es sogar ein wenig über das Ziel hinaus. Nicht schlimm. Auch diese Phase geht vorüber. Gönnen Sie sich ein Glas Wein, Schokolade oder was auch immer Sie glücklich macht, schließlich ist der erste überwundene Liebeskummer auch ein Meilenstein für Mütter. Ach ja: Wenn Ihnen wahlweise ebenfalls nach Tanzen oder nach dem Anschauen von alten Fotos ist, die Ihre Mutter hoffentlich vor dem Mülleimer gerettet hat: Nur zu! Schwelgen Sie selbst ein bisschen in Erinnerungen.

## Boah, voll krass, Alter, ey! Wenn Mütter peinlich werden

Mit den Kindern mitzufühlen und dabei souverän zu bleiben, ist sicher eines der Haupt-Übungsfelder für Eltern. Genauso intensiv kann (und muss man) jeden Tag Vertrauen üben. Humor sowieso. Ob man will oder nicht. Neulich bekam ich mal wieder die Gelegenheit dazu, als ich im Freibad war. Wenn es nach meinem Sohn gegangen wäre, wäre ich egal wo gewesen – nur nicht dort. Denn er war da. Und seine komplette Klasse ebenso.

Mütter, so seine Argumentation, stören die natürlichen Verhaltensweisen junger Menschen sowie die Freiheit derselben, und außerdem sorgen sie dafür, dass man immer aufpassen muss, wie man spricht. Mütter haben nämlich eine deutliche Abneigung gegen Sachen, die ein Zwölfjähriger halt so sagt, wenn er unter seinesgleichen ist. Und das ist dann total übel ungechillt, Mann. Seine Worte.

Da fängt's schon an. Wenn man als Mutter dann auch noch laut seine Missbilligung darüber äußert, dann ist das voll krass megapeinlich, Alter. Und da verliert ein Zwölfjähriger übelst seine Credibility.

Puh, und wer will das schon? Ich meine als Mutter?

Seit gefühlten hundert Jahren sage ich nicht mehr solche Dinge wie »geil«. Auch »Scheiße« kommt mir eher selten über die Lippen, und für einen absolut unangemessenen »Fuck«-Ausrutscher im Zusammenhang mit meiner Stoßstange und einem Betonpfosten, den ich nicht gesehen hatte, musste ich vor ein paar Jahren fünf Euro in die Schimpfwordkasse meiner Töchter bezahlen. Ist mir nie wieder passiert.

»Alter« fand ich schon immer ganz schlimm. »Alter« war, zumindest zu meiner Zeit, überhaupt nichts Nettes. Ganz im Gegenteil. Ein »Alter« war der Inbegriff eines spießigen,

langweiligen, alten und überhaupt unsympathischen Mannes.

Allein an »Alter« und dessen Gebrauch kann man erkennen, wie sehr sich die Sprache in den letzten dreißig Jahren verändert hat. Alles kommt zurück. Nur anders.

Die schlimmen High-Waist-Hosen sehen immer noch gleich schlimm aus. Die scheußlich bunten Strickpullover sind immer noch genauso scheußlich, weil sie meist in Secondhandläden gekauft oder aus Opaschränken gezogen werden. Die Oberlippenbärte. Auch nicht besser, nur weil sie auf Gesichtern wachsen, deren Besitzer beim letzten Oberlippenbart-Hype noch auf der Himmelswiese gespielt haben. Aus modischer Sicht fehlen nur noch die Schulterpolster und die Farrah-Fawcett-Gedächtnis-Föhnfrisuren. Kein Verlust, wenn man mich fragt.

Auch bei der Sprache bin ich eher Traditionalistin und muss erst mal nachdenken, wenn »Alter« im Spiel ist, denn es wird komplett neu interpretiert, dafür anders ausgesprochen. Und zwar gerne mit weichem »d« in der Mitte und »a« am Schluss. Alda! Nur zu. Probieren Sie es aus. Macht gleich dreißig Jahre jünger. Und peinlich. Fragen Sie meinen Sohn.

Jetzt ist es nicht mehr negativ geprägt, nein. Jetzt, oh Wunder, heißt »Alter« übersetzt so was wie: Krass! Wahnsinnig! Toll! Außerdem wird es grundsätzlich geschlechterunspezifisch benutzt. »Alte« gibt es nicht. Gott der zufälligen Jugendsprachentwicklung sei Dank.

Auch »übel« hat eine enorme Wandlung durchlaufen und lässt sich sogar noch zu »übelst« steigern. Es bedeutet auch nicht mehr übel im Sinne von »schlimm, ein unangenehmes Gefühl hervorrufend«. Ganz im Gegenteil: Übel wird als Verstärkung von etwas benutzt und bedeutet »sehr«.

»Voll übel krass mega geil lecker, Alda!« heißt nichts anderes als: »Schmeckt sehr gut, liebe Mutter.« Das Danke kann (und muss) man sich bei Bedarf dazu denken. Und das »liebe« habe ich eingefügt, weil ich es schön finde. Aber wer würde so was schon sagen? Na? Natürlich keiner, Alda, chill mal!

Die Diskussion am Freibad-Morgen darüber, ob Mütter freies Aufenthaltsbestimmungsrecht in Rädern unter tausend Metern um ihre Kinder herum haben, wenn diese sich in ihrem natürlichen Freizeitlebensraum befinden, und was für schlimme Auswirkungen es auf deren körperliche und geistige Entwicklung hat, wenn sie den Mindestabstand nicht einhalten, hätte jedenfalls beinahe dafür gesorgt, dass William zu spät zur Schule kam. Aber wir konnten uns gerade noch rechtzeitig einigen, indem ich ihm androhte, ihn persönlich ins Klassenzimmer zu eskortieren und ihm vor allen einen tränengestützten Abschiedskuss zu geben, sollte er sich jetzt nicht ganz schnell wieder einkriegen. Es hat funktioniert.

Außerdem setzte ich durch, dass ich sehr wohl ins Freibad durfte, versprach aber im Gegenzug, dass ich mich weder in Sicht- noch Hörweite niederlassen würde, plus, dass ich ihn nicht anspreche oder – schlimmer noch – anfasse.

Er, so seine Bedingungen, würde sich außerdem auf gar keinen Fall eincremen lassen, weder vor dem Entblößen seiner zarten Schultern noch dann, wenn ich ganz zufällig und mit besorgtem Blick an ihm vorbeigehen sollte, die Sonnenmilch in der eincreme-bereiten Hand. Nix da. Auch eine Kappe könnte ich vergessen, und die Karottensticks und den Apfel könnte ich sehr gern selbst essen. Auf seinem Speiseplan für den Freibadtag standen Pommes mit extra Mayo. Karottensticks. Pffff.

Um komplett von mir in Ruhe gelassen zu werden, musste er mir im Gegenzug außerdem noch Folgendes versprechen:

- Keine riskanten Sprünge vom Fünfer
- Respektvolles Verhalten gegenüber den mir (hoffentlich auch in Zukunft) unbekannten Menschen, die, aus welchen Gründen auch immer, sich freiwillig neben der Gruppe präpubertärer Sechstklässler niederlassen sollten
- Sollte der wahrscheinliche Fall eintreten, dass jemand fragt, wer denn die Mutter sei – unter keinen Umständen den Nachnamen oder gar die Kontaktdaten preisgeben. Hutzenlaub ist hier extrem selten, und ich will damit nichts zu

tun haben. Mit was auch immer.

- Nicht rauchen. (»Boah, Alda, als ob!«)
- Keine Energydrinks! (»Hä? Chill mal, Alda, machen doch alle!«)

Ich kann Energydrinks in Blutbahnen von Zwölfjährigen ungefähr so gut leiden wie das Wort »Alda«. Mit Energydrinks betriebene Zwölfjährige vergessen alles, denn diese klebrig-süßen Industriegetränke gehen sofort aufs Gehirn. Als Allererstes eliminieren sie Dealinhalte. So sieht's nämlich aus.

Mein Bestreben liegt ja seit jeher darin, eine coole Mutter zu sein, die sich selbst oder ihre Kinder so wenig wie möglich blamiert, was nicht ganz einfach ist, denn schließlich bin ich einfach da, was schon schlimm genug ist. Wenn ich dann womöglich auch noch spreche ... auweia.

Die Frage ist natürlich trotzdem, warum es so unfassbar unangenehm ist, wenn die Mutter in der Nähe ist.

Nun. Das ist leicht erklärt. Denn die Klasse besteht ja nicht nur aus Jungs. Und die Mädchen wollen beeindruckt werden.

William kennt sich mit Mädchen aus. Erstens hat er drei Schwestern und zweitens hatte er auch schon mal mit zehn eine Freundin. Sie waren ein halbes Jahr zusammen, dann war irgendwas mit Keksen, die er nicht teilen wollte, und alles war aus. Das war nicht weiter schlimm, denn immerhin kann er jetzt mitreden und weiß, worauf es in einer Beziehung ankommt. Aufs Kekseteilen unbedingt. Und man muss cool sein.

Mädchen sind aber nicht von braven, Karottensticks essenden Jungs beeindruckt, die auf ihrem Handtuch sitzen und Karten spielen. Wobei, Karten spielen geht. Tischtennis geht. Am allerbesten ist allerdings »Wahrheit oder Pflicht«, ein Spiel, bei dem man sich zwar vorher für das eine oder andere entscheiden kann, aber dann auch wirklich die Wahrheit auf eine meist superpeinliche Frage sagen muss – oder eben eine Aufgabe erfüllen, die sich entweder nur halb mit den offiziellen Baderegeln deckt oder was mit Küssen zu tun hat, weshalb man sich ja auch meist für Pflicht entscheidet. *KÜSSEN* (hihihihi). Dabei kann man Mütter natürlich

nicht brauchen. Verstehe ich.

Das Erstaunliche daran: Die Kussphobie, die mein Sohn gegenüber solchen Szenen im Fernsehen hegt, ist nach wie vor ungebrochen. Was ihn selbst angeht, scheint er keine Probleme damit zu haben. Aber Publikum will er trotzdem nicht.

Jedenfalls, mein Sohn ist also einer von den Coolen. Denkt, vielmehr hofft er. Auf gar keinen Fall darf man diesen Ruf irgendwie gefährden. Verstehe ich auch.

Ich bemühte mich an selbigem Freibadtag dementsprechend, mein heiß geliebtes Kind seiner vermeintlichen Coolness nicht aktiv zu berauben, musste aber feststellen, dass er das durchaus selbst konnte, denn noch bevor ich das Schwimmbad-Drehkreuz passiert hatte, sah ich, dass William schon selbst für gewisse Einbußen gesorgt hatte, indem er seine Badehose falsch herum trug, unschwer daran erkennbar, dass der Waschzettel (von meiner Familie liebevoll als »Arschfax« bezeichnet) im Takt seiner Schritte wippte. Das wäre für mich kein Problem gewesen. Aber ich dachte, es wäre ihm vielleicht recht, selbigen Umstand zu beheben, denn seine Klassenkameraden sind schließlich nicht wie ich wohlmeinende Mütter, sondern kichernde Mädchen und feixende Jungs. Da will man doch keinen Anlass bieten, oder?

Ich näherte mich also vorsichtig. Nahm ihn beiseite. Wies ihn mit leiser Stimme auf das heraushängende Stück Stoff sowie die außen liegenden Nähte seiner Badehose hin.

Und ich lernte. Das, was ich für peinlich hielt, war innovativ, swag und überhaupt, Mama. Das ist nicht falsch rum, das ist William-Style!

Ah ja. Ein kleines bisschen beeindruckte es mich schon, wie mein Sohn seine schusselige Faulheit hinter einem Trend tarnte, den er soeben ins Leben gerufen hatte. Seine Freunde lachten. Offensichtlich fanden sie diese Aktion lustig. Noch lustiger fanden sie, dass William ein »Warum sprechen Sie mich an, wir kennen uns doch überhaupt nicht!« nachschob. Auch er kriegte sich kaum noch ein.

Nachdem alle also genug gelacht hatten, wollte ich dann auch nicht weiter stören und legte mich mit einem Buch unter einen Schatten spendenden Baum. Ich hatte einen sehr entspannten und friedlichen

Tag. Geschrei und Gegröle ignorierte ich, und hätte mich jemand gefragt, wo denn meine Kinder sind – ich hätte Kinderlosigkeit vorgetäuscht.

Am späten Nachmittag, als ich das Bad verlassen wollte und mich wie befohlen dem Ausgang näherte, ohne mein Kind anzusprechen, hörte ich es rufen.

»Mama?« Zartes Stimmchen auf halb acht.

Ich drehte mich um. Mein Sohn kam mir hinterhergelaufen, seine drei Freunde im Schlepptau.

»Wer seid ihr? Und was wollt ihr von mir?«, fragte ich und war im Begriff, das Drehkreuz nach draußen zu passieren. Kinder? Habe ich Kinder? Und vor allem: »Habt ihr keine Mutter?«

»Och Mensch, Mama. Sei doch nicht so ...«

»Warum sprechen Sie mich an, wir kennen uns doch überhaupt nicht!«, sagte ich. Leider musste ich beinahe lachen.

»War nicht so gemeint«, sagte mein Sohn da. »Du bist doch die Beste!« Er schmiegte sich an mich und klimperte mit seinen langen und unwiderstehlichen Jungswimperm. »Könntest du uns vielleicht mitnehmen?«

Pause. Hm. Tja. Könnte ich?

»Bitte?«

Da hätte ich ihn beinahe doch noch geküsst. Aber das wäre für unser beider Credibility natürlich voll total übel krass mies gewesen.

Trotzdem: Man kann es nicht leugnen. Er wird groß. Höchste Zeit, ihn Erfahrungen alleine machen zu lassen. Auch mit Mädchen. Nicht, dass ich darauf Einfluss hätte. Nicht, dass ich darüber sprechen will. Aber besser, bewusst loszulassen, als ewig festzuhalten, oder? Und man kann auch immer noch was lernen.

Zum Thema Frauen bekomme ich dann später beim Abendessen nämlich auch noch eine Lektion.

»Mama«, sagt William und schaufelt sich Nudeln auf seinen Teller.

»Till hat gesagt, Frauen sind nur für das Eine gut.«

»Aha«, sage ich. »Sehr interessant. Und was ist das?«

Mein Sohn schaut mich an, als könnte ich nicht bis drei zählen und schüttelt fassungslos den Kopf, während er im Brustton der

Überzeugung antwortet: »Na, kochen!«



## Jugendsprache im Hause Hutzenlaub 2019

Alter/Alda: Oha! Mensch!  
auf mein Nacken: Ich zahle  
Bambusleitung: schlechte Internetverbindung  
Beef: Streit  
Besti/Bae: beste Freundin  
broke (sein): kein Geld haben  
Chill!: Entspann dich!  
Ehrenmann (Ehrenfrau): eine Person, die einem etwas Gutes getan hat  
fermentieren: rumhängen  
fernschimmeln: nicht zu Hause herumhängen (chillen)  
fly sein: Etwas/jemand geht besonders ab  
fresh: cool  
Gib ihm!: Weiter so!  
hartzen: rumhängen, ohne Arbeit sein  
Hopfensmoothie (Weizensprudel): Bier  
Interneteier haben: nur online mutig sein  
krass: gut  
Lauch: Nichtskönner, Schwächling, vom Körperbau her  
Läuft bei dir: Alles cool!  
lit: cool, krass!  
Lituation: coole Situation  
Napflixen: Mittagsschlaf und Film schauen  
(Nap engl.: Mittagsschlaf)  
nice: cool  
nicenstein: super  
Overcut: Halbglatze  
Poser: Angeber  
schatzlos: single

Squad: coole Gruppe

swag: cool, lässig (Ausstrahlung)

Swaggernaut: eine sehr lässige Person

tacken: Nachrichten schreiben, während man auf dem Klo sitzt  
(DAFÜR gibt es ein Wort?!)

Tinderfame sein: viele Onlinedating-Kontakte haben

übel: sehr

übelst: noch mehr

unlügbar: wahr, sicher

vercheckt: Ich hab's vercheckt – nicht begriffen/falsch gemacht

wack: uncool

Was geht/s'geht?: Passt? Alles klar?

was gezogen haben: etwas gekauft haben

Was ist das für 1 life?: Ausdruck von positivem Erstaunen

## Wie sie es uns erleichtern, indem sie einfach unmöglich sind

Ist Ihnen schon ganz schwindelig vor lauter Nicken? Ja, sicher geht es nicht nur uns so: Wenn Kinder in die Pubertät kommen, finden sie uns automatisch uncool – und unsere Regeln noch uncooler.

That's life. Da müssen wir durch.

Und die lieben Kleinen erst ... Die Ärmsten: Ihr komplettes Gehirn wird gerade neu verkabelt, das ist gewiss kein Spaß.

Aber wir sind ja verständnisvoll.

Bis früher oder später Sätze fallen, die mit »Wenn ich mal eine eigene Wohnung habe« anfangen. Denn dieser Gedanke erschreckt uns viel mehr als die Tatsache, dass sie uns nicht mehr als Superhelden betrachten, sondern als wandelnde Peinlichkeit. An die Vorstellung, dass sie uns in gar nicht mehr so ferner Zukunft verlassen, wollen wir uns überhaupt nicht gewöhnen. Es bleibt uns aber wohl nichts anderes übrig.

Nicken Sie immer noch? Oder runzeln Sie schon die Stirn?

Wie gesagt: That's life. Gemeinsam schaffen wir das! Und wir verraten Ihnen jetzt einen Trick, wie uns das Loslassen leichterfällt: Manchmal hilft es nämlich sehr, sich an Vorbildern zu orientieren. In diesem Fall an Eltern, deren erwachsene Kinder das Nest bereits verlassen haben, die damit wunderbar klargekommen sind und ein wirklich gutes Verhältnis zu ihnen haben. So wie meine Freundin Martina. Als ich ihr neulich beim Gassigehen begegnete, sprach ich sie darauf an.

»Wie hast du das damals geschafft? Ich finde das Loslassen wahnsinnig schwer, mir graut jetzt schon davor, dass Jonas mal auszieht.«

»Ganz ehrlich? Ich konnte es kaum erwarten. Alex und ich haben ihren Auszug regelrecht gefeiert«, gestand Martina. Ihre Zwillinge, heute Ende zwanzig und gerade mit dem Studium fertig, haben das

Elternhaus gleich nach dem Abitur verlassen, und eigentlich war ich davon ausgegangen, dass das für Martina ein schmerzhafter Abschied gewesen sein muss. Da hatte ich mich offenbar geirrt.

»Ich dachte, ihr versteht euch so gut?« Ich erinnere mich noch gut daran, was für entzückende Kinder die Zwillinge waren. Nelly mit ihren süßen blonden Löckchen und den riesigen Kulleraugen und Fabian, der immer strahlende Wonneproppen! Heute ist sie Zahnärztin und er Pilot, beide fleißig, erfolgreich, liebenswürdig. Echte Vorzeigekinder!

»Das ist auch wieder so. Aber damals, als sie langsam flügge wurden, waren sie die reinsten Biester. Ich glaube, das hat die Natur so eingerichtet, damit uns Eltern das Loslassen leichterfällt.«

Interessante Hypothese. Das wollte ich genauer wissen! Ich fragte nicht nur Martina nach Details, sondern hörte mich auch in meinem weiteren Bekanntenkreis um. Und siehe da, Martina steht mit ihrer Theorie nicht allein da. Ich habe die schrägsten Beispiele gesammelt. Hier sind sie:



So nerven sie uns! Die Top 10:

### **Von oben herab**

»Unglaublich, wie herablassend mein Sohn mich behandelt«, stöhnt Regina. »Ständig belehrt er mich, so als hätte seine Generation nicht nur das Rad, sondern auch das Penicillin und den Computer erfunden, während unsere in der Steinzeit stecken geblieben wäre. Und dauernd macht er sooo.« Sie imitiert ihren Filius, wie er theatralisch die Augen verdreht, was sie wiederum in den Wahnsinn treibt.

»Mag sein, dass er sich in technischen Dingen besser auskennt als ich. Na und? Dafür kann ich ungefähr eine Million Dinge besser als er. Und eine weitere Million habe ich ihm mühevoll beigebracht. Wenn ich allein ans Schuhebinden denke! Aber wehe, ich brauche seine Hilfe beim Installieren einer neuen

App. Da tut er dann so, als wäre ich total zurückgeblieben.«  
*Nervfaktor: 4 von 5 Sägen*

### **So empfindlich! Die Sache mit der miesen Laune**

»Meine Tochter war immer so ein reizendes Kind. Bis die Pubertät sie in ein Pulverfass verwandelt hat«, erzählt Martina. »Innerhalb von Sekunden konnte ihre Stimmung kippen. Da genügte es schon, wenn ich ihr einen Guten Morgen wünschte. Schon brach sie in Tränen aus, fuhr mich barsch an oder drehte sich auf dem Absatz um und verschwand wortlos.«

Kein Wunder, dass Martina regelrecht aufatmete, als ihre Tochter zum Studium in eine andere Stadt zog.

»Der Abstand hat unserer Beziehung gutgetan. Und mit der Zeit vergingen auch ihre furchtbaren Stimmungsschwankungen. Heute ist sie eine ausgeglichene junge Frau, die so gut wie nichts aus der Ruhe bringt. Daran, wie schrecklich sie sich noch vor wenigen Jahren aufgeführt hat, kann sie sich gar nicht mehr erinnern. Ich allerdings sehr wohl!«

*Nervfaktor: 4,5 von 5 Sägen*

### **Und wieder nix im Kühlschrank**

»Unser Sohn war früher ein mäkeliger Esser«, berichtet Marco. »Doch kaum kam er in die Pubertät, wurde er zur reinsten Fressmaschine. Nichts gegen einen gesegneten Appetit, den habe ich ja selbst – vor allem, wenn ich vom Sport nach Hause komme. Dann steht mir der Sinn nach einem Burger oder einer Pizza oder wenigstens einem Salamibrot. Aber egal, wie viele Vorräte wir eingekauft haben: Wann immer man in den Kühlschrank schaut, ist er so gut wie leer. Das Einzige, was er übrig lässt, ist das Grünfutter, das er selbst verschmählt. Dieser Junge frisst uns noch die Haare vom Kopf! Ich glaube, ich muss einen zweiten Kühlschrank anschaffen. Einen abschließbaren!«

*Nervfaktor: 3 von 5 Sägen*

### **Liebe Mama – das war gestern**

»Wie schön das noch war, als mein kleiner, süßer Sohn mich

liebevoll Mama oder Mamilein nannte«, erinnert sich Carla wehmütig. »Heute kann ich froh sein, wenn er mich überhaupt anspricht. Manchmal mit Vornamen, was ich noch halbwegs okay finde. Manchmal sagt er aber auch einfach nur ›Mutter‹ zu mir, was in meinen Ohren ziemlich schroff klingt. Aber immer noch besser als das, was er neulich rausgehauen hat: alte Frau! Das muss man sich mal vorstellen ...«

*Nervfaktor: 3,5 von 5 Sägen*

### **Und überall liegt ihr Zeug rum!**

Ilkas Tochter wohnt eigentlich nicht mehr im Elternhaus, aber in ihrer Studenten-WG ist es ihr angeblich zu chaotisch zum Lernen, weshalb sie sich vor den Prüfungen gerne in ihr altes Kinderzimmer zurückzieht.

»Eigentlich mag ich es ja, sie dann ein bisschen zu verhätscheln – sie ist so fleißig, und das ist die einzige Art, wie ich sie unterstützen kann. Aber dass sie es in der WG zu chaotisch findet, klingt für mich wie blanker Hohn. Denn mein liebes Fräulein Tochter ist der unordentlichste Mensch, den ich kenne.«

Ilka zeigt mir Beweisfotos, die sie heimlich aufgenommen hat und die tatsächlich eher an einen Messiehaushalt erinnern.

»Wenn sie den ganzen Kram wenigstens nur in ihrem Zimmer ausbreiten würde! Leider liegt ihr Zeug überall herum. Sie braucht maximal eine Viertelstunde, um das ganze Haus zu erobern ...«

*Nervfaktor: 5 von 5 Sägen*

### **Dieser elende Bockgestank**

Marina hat eine Atemschutzmaske. Mit Aktivkohle gegen Feinstaub und giftige Gase. »Ohne die kann ich das Zimmer meines Sohnes nicht betreten«, behauptet sie. Im Gegensatz zu ihrem Mann Olaf. Der findet zwar auch, dass es darin nicht gerade nach Rosenblüten duftet, aber so schlimm, wie Marina behauptet, ist es seiner Meinung nach nicht.

Sie ist sicher: »Mütter haben da ein anderes

Geruchsempfinden. Die Natur hat das so eingerichtet, dass wir den Körpergeruch unserer fast erwachsenen Söhne einfach widerlich finden. Da können sie noch so oft duschen und sich mit Deo einsprühen. Das erleichtert den Ablöseprozess des Jungen vom Muttertier.«

Soweit es geht, meidet Marina das Zimmer. Ihr Sohn muss es selbst sauber halten (»Was er so für sauber hält!«), seine Schmutzwäsche wenigstens in den Hauswirtschaftsraum bringen und sein Bett regelmäßig frisch beziehen. »Dazu ist er nun wirklich alt genug. Und zum Essen rufe ich ihn nur noch per WhatsApp.«

*Nervfaktor: 2 von 5 Sägen*

### **Als ob wir Alzheimer hätten**

»Was mir unheimlich auf den Keks geht, ist die neueste Masche unserer großen Tochter, uns erst in letzter Sekunde von ihren Vorhaben zu erzählen und dann zu behaupten, darüber hätten wir schon unzählige Male gesprochen – wir müssten das wohl vergessen haben«, klagt Frank. »Zum Beispiel: ›Gleich kommen zwanzig Leute zu Besuch – aber das wisst ihr doch längst!‹ Oder: ›Wer von euch bringt mich denn nun heute Nacht um vier zum Flughafen? Sagt nur, ihr erinnert euch nicht an dieses Superschnäppchen, das Wochenende in Barcelona für dreißig Euro? Ich hab Laura versprochen, dass ihr uns fahrt, sie verlässt sich jetzt voll darauf!‹ Mit solchen Aktionen bringt sie uns ständig in die Bredouille. Unsere eigenen Pläne spielen dann keine Rolle. Und sie schafft es auch noch, uns dastehen zu lassen, als müssten wir ganz dringend mal zum Neurologen. Nächstes Mal lasse ich sie auflaufen!«, sagt Frank – wohl wissend, dass er es doch nicht tun wird.

*Nervfaktor: 4,5 von 5 Sägen*

### **Wo ist das Auto, wenn man es mal braucht?**

»Bisher kamen wir ganz gut mit einem Familienauto klar«, erzählt Vera, und ihr Mann Eric ergänzt: »Wir sind beide Freiberufler, wohnen außerdem in Bahnhofsnähe und sind es

gewohnt, uns abzusprechen. Doch seit unser Sohn den Führerschein hat, ist es damit vorbei.« Natürlich bringt der junge Mann stets gute Gründe vor, warum er den Wagen dringend braucht: Ein Freund steckt in der Klemme und muss abgeholt werden, er hat ein Vorstellungsgespräch, er braucht dringend Passfotos, er muss mal eben Druckerpapier besorgen ... »Alles schön und gut, aber aus einer kurzen Besorgung wird bei ihm schnell ein Halbtagesausflug«, schimpft Eric. »Und das Ärgerlichste: Statt sich für seine Eskapaden zu entschuldigen, meint er dann nur, wir bräuchten das Auto doch eh nicht, und es wäre pure Verschwendung, wenn es die ganze Zeit in der Garage stände. Da würde es bloß Moos ansetzen.«

*Nervfaktor: 4 von 5 Sägen*

### **Das muss ich mir nicht anhören**

»Ich bin ja ein sehr geduldiger Mensch«, beteuert Silvia, »aber in letzter Zeit platzt mir immer öfter die Hutschnur.« Grund dafür ist ihre siebzehnjährige Tochter, die ihr gegenüber von Tag zu Tag respektloser wird. »Ihre Forderungen werden immer unverschämter, und wie sie sich mir gegenüber ausdrückt, ist unter aller Kanone. Neulich verlangte sie von mir, ich solle sie im Schwimmbad abholen und zu einem anderen Badesee am entgegengesetzten Ende der Stadt kutschieren, weil all ihre Freunde dort seien. Okay, dafür hatte ich ja noch fast Verständnis. Aber ihre Reaktion auf meinen dezenten Hinweis, wie viel Zeit mich das kostet, machte mich regelrecht fassungslos: Statt sich zu bedanken, meinte sie nur lapidar, ich sei doch sowieso hobbylos. Unglaublich ...«

*Nervfaktor: 5 von 5 Sägen*

### **Meine Klamotten gehören wieder mir!**

»Anfangs fand ich es ja lustig, dass wir jetzt die gleiche Figur haben«, sagt Monika. »Aber dann fing meine Tochter an, sich meine Lieblingsteile unter den Nagel zu reißen. Wenn ich mal ausgehen wollte, waren in meinem Schrank nur die alten Klamotten, die ihr nicht gefielen. Die neuen, schicken Sachen

hatte sie entweder gerade selbst an, oder sie lagen auf dem Boden ihres Zimmers in einem riesigen Haufen getragener Wäsche. Dass sie sie selbst waschen, bügeln und mit Dank zurückgeben würde – Fehlanzeige. Doch neuerdings ist sie größer und auch etwas kräftiger als ich, sodass meine Garderobe ihr nicht mehr passt. Zum Glück!«

*Nervfaktor: 4 von 5 Sägen*

### **Sie finden jeden unserer Fehler**

»Kluge Kinder zu haben, hat uns immer mit Stolz erfüllt«, berichtet Alexander. »Und dass sie sich in der Pubertät an uns reiben, ist auch völlig normal. Trotzdem ging es mir damals wahnsinnig auf den Keks, als die Zwillinge anfangen, uns bei jeder sich bietenden Gelegenheit zu kritisieren. Jeder Versprecher, jeder kleine Irrtum, jede Verwechslung, jede Erinnerungslücke wurde uns triumphierend unter die Nase gerieben. Es schien ihnen eine diebische Freude zu bereiten, uns zu beweisen, wie unperfekt wir sind. Als hätten wir jemals behauptet, keine Fehler zu machen!« Inzwischen ist Alexander jedoch sehr entspannt. »Damals war das wirklich nervig. Aber inzwischen ist diese Phase längst vorbei, und wir begegnen einander wieder auf Augenhöhe. Und eines Tages kommt die Rache auf natürlichem Wege – wenn sie nämlich selbst Kinder haben ...«

*Nervfaktor: 4 von 5 Sägen*

Lassen Sie uns das Ganze mal weiterdenken: Okay, während des Ablöseprozesses verhalten sich unsere Kinder oft ganz unmöglich. Sie ärgern uns, demütigen uns, nerven uns, beschimpfen uns, sind egoistisch, rücksichtslos und undankbar. Wir könnten uns maßlos darüber aufregen. Wir können uns aber auch einfach nur auf das Mantra konzentrieren: *Das geht vorbei. Das wächst sich raus. Das muss so sein.* Und vielleicht sogar heimlich darüber grinsen.

Ja, und vermutlich hat Martina recht: Je unmöglicher sie sich benehmen, desto leichter fällt es uns loszulassen. Im Grunde tun sie

uns mit ihren spätpubertären Eskapaden einen Riesengefallen. Das sollten sie allerdings nie erfahren ... Sonst wären wir ihnen völlig ausgeliefert. Bitte lassen Sie das Buch daher niemals auf dieser Seite aufgeschlagen offen herumliegen!

## Danke! – Ein Brief an meine Mutter

Dass man Mutterschaft nicht an einer Schule lernen kann, war mir natürlich immer schon klar. Was es aber wirklich bedeutet, immer und zu jeder Zeit all diesen Gefühlen und Bedürfnissen, diesem unvorhergesehen Schönen und auch weniger Schönen ausgesetzt zu sein, war mir nicht bewusst. Ich hatte bei meiner Mutter nie den Eindruck, dass ihr diese Aufgabe besonders schwerfiel. Im Gegenteil: Sie betonte stets glaubhaft, was für ein großes Glück meine Geburt war. Vermutlich hätte ich keine vier Kinder, wenn es anders gewesen wäre. Auch etwas, wofür ich dankbar bin, wie für so vieles andere auch. Meine eigene Mutterschaft hat mir trotzdem die Augen für ihre großzügige Liebe, Geduld und Ausdauer geöffnet.

Ob meine Kinder das auch irgendwann in unserer Beziehung sehen können? Ich hoffe es. Jedenfalls ist es höchste Zeit, einmal Danke zu sagen.

*Liebe Mama,*

*vielleicht ist es nicht unbedingt notwendig, dir einen Brief zu schreiben, um dir mitzuteilen, was ich dir sagen will. Schließlich sehe ich dich jede Woche, und wir telefonieren fast täglich. Ich könnte es dir also jederzeit sagen, und meist mache ich das ja auch: Ich bedanke mich bei dir.*

*Danke dafür, dass du so viele Jahre immer wieder auf meine Kinder, deine Enkel, aufgepasst, mir den Rücken freigehalten, meine Fragen beantwortet und dich ansonsten mit schlaun Ratschlägen zurückgehalten hast. Dafür, dass wir so viel zu lachen haben und du immer noch voll großartiger und verrückter Ideen und Energie steckst. Du warst und bist eine großartige Unterstützung und eine tolle Oma.*

*Aber das ist nicht das Danke, das ich meine. Oh ja, ein ehrliches*

»Vielen Dank« ist wichtig – aber in diesem Fall ist es gleichzeitig auch wieder viel zu wenig. Würde ich mich bei dir bedanken, würdest du mich vermutlich fragen: Wofür?

Nun, für so vieles, das für dich vermutlich so selbstverständlich war, wie es jetzt für mich in meiner Familie mit meinen Kindern ist. Ich denke genauso wenig darüber nach, was meine Aufgaben oder meine Definition von Mutterschaft ist, und wir beide haben, soweit ich mich erinnern kann, auch noch nie darüber gesprochen. Und doch hat es so viel mit dir zu tun.

Klar, es ist vielleicht ein bisschen spät, um mich für meine Kindheit zu bedanken, schließlich bin ich vor beinahe dreißig Jahren zu Hause ausgezogen und seit über zwanzig Jahren selbst Mutter.

Andererseits ist jetzt genau der richtige Moment: Ich habe so lange gebraucht, um in allen Facetten spüren und benennen zu können, was du geleistet hast. Dazu habe ich ganz bestimmt auch meine eigene Mutterschaft gebraucht und Kinder, die mich herausfordern, an meine Grenzen bringen und so ungewöhnlich sind (wenn man es nett ausdrücken will), wie ich es vermutlich ebenfalls war.

Ich weiß genau, dass ich es dir nicht immer leicht gemacht habe: Schwierigkeiten in der Schule, Stress zu Hause, ein sehr knappes Abitur, viele Studienwechsel ... Dazu ein freches Mundwerk und einen freien Geist, den ihr mir ermöglicht, ja, den ihr geradezu gefördert habt und der euch so was von um die Ohren geflogen ist.

Ich weiß das.

Aber was soll ich sagen, außer: selbst schuld . Und: Ich habe es mit meinen Kindern genauso gemacht und bin dir unendlich dankbar dafür. Es gab sicher den einen oder anderen Moment, in dem du daran gezweifelt hast (so wie ich jetzt ab und zu mal zweifele), dass dieser Weg der richtige ist, weil man sich ungerecht behandelt fühlt, die Auseinandersetzungen satthat und weil so unendlich wenig zurückkommt.

Stimmt's? Ja, es ist spät, aber trotzdem will ich, dass du weißt, wie dankbar ich dir bin:

*Für die unendlichen Stunden, die du an meiner Seite verbracht hast, wenn ich krank war, Liebeskummer hatte oder aus sonst irgendwelchen Gründen verzweifelt war.*

*Dafür, dass du bei Problemen oder Dingen, die schiefgelaufen sind, immer nach Lösungen und nie nach (m)einer Schuld gesucht hast.*

*Dass du mir so viele Dinge ermöglicht hast – unter anderem, meine eigene Meinung zu finden und sie auch laut auszusprechen.*

*Dass du stolz auf mich warst, als es dazu wirklich wenig Gründe gab.*

*Dass du mich dein Vertrauen spüren lassen hast, auch wenn ich mir selbst kaum vertraut habe.*

*Dass du immer das Schöne in mir gesehen hast, auch wenn ich Pickel, eine Zahnlücke und eine dicke Brille hatte und mich selbst so hässlich fand, dass ich mich kaum anschauen konnte.*

*Dass du mir nie in den Rücken gefallen bist.*

*Dass du mir immer das Gefühl gegeben hast, dass alles möglich ist und man es nur einfach machen muss.*

*Dass du mir gezeigt hast, wie groß und bunt und schön die Welt ist – und wie spannend es ist, sich auf andere Menschen einzulassen.*

*Dass du mich trotzdem immer unterstützt und an mich geglaubt hast, auch wenn ich selbst orientierungslos war.*

*Aber am allermeisten danke ich dir dafür, dass du mich zu dem Menschen – und zu der Mutter – gemacht hast, die ich bin.*

*Liebe spüren zu dürfen, die nicht an Bedingungen geknüpft ist, ist das größte Geschenk, das eine Mutter ihren Kindern machen kann. Ich habe das Glück gehabt, so aufzuwachsen, und ohne es greifen oder benennen zu können, hat es mir gleichzeitig die Freiheit und die Sicherheit gegeben, mich auszuprobieren und meinen eigenen Weg zu gehen.*

*Das war mir bisher nicht so deutlich bewusst. Aber es hat mich stark gemacht.*

*Und weißt du was: Es trägt mich immer noch durchs Leben, gibt*

*mir Halt und Zuversicht. Denn es hat sich nichts daran geändert, auch wenn ich selbst vier Kinder habe und beinahe fünfzig Jahre alt bin: Du bist meine Mutter. Und ich bin dein Kind. Auch wenn ich mal hundert bin – und du hundertdreißig.*

*Ich hab dich lieb! Deine Tochter Lucinde*

**Teil 2:**

# **ZICKZACK IST AUCH FAST GERADEAUS —**

Schule, Abschlüsse und Abschiede

## Nie wieder Kindergarten – Points of no Return

Einen Vorteil haben die Filme, in deren Genuss ich dank meines Sohnes kam, auf jeden Fall: Weder *Star Wars* noch *SpongeBob* oder *Die Simpsons* wecken die Heulsuse in mir, im Gegenteil – entweder sie langweilen mich oder bringen mich zum Lachen. Was aber nicht bedeutet, dass das Leben mit heranwachsenden Yedi-Fans ohne mütterliche Tränen ablaufe ...

»Ich brauche noch eine Großpackung Kleenex – morgen ist doch die Kindergartenabschlussfeier« – mit diesen Worten verblüffte mich meine Freundin Sarah, die ich beim Einkaufen traf, wirklich zutiefst. Was, bitte, haben Zellstofftücher mit einer Vorschulfeier zu tun?

»Da fließen bestimmt wieder die Tränen«, klärte Sarah mich auf. »Ich könnte jetzt schon heulen, wenn ich nur dran denke.«

Okay, Sarahs Tochter Louisa war einige Wochen zuvor sechs geworden und würde nach den Sommerferien eingeschult. Aber das war doch kein Grund zu weinen! Eher einer zur Freude!

»Ich dachte, Louisa langweilt sich im Kindergarten, weil sie dort unterfordert ist.« Ich stand echt auf dem Schlauch.

»Ja klar, es wird höchste Zeit, dass sie in die Schule kommt. Aber trotzdem ...«

Trotzdem – was?

Zu meiner Verteidigung: Ich war damals jung und kinderlos. Mit anderen Worten, ich hatte nicht die geringste Ahnung, wovon Sarah da redete. Am liebsten hätte ich ihr einen Vortrag darüber gehalten, wie unmöglich ich Eltern fand, die versuchen, ihre Kinder klein zu halten. Die ihre Entwicklungsschritte nicht feiern, sondern bedauern, weil »sie ja so schnell groß werden«. Dabei war das doch völlig natürlich! Und es wäre ja auch schlimm, wenn sie für immer hilfsbedürftig und unselbstständig blieben. Zuweilen kam es mir so vor, als sprächen manche Eltern von Haustieren oder Tamagotchis,

nicht von ihrem Nachwuchs!

Diese kleine Wutrede verkniff ich mir jedoch, um Sarah nicht vor den Kopf zu stoßen – so viel Empathie brachte ich dann doch auf.

Dann wurde ich selbst Mutter. Und da endlich fiel der Groschen.

Ich erinnere mich noch gut an den Tag, als ich meinen Sohn zum letzten Mal bei seiner Tagesmutter abholte. Zum Abschied schenkte ich ihr eine Puppe für ihre Sammlung, die Jonas ziemlich ähnelte und auch seine Lieblingslatzhose trug, die ihm leider inzwischen zu klein geworden war. Sie freute sich sehr über die Puppe, aber die Gerührtere von uns beiden war vermutlich ich.

Und als drei Jahre später auch bei uns die Abschlussfeier im Kindergarten anstand, brachen bei mir sämtliche Dämme. Zum Glück hatte ich mich an Sarahs Worte erinnert und Papiertaschentücher eingepackt. Mit feuchten Augen applaudierte ich nach dem piepsigen Gesangsvortrag der Kinder und dem Sketch, von dem ich leider kein Wort verstand, weil die Stimmen der Darsteller mit höchstens zehn Dezibel auf mein Trommelfell trafen. Also viel leiser als das Geseufze, Geheule und Geknipse der anderen Mütter. Natürlich seufzte, schluchzte und fotografierte auch ich. Und fragte mich dennoch, warum aus mir so eine Heulsuse geworden war. Lag das wirklich nur an der Mutterschaft? Waren mal wieder die Hormone schuld?

Da fiel mir ein Beispiel ein, das gegen die Hormontheorie spricht. Eine Szene aus meiner Kindheit. Es war im Sommer 1976, die Zeitungen waren voller Nachrichten über Niki Laudas Zustand nach seinem Horrorunfall. Ich war ungefähr zehn Jahre alt, und wir machten Familienurlaub am Bodensee. Als wir nach zwei Wochen abreisten, heulte ich wie ein Schlosshund.

»Daheim ist es doch auch schön, und nächstes Jahr kommen wir ja wieder«, versuchten meine Eltern mich zu trösten. Doch darum ging es mir gar nicht! Klar, die Zeit am Bodensee war nicht übel gewesen, aber auch nicht spektakulär. Ich sehnte mich keineswegs danach, sofort wieder hinzufahren. Was mich zu Tränen rührte, war weniger der Abschiedsschmerz als vielmehr die Erkenntnis, dass das Leben

vergänglich ist. Natürlich formulierte ich es damals anders. Mir wurde in jenem Moment einfach nur klar, dass diese Situation – wir vor der Ferienwohnung, das Gepäck in den orangefarbenen Audi stopfend, mein kleiner Bruder in Windeln, mein anderer Bruder und ich mit frisch erworbenen Schwimmbadabzeichen – so nie, nie, nie wiederkehren würde.

Nun ja, das gilt ja eigentlich für jeden Augenblick. Aber in besonderen Momenten wird es einem bewusster. Für mich war das Ende dieses Urlaubs so einer. Und wichtige Wendepunkte im Leben sind es ebenfalls. Von Kindergartenabschlussfesten bis hin zu Abifeiern. Lauter Points of no Return. (Es sei denn, man wird Erzieher/-in oder Lehrer/-in.)

Übrigens erinnere ich mich an meine eigene Abifeier nur noch sehr vage. Reden, Vorführungen, sonstige Programmpunkte? Fehlanzeige. Nur was der Direktor bei der Zeugnisübergabe sagte, habe ich noch im Ohr: »Ach, Sie sind dieses Jahr dran? Ich dachte, Ihr Bruder wäre älter.« Nein, ist er nicht.

Erstaunlicherweise weiß ich immerhin noch, dass ich eine neue Jeans anhatte und ein Sweatshirt mit Fledermausärmeln und einem irren schwarz-weißen Muster, das einen ein bisschen schwindelig machte, wenn man zu lange draufschaute.

Angesichts dieser bruchstückhaften Erinnerung staunte ich nicht schlecht, als ich als gewähltes Elternbeiratsmitglied zum ersten Mal zu einer Abifeier eingeladen wurde. Und sah, dass da – außer ein paar Lehrern – niemand Jeans trug. Im Gegenteil, die Abiturientinnen und Abiturienten waren aufgebrezelt wie zu einer Oscarverleihung! Allein die Frisuren ... Und die mörderhohen Schuhe! Unfassbar. Im ersten Moment fürchtete ich schon, auf der falschen Veranstaltung gelandet zu sein. Doch ich war goldrichtig, wie mir klar wurde, als der Schulleiter seine Begrüßungsrede hielt. Überhaupt wurden im ersten Programmteil unzählige Reden gehalten. Sie waren ziemlich lang und inhaltlich ziemlich ähnlich. *Neue Lebensphase ... hinaus in die Welt ... macht was draus*. Dann folgte die Zeugnisübergabe und anschließend der inoffizielle Teil, in dem die jetzt offiziell hochschulreifen jungen Leute ihre ehemaligen

Lehrer durch den Kakao zogen, Sketche aufführten und ein gemeinsames Liedchen trällerten. Im Grunde wie beim Kindergartenabschied, nur mit Mikros.

Im nächsten Jahr musste ich dann selbst ans Mikro treten, weil man mich inzwischen zur Schulelternsprecherin gewählt hatte. Ein Amt, das mich ein paar Jahre lang dazu zwang, mich im Redenschreiben zu üben. Ich sprach nie länger als drei Minuten und bemühte mich um eine ordentliche Portion Humor. Um das zu diesem Zeitpunkt schon halb weggedöste Publikum wieder aufzuwecken – und mich vor allzu viel Gefühlsduseligkeit zu bewahren. Man stelle sich eine Schulelternsprecherin vor, die bei ihrer Gratulationsrede vor Rührung in Tränen ausbricht – was für eine Lachnummer!

Ich kann nur von Glück sagen, dass mein Sohn die Schule ein Jahr vor dem Abi geschmissen hat, um eine Ausbildung zu beginnen. Bei seiner Abifeier hätte nicht einmal ein Gag-Feuerwerk meine Tränen zurückhalten können ...

Mein Sohn dagegen hätte vermutlich nur verständnislos den Kopf geschüttelt. Abschiedswehmut kennt er nicht. Er kann super loslassen! Den Kindergarten hat er nie vermisst, die Schule ebenso wenig. Er schaut lieber nach vorne.

Als Teenager ging es mir genauso. Sprüche wie »Die Schulzeit ist die schönste Zeit, danach werdet ihr euch noch zurücksehnen« fand ich lächerlich. Wir waren damals froh, sie endlich hinter uns zu haben. Endlich fing das »richtige Leben« an!

Vielleicht fällt mir das Loslassen künftig leichter, wenn ich mich nicht auf das konzentriere, was ich vermissen werde, sondern auf das, worauf ich mich freue?

Vielleicht sollte man auch grundsätzlich viel mehr feiern – so richtig krachend, ganz ohne Tränen der Rührung? Au ja!

Da fällt Ihnen gar nichts ein? Kein Problem – hier ein paar Anregungen:



## Anlässe zum Feiern von A bis Z

**A**fter-Chorkonzert-Party  
**B**ier war im Angebot  
**C**hinesisches Neujahrsfest  
**D**eutschland wird Weltmeister (in irgendwas)  
**E**ine andere Nation wird Weltmeister (in irgendwas)  
**F**erienbeginn – und Ferienende  
**G**artenduscheneinweihung  
**H**ochzeitstag! Ja, den kann man richtig fetzig feiern  
**I**nternationaler Anti-Diät-Tag  
**J**ugendwort des Jahres wird verkündet (nie gehört!)  
**K**artoffeln waren im Sonderangebot  
**L**iebblingsautor/-in hat ein neues Buch veröffentlicht  
**M**öbel umgestellt (das müsst ihr sehen!)  
**N**euere Staffel meiner Lieblingsserie!  
**O**scarverleihung  
**P**ublic Viewing  
**Q**igong als neues Hobby entdeckt  
**R**egen lässt nach  
**S**uper Bowl  
**T**-Bone-Steaks waren im Angebot  
**U**rlaub!!!  
**V**erkleidungsparty  
**W**ein war im Sonderangebot  
**X**ing gekündigt (warum eigentlich nicht längst?)  
**Y**eti wurde gesichtet  
**Z**eckenbiss war harmlos, juhuuu

Und eines Tages wird vielleicht eine Hochzeit gefeiert, bei der ich zur Schwiegermutter werde. Aber da kann kein Mensch von mir verlangen, ungerührt zu bleiben!

Hach ...  
(Was zieh ich nur an?)

## Das Kind hat den Führerschein und die Mutter Panik

Apropos Feiern: Während man heute wieder Partys feiert, veranstalteten wir damals sogenannte Feten. Das war dasselbe in Grün, klang nur cooler. Es waren schließlich die Achtzigerjahre. Und das sah man uns auch an – beispielsweise an unseren schrillen Oberteilen (ich denke da an meine pinkfarbene, glänzende Bluse mit Schulterpolstern) und natürlich an den unvermeidlichen Dauerwellen-Stufen-Frisuren. Selbstverständlich hatte ich auch so eine!

Was ich dagegen nie hatte: ein Mofa. Oder auch nur den Wunsch, eins zu fahren. Was meine Eltern mit Sicherheit sehr erleichterte.

Doch darüber dachte ich damals nie nach. Vielleicht hätte ich sonst aus purem Trotz ... Aber nein, so war ich nicht. Ich war brav. Na ja, meistens jedenfalls.

Mir wurde das mit der elterlichen Besorgnis, was motorisierte Jugendliche betrifft, erst viel später klar. Genauer gesagt in meiner Zeit als Text-Trainee in einer Werbeagentur.

Wenn man in einem Büro arbeitet, das – ebenso wie das städtische Krankenhaus – ziemlich zentral liegt, dann bleibt es nicht aus, dass man mehrmals täglich ein Martinshorn zu hören bekommt. So häufig, dass man es nicht einmal mehr registriert.

Es sei denn, man ist Mutter und hat ein Kind, das unlängst den Mofa-Führerschein gemacht hat.

Anfang der Neunzigerjahre – ein halbes Jahrzehnt, bevor ich selbst Mutter wurde – fand ich die regelmäßigen Panikattacken meiner Kollegin, deren Sohn neuerdings auf einer Hercules zur Schule tuckerte, reichlich übertrieben. Jedes Mal, wenn ein Einsatzfahrzeug in Hörweite war, brach sie schier zusammen – immer wieder aufs Neue fest davon überzeugt, diesmal habe es ihren Filius erwischt. Ganz sicher.

Soweit ich informiert bin, überstand der betreffende junge Mann seine Mofaphase unfallfrei. Meine Kollegin hätte sich also nicht im Geringsten aufregen müssen. Ich fand seinerzeit ohnehin, dass sie wahnsinnig dramatisierte und dringend lernen müsste loszulassen.

Wie gesagt – ich war jung, also kinder-, verständnis- und ahnungslos.

Dann kam mein Sohn zur Welt, und ich wurde eines Besseren belehrt.

Jonas war gerade mal ein paar Wochen alt, als mich die Erkenntnis mitten in der Nacht traf, während ich ihn stillte. Noch war er in meiner Obhut, ich beschützte ihn quasi rund um die Uhr. Doch eines Tages würde er ohne mich hinaus in die Welt ziehen. Womöglich sogar mit einem motorisierten Zweirad!

Grundgütiger! Wie sollte ich das bloß überstehen, ohne durchzudrehen?

Nun gut, mir blieb die Hoffnung, mein Sohn könnte sich zu einem Feigling entwickeln, der ausschließlich risikoarme Hobbys wie Klavierspielen oder Briefmarkensammeln betrieb und sich nicht im Geringsten für Fahrzeuge interessierte.

Doch sein erstes Wort war »Bagger«, sein zweites »Auto« und sein drittes »Bulldog«. Ich begriff: Ich hatte einen Fahrzeugverrückten zur Welt gebracht! Das war die Rache für meinen einstigen Mangel an Empathie der Kollegin gegenüber.

Als er gerade mal fünf war, erkundigte mein Sohn sich während einer Autofahrt, was seinerseits zu tun sei, falls ich hinterm Steuer ohnmächtig werden oder plötzlich sterben würde. Ob ich dann noch rechts ranfahren könne oder ob er eingreifen müsse, zum Beispiel die Handbremse ziehen.

Erstaunlicherweise war da keine Spur von Angst oder Panik in seiner Stimme, sondern rein sachliches Interesse. Er wollte schließlich vorbereitet sein auf den Fall der Fälle.

Aus demselben Grund wünschte er sich zu seinem dreizehnten Geburtstag eine Übungs-CD, um sich auf die theoretische Führerscheinprüfung vorzubereiten. Er, der ungern auch nur eine Vokabel mehr paukte, als er unbedingt musste, wollte freiwillig

lernen! Dabei dauerte es doch noch fünf lange Jahre bis zu seinem achtzehnten Geburtstag.

Halt. Denkfehler.

Unsere Generation hat damals frühestens mit achtzehn den Führerschein gemacht. Heute gibt es das begleitete Fahren und damit de facto den Autoführerschein ab siebzehn. Doch auch das dauerte meinem Sohn zu lange – weshalb er mit fünfzehn unbedingt ein Mofa wollte.

Ich dachte an meine frühere Kollegin, ihren Sohn und die Sache mit der Martinshorn-Panik. Außerdem an die unzähligen Überholvorgänge, denen so ein Mofa permanent ausgesetzt ist, weil es so langsam ist. Eine Gefahrensituation nach der anderen!

Wir überredeten ihn, wenigstens noch bis sechzehn zu warten – in der Hoffnung, er könnte in der Zwischenzeit das Interesse an einem Mofa verlieren.

Was er auch tat – denn mit sechzehn darf man etwas viel Cooleres fahren, nämlich ein Leichtkraftrad oder, wie wir früher gesagt hätten, ein Moped.

Na gut, dachte ich, so ein Moped fährt zwar nicht so lahm wie ein Mofa und wird zumindest innerorts nicht so häufig überholt, aber so ganz schnell ist man damit immerhin auch nicht unterwegs. Wie viel so ein Ding wohl fuhr? Vierzig Sachen? Fünfzig? Oder stimmte es etwa tatsächlich, dass diese Zweiräder viel schneller unterwegs waren, man sie bei Fahrern unter achtzehn aber auf achtzig Stundenkilometer drosselte?

Nein, es stimmte nicht. Es war sogar noch schlimmer: Denn die Sache mit dem Drosseln war Geschichte, der EU sei Dank. Und so kam es, dass mein damals noch fünfzehnjähriger Sohn im Dunkeln mit Tempo 120 über die Autobahn brauste ... Dass er dabei eine Fahrschüler-Warnweste trug und sein Fahrlehrer ihm vom Auto aus via Sprechanlage Kommandos aufs Ohr gab, machte die Sache nur unwesentlich besser.

Ich gebe unumwunden zu, dass ich in dieser Phase die vermutlich unentspannteste Mutter aller Zeiten war. Es kam mir vor, als schwebte mein Sohn permanent in akuter Lebensgefahr – und ich sei mit meiner voreiligen Erlaubnis, dass er den A1-Führerschein

machen durfte, daran schuld.

Nun ja, im Grunde hängt unser aller Leben permanent am seidenen Faden. Und dennoch überleben die meisten von uns bis ins hohe Alter. Wenn man sich das bewusst macht, sieht die Sache nur noch halb so schlimm aus. Es gelang mir auch hin und wieder, so zu denken, doch das waren zugegebenermaßen Ausnahmen.

Wie gern hätte ich mein Versprechen zurückgenommen. Doch ich wollte nicht als Lügnerin dastehen, und außerdem musste ich diese blöde Panik ja irgendwie in den Griff bekommen. Also gratulierte ich meinem Sohn zum bestandenen Führerschein und schaute ihm mit zittrigen Knien hinterher, als er zum ersten Mal mit seinem neuen Leichtkraftrad zur Schule fuhr.

Natürlich in seiner Lederkombi und mit dem weltbesten Helm, den er mir abgeschwatzt hatte, und zwar mit dem unwiderlegbaren Argument: »Du willst doch, dass es so sicher wie möglich ist.« Klar wollte ich das. Also bezahlte ich das 500-Euro-Teil.

Trotzdem schwitzte ich Blut und Wasser.

An den ersten Tagen schickte er mir auch brav eine »Bin gut angekommen«-Nachricht, doch nach einer Weile ließ das nach. Verständlicherweise. War ja im Grunde auch albern. Wenn etwas passiert, erfährt man es schon früh genug. Und wenn nichts passiert, aber er zu schreiben vergisst, regt man sich nur unnötig auf.

Sie sehen – ich wurde langsam etwas gelassener. Mit der Zeit gewöhnte ich mich an den Gedanken, dass er nun ein motorisierter Verkehrsteilnehmer war. Es würde schon gut gehen. Und es ging ja auch gut.

Dann kam die 1000-Kilometer-Inspektion. Der Händler war ein Kenner. Behauptete, er könne anhand des Zweirads das Fahrverhalten seines Besitzers analysieren. Keine Ahnung, wie er das anstellte. Wahrscheinlich begutachtete er Bremsen und Reifen – oder aber er pendelte das Moped aus. Wer weiß. Jedenfalls bescheinigte er meinem Sohn einen sehr souveränen, vernünftigen Fahrstil. Gar nicht wie ein Anfänger. Weder zögerlich noch überängstlich.

Ich war beruhigt. Halbwegs.

Außerdem: Seine Fahrten beschränkten sich zu 99 Prozent auf den Weg zur Schule und zurück. Sieben Kilometer. Keine gefährliche Strecke. Ich beschloss, meine Nervosität in den Griff zu kriegen. Loslassen lernen!

Eines Abends, es war Ende Juni und fröhssommerlich warm, fast heiß, beschloss Jonas, vor dem Abendessen noch eine kleine Runde zu drehen. Ob das okay wäre.

Ich behauptete, das sei es. Was sollte ich auch einwenden? Meine mütterlichen Ängste hätten ihm höchstens ein genervtes Stöhnen entlockt.

Ich setzte mich an den PC und begann, einen Text zu redigieren. Zur Ablenkung. Und weil dabei die Zeit so wunderbar verfliegt – jedenfalls schneller, als wenn man am Fenster hängt und sehnlichst die Rückkehr des Sohnmanns erwartet.

Als das Telefon klingelte, erwartete ich meine Agentin, einen Kunden oder vielleicht meinen Mann, der mal wieder spät arbeitete und zwischendurch einfach meine Stimme hören wollte.

Aber es war Jonas. »Kannst du mich abholen? Das Moped fährt nicht mehr«, sagte er und klang dabei so ruhig und gelassen, als bäte er mich um eine Scheibe Toastbrot.

»Das Moped fährt nicht mehr?«, wiederholte ich verblüfft, denn das Teil war schließlich zu neu, um schon eine Panne zu haben. »Warum das denn?«

»Na ja, es ist kaputt«, meinte mein Sohn.

»Kaputt? Wie ist das denn passiert?«, hakte ich nach, noch immer völlig ahnungslos.

»Da ist mir ein Reh reingelaufen«, lautete die Erklärung, die in meinen Ohren noch immer so cool und abgeklärt klang, dass ich gar nicht auf die Idee kam auszuflippen.

Erst als ich zur Unfallstelle kam, wurde mir klar, was passiert war: Das kleine Reh, das aus dem Wäldchen gerannt war, weil es auf die andere Straßenseite wollte, wo seine Eltern auf einer Wiese grasten, hatte es leider nicht überlebt. Es war geradewegs ins Vorderrad des Mopeds gesprungen und lag nun tot im Graben. Jonas hatte sich überschlagen und war mindestens zehn Meter auf der Straße

entlanggerutscht – zum Glück kam kein Gegenverkehr, und auch hinter ihm fuhr gerade keiner. Und er hatte trotz der Hitze die Lederkombi an, die ordentlich was abbekommen hatte. Nicht auszudenken, welche Verletzungen er sich zugezogen hätte, wenn er – wie viele andere bei dem Wetter – in Jeans und T-Shirt gefahren wäre. Der Helm hatte einen Riss bekommen und war somit hinüber. Genau wie das Moped.

Erst nachdem Polizei und Abschleppwagen wieder weg waren und wir aus dem Krankenhaus zurück waren, wo zum Glück nur leichte Verletzungen diagnostiziert worden waren, begriff ich, dass gerade genau das geschehen war, wovor ich all die Wochen so große Angst gehabt hatte: ein Unfall.

Aber wir waren glimpflich davongekommen!

Weil das Ganze ein Wildunfall war, zahlte die Versicherung den kompletten Schaden. Jonas hätte sich von dem Geld also ohne Weiteres ein neues Moped kaufen können. Aber vorerst machte er keine Anstalten. Und ich sprach ihn nicht darauf an. Ich wollte nicht, dass er das Gefühl hatte, manipuliert zu werden. Also fragte ich gar nicht erst nach seinen Plänen.

Und dann sagte er das, was ich so gehofft hatte: »Ich glaube, ich lass das mit dem Moped. Lohnt sich nicht mehr. In einem halben Jahr werde ich ja schon siebzehn, und dann fahre ich lieber Auto.«

Ja! Ja!!! Hurra!

Und so kam es, dass ich, was das Autofahren betraf, eine der gelassensten Mütter von allen wurde. Wo andere Panik schoben, weil ihre Babys nun den Straßenverkehr unsicher machten, dachte ich bloß: »Vier Räder. Ganz viel Blech drumherum. Was für ein Glück!«

PS: Neulich ist ihm ein Reh vors Auto gelaufen. An exakt derselben Stelle wie damals mit dem Moped. Dabei ist er sogar nur fünfzig gefahren statt der erlaubten siebzig Stundenkilometer. Das Auto hat ein paar leichte Dellen, und der Außenspiegel ist kaputt. Sonst nichts. Kein Grund, sich aufzuregen. Auch nicht, wenn man von dem Anruf geweckt wird ...



Ihr Nachwuchs fährt Auto? Fünf Gründe, das ganz schön cool zu finden!

### **1. Das Elterntaxi stellt den Dienst ein!**

Sätze wie »Fährst du mich schnell mal zum Training/zur Schule/zur Probe/zur Nachhilfe/zur Party/zur Bibliothek/zum Treffpunkt?« gehören ab sofort der Vergangenheit an. Sie können aufatmen und sich drei bis zwölf neue Hobbys suchen. Wohlgemerkt: eigene Hobbys!

### **2. Wie wäre es mit einer Zeitreise?**

Denken Sie doch nur mal an Ihre eigene Jugend. Wie stolz waren Sie, als Sie zum ersten Mal allein im Auto unterwegs waren? Gönnen Sie Ihrem Nachwuchs dieselbe Erfahrung! Und seien Sie versichert: Die Sorgen, die Sie sich heute machen, sind die gleichen, die damals auch Ihre Eltern gequält haben.

### **3. Ein Hoch auf das begleitete Fahren!**

Bevor es zum Äußersten kommt, haben Sohn oder Tochter bis zu einem Jahr lang Zeit, sich ans Autofahren zu gewöhnen – mit Ihnen als Beifahrer. Voraussetzung ist übrigens, dass Sie selbst mindestens dreißig Jahre alt und kein Führerscheinneuling sind, dass Sie nicht mehr als drei Punkte in Flensburg haben und bei den jeweiligen Fahrten nüchtern sind.

### **4. Hand aufs Herz – sind Sie so viel besser?**

Laut Statistik halten sich die meisten Menschen für großartige Autofahrer, während sie den Großteil der anderen Verkehrsteilnehmer ausgesprochen mies einschätzen. Es fällt mir schwer zuzugeben, aber vermutlich ist mein Sohn der bessere Fahrer von uns beiden. Zumindest hat er jüngere und bessere Augen.

### **5. Apropos Taxi: Das funktioniert auch umgekehrt!**

Sie besuchen mit Freunden den Weihnachtsmarkt, sind auf

einem Geburtstag eingeladen oder gehen schön essen? Wär ja blöd, da auf den Glühwein, den Schampus oder das Gläschen Wein zu verzichten. Die gute Nachricht lautet: Das müssen Sie auch nicht! Geben Sie Ihrem Nachwuchs doch einfach mal Gelegenheit, sich für die zahllosen Fahrdienste zum Training/zur Schule/zur Probe/zur Nachhilfe/zur Party/zur Bibliothek/zum Treffpunkt zu revanchieren ...

## Abschiedspanikerleichterung durch WhatsApps und so

Nein, man muss keine übervorsichtige Helikopter-Mutter sein, um sich über den Verbleib der Kinder Gedanken zu machen. Schließlich sind sie sicherlich wohlgeraten, und man hat sich bei der Aufzucht ja auch einige Mühe gegeben. Man will, dass es ihnen gut geht und sie einigermaßen fröhlich und vor allem sicher durchs Leben gehen (oder fahren) können.

Dabei ist so ein Handy natürlich eine feine Unterstützung. Auch wenn mal was passiert wie bei Jonas' Unfall, ist es natürlich sehr viel besser, sofort anrufen und sagen zu können: »Mama, alles gut! Nichts – oder wenigstens nichts Schlimmes – passiert.« Da sind wir doch sofort beruhigt. Früher wäre das Kind Stunden später nach Hause gekommen und zwar erst, nachdem wir – vermutlich einem Nervenzusammenbruch nahe – beinahe selbst die Polizei gerufen hätten. Es sei denn, sie hatten Glück und kamen auf ihrem Heimweg zufällig an einer Telefonzelle vorbei und hatten zwanzig Pfennig in der Tasche.

Hach ja, die gute alte Telefonzelle. Ich habe noch diesen typischen Geruch in der Nase (er war fies genug, um sich nachhaltig in mein olfaktorisches Gedächtnis zu brennen) und das Geräusch im Ohr, das die Zehnpfennigstücke machten, wenn man sie am Telefongehäuse rieb. Und das hat man, weil garantiert eine der Münzen durchfiel. Hatte man es geschafft, eine Verbindung herzustellen, musste man flott auf den Punkt kommen, weil spätestens nach zehn Minuten das Geld weg war und die Verbindung unterbrochen wurde. Immer mitten im Satz. Und zwar im entscheidenden. In einer Telefonzelle war nämlich jeder Satz entscheidend. Man ging ja eben gerade deshalb hinein, um dort entscheidende Sätze zu sagen. Um einfach nur so zu telefonieren, konnte man schließlich auch zu Hause bleiben. Diese Telefonzellen

gab es ja nicht nur, um damit mögliche Unfälle/Verspätungen oder sonstige Katastrophen zu verkünden, sondern auch für Teenager, die nicht unter den aufmerksamen Augen (und Ohren) der gesamten Familie mit dem neuen Schwarm oder der besten Freundin telefonieren wollten – und diverse Details eben nicht für die breite Öffentlichkeit bestimmt waren.

Ja, ich spreche aus Erfahrung. In Telefonzellen konnte man die Wahrheit sagen. Das ist bei den Handys unserer Zeit ein wenig anders. Da kann man viel besser die Wahrheit verschweigen, mit bunten Bildern oder Emojis schmücken, und keiner merkt es.

Zumindest ich merke gar nichts. Wenn meine Tochter mir auf die Frage, was sie gerade macht, ein Bild von sich im Schlafanzug auf dem Bett ihrer Freundin mit Brille und Buch und Maske im Gesicht schickt, dann glaube ich ihr, dass sie einen chilligen Freundinnenabend macht. Ist ja bildlich belegt.

Blöd halt, wenn dasselbe Kind ein paar Minuten später auf Instagram noch ein Bild von sich und seiner Freundin postet – und zwar eines, das vermutlich deutlich näher an der Wahrheit liegt als das auf WhatsApp und eher weniger mit Büchern zu tun hat. Ich habe mich auch schon gewundert. Das Buch war einfach zu viel. Aber gut. Sie hat mich unterschätzt. Ich sie nicht.

Eigentlich kann ich mich absolut auf sie verlassen. Zumindest darauf, dass sie sich an die drei goldenen Regeln des Vertrauens hält:

Pünktlichkeit – ein Muss.

Zuverlässigkeit – klappt.

Ehrlichkeit – üben wir vielleicht besser noch mal.

Außerdem haben wir den Deal, dass meine Kinder mir spätestens um Mitternacht Bescheid sagen, wann, wie und mit wem sie nach Hause kommen, dann kann ich auf mein Handy schauen, wenn ich nachts aufwache, und sehe, was sie vorhaben.

Zusätzlich schließen sie ihre Zimmertür, wenn sie zu Hause sind. Perfekt. Es sei denn, es klappt nicht. Dann ist es nur so halb perfekt.

Bei mir früher war der Deal ein anderer. Der letzte Bus fuhr um 22.40 Uhr. Und den hab ich genommen. Punkt. Eine Nachricht auf einem tragbaren Telefon verschicken zu können, dass ich später

komme? Eher hätte ich wahrscheinlich an die Übermittlung von Nachrichten via Rauchzeichen geglaubt.

Meine Mutter hat sich sehr schwergetan mit der Handyeingewöhnung. Für sie war das Mobiltelefon sehr lange die verkleinerte Version einer Telefonzelle, und genau so hat sie es auch benutzt. Wollte sie mir etwas mitteilen, hat sie das Ding angeschaltet, aber kaum war unser Telefonat beendet, war auch das Telefon wieder aus. Und zwar nicht im Standby-Modus, sondern abgeschaltet.

Dass das Handy auch dazu da sein sollte, sie zu erreichen, fand sie merkwürdig bis bekloppt. Die Menschen, die sie erreichen wollten, konnten schließlich auch abends bei ihr auf dem Festnetz anrufen oder dort auf den Anrufbeantworter sprechen. Diese ständige Erreichbarkeit fand sie überflüssig und überhaupt schlecht für die Gesundheit. Außerdem konnte sie ja gut auf sich aufpassen und brauchte niemanden, der ihr ständig hinterhertelefonierte.

Wehe allerdings, sie bekam mich nicht an die mobile Strippe. Dann machte sie sich nämlich plötzlich Sorgen und fand das überhaupt nicht lustig.

Da sind unsere Kinder doch völlig anders. Lilli antwortet mir immer. IMMER. Auch im Unterricht. Das Einzige, was sie da nicht kann, ist Sprachnachrichten anhören. Komisch, oder?

Dabei schicke ich ganz selten welche – vor allem, weil ich dazu übergegangen bin, die sogenannte Sprachfunktion zu nutzen. Da kann man seine Sätze diktieren! Ich finde es großartig. Meistens jedenfalls. Denn oft genug versteht mich das Ding nicht und schreibt fragwürdige Sachen, die ich dann abschicke, ohne den Text vorher noch mal zu kontrollieren.

»Gehe mit Miriam noch Ei nice essen. Komm Tier auch? Ihr seid die Besen.« Oder Ähnliches schreibe ich gern an meine Töchter, die sich darüber schlapplachen, dass das Telefon aus »William« immer »Miriam« macht. Ein Eis mögen sie grundsätzlich sowieso, und sie kommen auch gern. Als die Besen (anstatt die Besten) bezeichnet zu werden, finden sie eher unangemessen. Darüber kann dann wenigstens William wieder lachen.

»Apropos Besen«, whatsapppe ich in die Familiengruppe, »könnte einer von euch den Balkon vor eurem Bad fegen?« Eins a erkannt. Genau so habe ich es diktiert. WhatsApp ist wohl doch lernfähig.

»Mama!«, kommt allerdings zurück, »vor dem Bad habe ich doch erst am Wochenende gef\*\*\*\*!«

OH! MEIN! GOTT!

Das wollte ich nicht wis... Das ... Ich ... Aaaaah!

Ach ja, das Handy. Ein Quell ewiger Freude. Dabei finde ich die kurzen Nachrichten über den Verbleib der Kinder schon recht praktisch: »Mama, ich bin doch zu Malte gegangen«, »Ich muss nachsitzen und komme erst später« oder – die weniger irritierende Variante – »Ich bleib noch an der Schule wegen meinem Referat« sind Nachrichten, die unser mütterliches Herz beruhigen.

Meist hängt natürlich noch ein »Kannst du mich abholen?« hintendran, aber das ist völlig in Ordnung. Schließlich kann man jederzeit mit einem »Fährt kein Bus?« antworten. Das ist ein legitimer Versuch, die Selbstständigkeit des Kindes zu erhalten, die für teures Geld gekaufte Buskarte auszunutzen und Benzin zu sparen, was wiederum der Umwelt zugutekommt.

Die Kinder sind ja auch wirklich verantwortungsvolle Geschöpfe, die für eine so geartete Argumentation durchaus offen sind. Es sei denn, es regnet. Es ist dunkel. Es war ein langer Tag, und das Kind hat viel Gepäck. Oder es hat zwar keinen richtigen Grund, aber trotzdem keine Lust.

»Laufen? Aber ich hab noch so viel zu tun!«

»Dann lauf doch schneller!« Nein, das würden wir natürlich nicht schreiben. Obwohl mir ab und zu danach wäre.

Wenn ich unterwegs bin, nehme ich sie ja auch sehr gerne mit. Gar kein Problem. Manchmal habe ich allerdings das Gefühl, dass wir unseren Töchtern das Handy als erweiterten Taxiruf finanziert haben – und William, dessen Schule quasi gegenüberliegt, hat es, um damit fürchterliche Spiele zu spielen, deren Inhalte sich mir nicht erschließen und die für einen Waldorfschüler sicher nicht angemessen sind. Aber das ist sowieso ein schwieriges Thema.

Jedenfalls benutzen meine Töchter das Handy eben, um

Dienstleistungsfragen abzudecken, wie: »Holst du mich ...?«, »Kaufst du mir ...?«, »Kannst du mal ...?«

Oder sie schicken mir »lustige Filme oder Fotos« von sich, die ich an ihrer Stelle niemals an die Öffentlichkeit gelassen hätte, oder teilen mir ärgerliche Sachverhalte mit à la: »Der Mertens hat mir nur drei Punkte in der Geschichtsklausur gegeben, dabei habe ich voll gelernt! Mama! Woher soll ich auch wissen, dass die Französische Revolution in Frankreich passiert ist? MAMA?«

Bis wir wirklich und im realen Leben aufeinandertreffen, ist der Zorn beim Kind verschwunden, weil er ja über das Mobilfunknetz zu mir, der Mutter transferiert worden ist, und nur weil diese Mutter immer noch fassungslos ist, kann man sich als Kind dann wieder den wichtigen Dingen des Lebens zuwenden, die da beispielsweise wären: Was ziehe ich an? Was hat Chiara an? Wo gib't's das? Und hast du das von Malte schon gesehen/gehört?

So geht die Kommunikation heutzutage. Und wir sind ein Teil davon. Schließlich verschicke auch ich pro Tag mindestens hundertachtzig Textnachrichten, wovon maximal zwei wirklich notwendig sind.

Das Gute daran ist, dass ich mir nichts mehr merken muss. Keine Termine, gar nichts. Ich kann alles gleich erledigen, fragen und lösen.

Das entlastet mein Hirn enorm! Leider kommt es trotzdem regelmäßig vor, dass ich Termine verpasse, aber das tut jetzt und hier nichts zur Sache. Das ist nämlich, weil ich noch ganz oldschool einen Terminkalender habe und manchmal vergesse hineinzusehen. Ich habe ihn, weil ich nicht gleichzeitig mit dem Handy telefonieren und Termine in den darin befindlichen Kalender eintragen kann. Aber wer kann das schon? Niemand, oder?

Die Frage bleibt aber trotzdem, warum der Rest der Welt seine Verabredungen einhalten kann. Tja. Ich übe.

Was mir persönlich ebenfalls sehr gut an Handys gefällt, ist, dass ich meine Kinder unterwegs erreichen kann, um sie beispielsweise an den Augenarzttermin zu erinnern, zu dem sie nach der Schule gleich gehen wollten (und zwar selbstständig und allein). Meistens klappt das.

Wobei ich schon öfter festgestellt habe, dass mobile Nachrichten einem Einbahnsystem folgen: Alles, was die Kinder mitteilen oder fragen wollen, kommt auch bei mir an, und ich reagiere dementsprechend. Andersherum gibt es durchaus Funklöcher, mediale Ausfallerscheinungen und schwerwiegende Störungen, die dafür sorgen, dass ich oder meine Nachrichten sie nicht erreichen (»Hä? Da kam nix an!«) und dementsprechend eine Antwort auch nicht zu erwarten ist. Meist bei Anfragen wie: »Könntest du von unterwegs ein Brot mitbringen?«, »Was hast du in Mathe?«, »Kommst du bitte gleich nach der Schule heim, wir müssen noch ...«

Gleichzeitig aber können sie mir aus demselben Funkloch mitteilen, dass noch drei bis fünf ihrer Freunde zum Mittagessen mitkommen, was grundsätzlich auch eine wichtige Nachricht ist, denn von den paar Nudeln für die ursprünglich geplanten Mittagesser wird ja keiner satt.

Wir stehen also in ständigem Kontakt. Das ist gut. Sie sagen mir meist die Wahrheit. Das ist noch besser. Sie teilen mit mir Schönes und weniger Schönes (ich bin immer noch nicht über die drei Punkte in der Geschichtsklausur hinweg), und manchmal telefonieren wir auch miteinander.

Lilli ruft mich beispielsweise immer von der Bushaltestelle aus an. Natürlich, wie gesagt, um abgeholt zu werden. Aber leider, leider ... muss ich kochen, aufräumen, waschen, arbeiten und sage ab.

In Ermangelung einer fahrbaren Alternative wartet sie dann doch auf den Bus und überbrückt die Zeit, in der sie mir dann all das erzählt, was sie tagsüber so erlebt hat. Soll noch einer sagen, die heutige Jugend hätte verlernt zu kommunizieren. Ich erfahre Dinge, die sie mir zu Hause nie erzählen würde. Und ich bin mir sicher, die etwas älteren Menschen an der Bushaltestelle wünschten das eine oder andere Mal, es gäbe sie noch: die gute alte Telefonzelle.



**Losgelassen:** Das Gefühl, die Einzige zu sein, die ihre Kinder angemessen und ausreichend beschützen kann.

**Gewonnen:** Vertrauen und Gelassenheit. Sie melden sich schon, wenn sie was brauchen.

## Nicht in der Schule, sondern von der Mutter lernen wir – Alltagskunde

Hach, was bin ich stolz! Meine große Tochter hat Abitur! Und nicht nur meine, sondern auch noch viele andere da draußen. Ja, das haben sie toll gemacht, wirklich.

Unglaublich, was sie jetzt nach all diesen Schuljahren können: Polynomdivision. Vergleichende Textarbeiten in mehreren Sprachen. Rhythmische Sportgymnastik mit dem Band. Alle Jahreszahlen der Weimarer Republik und der Französischen Revolution vorwärts und rückwärts. Großartig.

Lauter Dinge, von denen ich wenig Ahnung habe, weshalb ich sie dabei (außer vielleicht in Kunst, Deutsch und Englisch) auch nicht maßgeblich unterstützen konnte. Ich habe dafür hingebungsvoll die verantwortungsvolle Rolle der Fahrerin, Psychologin, Haushälterin, Eventmanagerin, Krankenschwester, Finanzberaterin und Polizistin übernommen, wie viele andere Mütter da draußen, und bin nun auch – ein wenig, aber angemessen – erschöpft.

Abitur! Ich könnte platzen, so froh bin ich. Also für das Kind. Und für mich. Schließlich habe ich ihr ja komplett den Rücken freigehalten, was die alltäglichen Anforderungen anging, damit sie sich auf die Schule konzentrieren konnte. Ich finde, jetzt hätte ich mir einen richtig langen Urlaub vom Zuständigsein mehr als verdient.

Alle Mütter hätten das. Wir könnten eine Pause vertragen, oder? Es wäre so schön, sich mal so richtig auszuruhen. Endlich einmal wieder ein gutes Buch zu lesen. Oder vierundzwanzig Stunden zu schlafen. Am Stück. Theoretisch.

Praktisch erholt sich aber zuerst einmal das Kind. Sie geht nämlich auf Abifahrt, und dann kommt sie wieder und steckt voller Ideen für ihr weiteres Leben.

Meine Tochter möchte in Heidelberg Musik studieren. Das finde ich ja auch grundsätzlich gut. Das Studium sowieso und die Entfernung

zu uns auch. Es ist nicht so nah, dass sie mal so eben vorbeikommen könnte, und nicht so weit, dass wir sie nicht retten könnten, wenn es notwendig wäre.

Aber was sage ich denn da? Retten? Wovor denn? Schließlich hoffe ich, dass wir ein unabhängiges, selbstständiges Wesen herangezogen haben, das aus manch widrigen Situationen selbst einen Ausweg finden kann, das durchaus in der Lage ist, eigene Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen. Für sich. Das reicht völlig.

Natürlich lassen wir sie nicht im Stich, und das weiß sie auch. Weder bei der Planung noch bei der Umsetzung des Umzugs, und hinterher kann sie auch ganz ohne Polynomdivision mit uns rechnen.

Ich verlege meine persönliche Erholung also erst einmal auf später. Auf dann, wenn das Kind am Zielort angekommen und dort so weit installiert ist, dass alles läuft. Am besten von selbst.

Bis dahin verschiebe ich Umzugskisten oder meine eigenen Termine, weil meine Tochter auf diversen Ämtern vorbei muss und keine Ahnung hat, wie das geht, oder aber von zu Hause aus Dinge regeln muss, für die sie dringend Unterstützung braucht, weil sie das noch nie gemacht hat.

»Mama«, beginnt sie zaghaft jedes Hilfsgesuch, »kannst du dir meine Bewerbung/Anmeldung/Ummeldung/den Vertrag mal anschauen?«

Ich nicke. Immer. Auf der Couch herumliegen wird sowieso völlig überbewertet. Außerdem bin ich Mutter und kann in den Augen meines Kindes beinahe alles. Außer Mathe vielleicht.

»Und wenn du schon dabei bist: Wie beschriftet man eigentlich einen DIN-A4-Umschlag?«

Nein, das habe ich nicht erfunden. Es ist wirklich so und nicht nur hier bei uns, sondern in sehr vielen Haushalten in ganz Deutschland und vermutlich auch noch in anderen Teilen der Welt. Sie haben es noch nie gemacht, nicht gebraucht und deshalb auch nicht gelernt.

Nun, etwas nicht zu wissen, ist keine Sünde. Nicht zu fragen schon. Und ganz ehrlich? Ich finde es großartig, dass meine Tochter ihr Abi in der Tasche hat. Auch beeindruckt mich nach wie vor ihre

Noten in Französisch und Geschichte. Ich würde mir allerdings wünschen, es gäbe spätestens ab Klasse zehn das Schulfach »Alltagskunde« mit absoluter Anwesenheitspflicht und einem umfangreichen Nachschlagewerk. Es würde allen das Leben nach der Schule sehr erleichtern. Den Schulabgängern. Und den Eltern. Auch wenn Polynomdivisionen und Jahreszahlen wichtig sind. Was ist nur aus dem guten alten »Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir« geworden?

Wir suchen eine Wohnung. Gemeinsam. Wir kaufen unendliche Mengen an Putzmitteln. Und nicht nur das: Wir putzen auch. Nicht, dass mein Kind hier zu Hause frei von allen Diensten gewesen wäre, also ihr eigenes Bad haben die Mädchen immer selbst sauber gehalten – aber, oh, Erkenntnis des Tages: Ein Backofen ist kein Klo. Und Scheuermilch auf Backofenbeschichtung auch keine besonders gute Idee.

Ja, das Kind ist groß. Aber es braucht mich trotzdem. Erholung? Pause? Fehlanzeige. Ich habe keine Ahnung, wann die kommt.

Ein bisschen erinnert diese Zeit an die, als sie in den ersten Lebensjahren die ersten Schritte machten, schwankend und fröhlich, voller Selbstbewusstsein, aber ohne Plan, wohin die Reise geht, und ohne Ahnung, was man dabei alles beachten sollte.

Mit einem Jahr waren es Tischbeine, scharfe Kanten, kleine und große Hindernisse, die einen schnell zu Fall bringen können. Bei genauem Hinsehen hat sich an der Situation nicht viel geändert. Außer vielleicht, dass sie mittlerweile mit Tischbeinen klarkommen.

Wobei: Wer gesehen hat, wie ein Abiturient einen IKEA-Tisch zusammenschraubt, hat da so seine Zweifel.

Doch, doch, sie können es durchaus. Sie haben auch den passenden Inbusschlüssel (weil der Papa einen kleinen Studenten-Werkzeugkoffer zusammengepackt hat, der Gute), aber sie sind einfach schlauer als alle. Und schon gleich zehnmal schlauer als IKEA.

»Mama, mit dem Tisch stimmt was nicht!«

»Was denn, mein Kind?«

»Die Beine sind alle unterschiedlich lang, und die Platte ist falsch

rum! IKEA ist totaler Mist!«

»Hm. Gib mir mal die Bauanleitung, ich schau mal.«

»Die Bauanleitung? Welche Bauanleitung? Die hab ich vorhin entsorgt. Braucht doch kein Mensch.«

Nein, es hat sich bezüglich ihrer Herangehensweise seit ihren ersten Schritten nichts geändert.

Dank ihrer abgeschlossenen Berufsausbildung, dem Abitur oder irgendetwas Genetischem, das dafür sorgt, dass sich junge Menschen in dieser Lebensphase einfach für die Größten halten, trauen sie sich Dinge zu, denen sie nicht gewachsen sind.

Das ist auch gut so, denn sonst hätten sie vermutlich nie Laufen gelernt. Und es ist ebenfalls gut, dass wir nach wie vor da sind, um sie zu unterstützen.

Es gibt so viele neue Fragen – und trotzdem das Bedürfnis, alles alleine zu bewältigen. Letztendlich werden sie es auch so schaffen. Schließlich haben wir das auch hingekriegt und nicht alles gewusst, auch wenn ich mich nicht mehr daran erinnere, jemals Hilfe gebraucht zu haben (und meine Mutter, die Großmutter meiner Kinder, einen amtlichen Lachanfall bekommt, als ich ihr das sage).

Sie werden Dinge ausprobieren, vielleicht auch mal scheitern und ab und zu bei uns anrufen. Am Anfang häufiger – und dann immer seltener. Möglicherweise freuen wir uns sogar darüber, denn das bedeutet ja auch, dass sie uns noch brauchen. Ein bisschen wenigstens. Und das ist eigentlich ein ganz schöner Gedanke.

Als bei mir heute Morgen das Telefon klingelte, war meine große Tochter dran. Mittlerweile ist sie seit beinahe sechs Wochen in Heidelberg.

»Hallo, Mama«, sagt sie. »Guten Morgen!«

»Hallo, Schätzchen«, antworte ich misstrauisch und analysiere ihre Stimme sofort und intuitiv auf mögliche Panik, Schmerzen oder sonstige Sorgen. Wasserrohrbruch? Liebeskummer? Bein gebrochen? Eigentlich hört sie sich ganz fröhlich an, aber das kann ja auch Tarnung sein, und vielleicht will sie nicht gleich mit der Tür ins Haus fallen und ...

»Was? Was ist?« Offensichtlich beherrscht sie die Stimmanalyse ebenfalls.

»Nichts, ich ... ich dachte nur, du ...« Mein Herz rast. »Ist alles in Ordnung?«

»Natürlich ist alles in Ordnung. Ich wollte nur mal hören, wie es dir geht und wie du so zurechtkommst ohne mich.«

Ja. Schon klar. Ich ohne sie. Als ob ich mir die ganze Zeit Gedanken machen würde. Sorgen womöglich. Als ob ich sie vermissen würde und mein Haus leer wäre. Als ob ich mir manchmal wünschen würde, jemandem ein Pausenbrot streichen zu dürfen oder eine klitzekleine Frage nach irgendeiner Alltäglichkeit gestellt zu bekommen. Ja beinahe so, als würde ich mich auf meiner Couch langweilen und gerne ein bisschen gebraucht werden.

Das ... das ist ja ... lächerlich. Geradezu komisch. Leider wahr. Und gleichzeitig auch sehr schön.



Lucindes Lehrplan Alltagskunde

### **Allgemeines:**

Wie schreibe ich eine Bewerbung?

Was gehört in einen Lebenslauf?

Wie beschrifte ich einen DIN-A4-Umschlag?

Wie verschicke ich ein Einschreiben?

### **Wohnen:**

Wie miete ich eine Wohnung, und worauf muss ich im Mietvertrag achten?

Wie meldet man sich um und ein Telefon an?

Welche Rechte und Pflichten hat man, wenn man zusammenlebt?

### **Haushalt:**

Was wasche ich womit, wie heiß und mit wie vielen Umdrehungen?

Essigreiniger, Badreiniger, Glasreiniger und Co.: Wie putzt man eigentlich ein Klo?

Wie funktioniert ein Backofen – und was bedeuten all die Symbole?

Was sind Grundnahrungsmittel, und wozu braucht man Vitamine?

Zubereitung und Aufbewahrung überlebensnotwendiger Gerichte

Welche Utensilien braucht man in der Küche und wofür?

Wie wäscht man Salat?

### **Gesundheit:**

Alles rund um Arztbesuche

Krankenversichertenkarte, Zusatzversicherung, Überweisung – wann braucht man die und wofür?

Was muss in die Hausapotheke?

### **Strom, Gas, Wasser:**

Wo anmelden, ummelden und wie bezahlen?

Was passiert, wenn ich nicht zahle?

Was ist eine Sicherung? Und wie kriege ich sie wieder rein?

### **Grundsätzliches:**

Darf ich Cannabis anbauen?

Wie finde ich einen Job?

Muss ich jetzt wirklich zu Hause anrufen, oder kann ich das vielleicht auch alleine?

Eine tolle Internet-Seite zum Thema ist übrigens [www.fragmutti.de](http://www.fragmutti.de), da findet man sehr viele Antworten auf sehr viele Fragen. Und pssst, nicht weitersagen: Ich hab auch schon das eine oder andere dort nachgeschaut.

## Das Leben besteht nicht nur aus Fensterputzen – und andere Weisheiten

Guter Plan, das mit dem Schulfach Alltagskunde. Aber anders als Lucinde könnte ich es nicht unterrichten, sondern müsste vielmehr dauernd nachsitzen.

Auf die Idee mit der Alltagskunde sind übrigens auch schon andere gekommen. Als zum Beispiel die Tochter meiner Freundin Ulla achtzehn wurde, war unter den Geschenken etwas ganz Besonderes: ein handgeschriebener mütterlicher Lebensratgeber mit allem, was man so als erwachsene Frau wissen sollte und weder in der Schule noch sonst wo lernen kann. Darunter zahlreiche Haushaltstipps und Tricks nach Hausfrauenart, die vermutlich schon seit Generationen in Ullas Familie weitergegeben wurden.

Ich war sehr beeindruckt, als sie mir davon erzählte. Und auch ein bisschen verunsichert. Denn ich kann zwar lange Romane verfassen, aber wenn es um Haushaltstipps geht, bin ich sehr schnell mit meinem Latein am Ende.

Als mein Sohn achtzehn wurde, sah ich daher von einem selbstverfassten mütterlichen Ratgeber ab. Aber nun, da Lucinde und ich an diesem Buch arbeiten, komme ich einfach nicht umhin, mich wieder mit dieser Frage zu befassen: Was habe denn ich an Wissen und Lebenserfahrung weiterzugeben?

Eins ist sicher: Haushaltstipps sind es nicht. Ich weiß ja nicht mal, wie man Fenster streifenfrei sauber kriegt – jedenfalls nicht aus eigener Erfahrung. Bei uns putzt immer derjenige, der es als Erstes nicht mehr aushält, wie dreckig die Scheiben sind, und das ist mein Mann. Er verwendet dabei, wenn mich nicht alles täuscht, irgendeinen Glasreiniger. Früher hat man wohl Wasser und Zeitung benutzt, aber das weiß ich nur, weil ich es irgendwo gelesen habe.

Und was das Kochen betrifft, bin ich sowieso in unserer Familie diejenige mit der wenigsten Ahnung. Kunststück, wenn man mit

einem Koch verheiratet ist und einen Sohn hat, der schon mit drei Jahren hervorragend Spiegeleier braten konnte und in der Mittelstufe statt Französisch das Fach »Arbeit, Wirtschaft, Haushalt« gewählt hat.

In Haushaltsdingen könnte ich tatsächlich von meinem Sohn mehr lernen als er von mir. Zum Beispiel, was den Gebrauch von Reinigungsmitteln für die unterschiedlichen Materialien und Oberflächen betrifft. Er ist im Besitz eines ganzen Regals voller Putzmittel und diverser Lappen und Schwämme, und wenn ich ihn ganz lieb darum bitte, bearbeitet er die Windschutzscheibe meines Autos mit einem Mittel, das wasser- und schmutzabweisend ist, sodass Regen von selbst abperlt. Genial!

Aber das Leben besteht ja nicht nur aus Haushalt, oder? Und erwachsen werden bedeutet auch, dass man Dinge lernt, die nicht einmal in einem praktischen Frag-Mutti-Ratgeber stehen. Eigentlich in gar keinem Buch.

Höchste Zeit, das zu ändern!

Hier also eine willkürlich zusammengestellte Liste von Dingen, die ich mit achtzehn noch nicht wusste und die ich im Laufe meines Lebens irgendwann gelernt habe.



Was ich meinem jüngeren Ich raten würde:

**Glaube** grundsätzlich nur denjenigen, die dir sagen, du schaffst das, und nie denjenigen, die dir einreden wollen, dass du es nicht hinkriegst. Denn was, wenn sie sich irren? Besser, du versuchst etwas und scheiterst, als dass du es gar nicht erst probierst, obwohl der Versuch vielleicht erfolgreich gewesen wäre. Mit anderen Worten: Mach einen großen Bogen um Miesmacher!

**Vergleiche** dich nie mit anderen, denn das macht nur unzufrieden. Besonders wenn du dich mit Menschen

vergleichst, denen es besser zu gehen scheint als dir. Und beim Vergleich mit Menschen, die schlechter dran sind, besteht die Gefahr, dass du dir was darauf einbildest. Dabei hattest du doch einfach nur mehr Glück im Leben als sie. Wenn du unbedingt Vergleiche anstellen willst, dann mit deinen eigenen Wünschen, Träumen und Zielen von damals, als du zwölf warst. Damit dürftest du ohnehin ausgelastet sein.

**Nutze** jede Gelegenheit, anderen eine Freude zu machen. Und damit meine ich keine teuren Geschenke, sondern kleine Nettigkeiten. Ein Kompliment. Ein lieber Gruß. Ein unerwarteter Anruf. Eine WhatsApp-Nachricht zwischendurch. Vielleicht sogar ein altmodischer Brief? Ein Zeichen, dass du an die Menschen, die dir wichtig sind, gedacht hast. Nur eins zählt: Es muss ehrlich gemeint sein.

**Genieße** den Augenblick! Der Sonnenuntergang ist wunderschön? Dann betrachte ihn einfach und erfreue dich an seiner Pracht, anstatt zu versuchen, ihn mit dem Smartphone zu fotografieren und dich dann darüber zu ärgern, dass das Bild nicht so beeindruckend ist wie die Realität.

**Lass** dich nicht hetzen! Du musst nicht erst noch die Welt retten. Und manchmal kann es durchaus sinnvoll sein, etwas aufzuschieben, statt es schnell zu erledigen. Ja, man wird dir das Gegenteil predigen! Aber es ist deine Zeit, und du musst lernen, sie einzuteilen und Prioritäten zu setzen. Und wenn Besuch da ist, dann sollte deine Priorität bei den Gästen liegen und nicht beim schmutzigen Geschirr, findest du nicht?

**Überprüfe** jedes Mal, wenn du von »müssen« redest, ob du es nicht durch »wollen« ersetzen könntest. Sobald du zu viel »Muss« in dein Leben lässt, ist das schlecht fürs Gemüt. Dann fühlst du dich fremdbestimmt und unfrei. Belohne dich daher für jeden Zwang, dem du dich aussetzen musst, mit etwas wirklich Schöнем. Steuererklärung erledigt? Ab ins Kino!

**Rege** dich nicht unnötig auf. Am besten regst du dich überhaupt nicht auf. Ja, lass dich nicht verrückt machen. Frage dich immer, was das Schlimmste ist, was passieren könnte.

Meistens wäre das nämlich bloß, dass du dich blamieren könntest. Und was ist schon so schlimm an einer Blamage? Man könnte über dich lachen. Aber dafür kommst du nicht ins Gefängnis. Am besten lachst du in solchen Situationen über dich selbst. Lerne, dich nicht zu ernst zu nehmen, und du wirst feststellen: Das ist eine echte Superkraft!

**Fürchte** dich nicht davor, Fehler zu machen. Denn das hindert dich bloß daran, überhaupt etwas zu wagen. Und das wäre der größte Fehler überhaupt! Der zweitgrößte ist es übrigens, nur nach dem Schuldigen zu suchen, wenn Fehler passiert sind, statt zu überlegen, was man daraus lernen könnte.

**Gib** zu, wenn du von etwas keine Ahnung hast. Auch wenn alle anderen vorgeben, voll den Durchblick zu haben – vermutlich tun sie nur so. Was ist schon schlimm daran, wenn man etwas nicht weiß? Viel schlimmer ist doch, wenn man einen Kommentar abgibt, ohne die Fakten zu kennen. Sollte man dich also nach deiner Meinung zu etwas fragen, worüber du nicht Bescheid weißt, dann sei weise und erkläre, dass du dir diese Meinung erst noch bilden musst.

**Schmiede** Pläne! Denn das macht Spaß, gibt dem Leben Struktur und motiviert dich dazu, über dich hinauszuwachsen. Aber zögere auch nicht, deine Pläne über den Haufen zu werfen, wenn das Leben dir dazwischengrätscht. Dann musst du eben umdisponieren. Es ist immer gut, einen Plan B in der Schublade zu haben. Und die Bereitschaft für Plan C bis Plan Z im Hinterkopf. Vermutlich ist genau das die Definition von Erfolg.

**Erkenne** deine Stärken – nicht nur deine Schwächen. Konzentriere dich lieber darauf, an dem zu arbeiten, was du gut kannst, als dich mit den Versuchen zu quälen, in etwas besser

zu werden, was dir überhaupt nicht liegt. Das ist meistens Zeitverschwendung und hindert dich daran, deine Stärken zu stärken. Statt in etwas richtig gut zu werden, bleibst du in allem mittelmäßig, und statt dich über Erfolge zu freuen, erlebst du dann nur Frust. Klingt gar nicht gut? Lass es!

**Nimm** Unterstützung an, wenn man sie dir anbietet. Sei nicht zu stolz, dir helfen zu lassen – niemand schafft alles allein. Das ist kein Versagen, sondern ein Deal mit dem Schicksal. Du wirst dich garantiert früher oder später revanchieren können, indem du jemandem unter die Arme greifst. Mit Worten, Taten, Dingen. Wetten?

**Verschiebe** angenehme Dinge nicht auf später – und schon gar nicht auf irgendwann. Was man theoretisch jederzeit unternehmen könnte, macht man erfahrungsgemäß nie. Seltsamerweise diszipliniert sich der Mensch nur, wenn er sich dabei ertappt, unangenehme Dinge zu verschieben. Warum so streng mit sich selbst sein? Wenn du nicht darauf achtest, dass es dir gut geht, wer sollte es sonst tun?

**Verliere** nie den Glauben an das Gute im Menschen. Trotz schlimmer Nachrichten, Lug und Trug, Fake News und rechter Hetze. Das gibt es alles, ja. Aber das Negative, das die Schlagzeilen beherrscht, ist trotzdem die Ausnahme. Die Medien sorgen dafür, dass sich unsere Wahrnehmung darauf konzentriert. Tatsache ist: Wenn allen guten Taten genauso viel Aufmerksamkeit geschenkt würde, würde die Tagesschau fünfzehn Stunden dauern statt fünfzehn Minuten.

**Vergiss** nicht, wie wertvoll dein Leben ist. Nicht nur für dich selbst, sondern auch für deine Eltern und für alle, denen du wichtig bist. Bedenke aber auch, dass das für jeden anderen Menschen genauso gilt. Ja, auch für den Blödmann, der dir den einzigen Parkplatz weit und breit vor der Nase weggeschnappt hat. Oder den Hooligan. Oder die Nervensäge, die den ganzen Bus mit ihrem dämlichen Telefonat unterhält ... Behandle sie

mit Respekt. Na ja, versuche es jedenfalls.

**Sei** dein eigener Herr. Begreife, dass du selbst für dein Leben verantwortlich bist. Natürlich ist es voller Zufälle, und es gibt nun mal Rahmenbedingungen, die bei dir schlechter – oder besser – sind als bei anderen. Am Ende zählt aber nicht, was hätte sein können, wenn diese oder jene Kleinigkeit für dich günstiger gewesen wäre, sondern nur, was du draus gemacht hast. Du musst nicht perfekt sein. Es reicht schon, wenn dein Lebensfazit nicht mit »hätte ich doch« anfängt.

Puh, das klingt jetzt ganz schön weise. So, als hätte ich voll die Ahnung. Doch wenn man mich jetzt fragen würde, ob ich meine Erkenntnisse selbst beherzige, müsste ich ehrlicherweise zugeben: Was weiß denn ich?

## Abitur – wer braucht das schon?

Auf manches ist man vorbereitet – und auf anderes nicht. Vor allem, weil man ja auch gewisse Vorstellungen und Wünsche hat, was die Schullaufbahn der eigenen Kinder angeht. Manche sind realistisch, und manche eben nicht. Ich wusste beispielsweise schon seit dem ersten Mal, als ich zum jeweiligen Grundschul-Klassenlehrer von Paulina, Maria, Lilli und William einbestellt wurde, dass meine Kinder nicht unbedingt dazu tendieren, sich im Hintergrund zu halten oder – wenn sie schon auffallen müssen – dies dann durch ausgesprochen gute Leistungen zu tun. So sind sie nicht.

Dass diesbezüglich der Apfel nicht weit vom Stamm fällt, muss man ihnen ja nicht unbedingt auf die Nase binden. Die Verleugnung jeglicher Verantwortung kann dadurch nämlich auf gar keinen Fall hergeleitet werden, dass meine Zeugnisse – uh – eher ebenfalls nicht musterschülerhaft waren. Auch wenn mein Mann behauptet, er sei ein vorzüglicher und stets bemühter Schüler gewesen, er könne ü-ber-haupt nichts dafür und sowieso, dann müssten sie eben mehr lernen, es sei alles meine Schuld. Da kann ich nur sagen: Gar nicht wahr! Es weiß doch jeder, dass die Intelligenz vom Vater vererbt wird – die Mütter haben ihre schließlich noch.

Abgesehen davon: Kein Wort ist wahr. Ich habe seine Zeugnisse ebenfalls gesehen.

Und das mit dem Lernen ... Wenn man es positiv ausdrücken möchte (und das möchte ich unbedingt, schließlich habe ja auch ich hier einen Ruf zu verlieren), dann sind meine Kinder und ich eben mehr so sportlich, künstlerisch und sprachbegabt. Wobei, ich hatte in Französisch eine Fünf, Lilli in Spanisch eine Vier und Maria ... Lassen wir das. Sagen wir einfach so: Wir sind alle gut in Englisch, Kunst und Sport. Oder ... Sagen wir besser nichts.

Leider war ich auch in Deutsch nicht besonders, aber das lag vor allem daran, dass mein damaliger Lehrer meine Sätze nicht

verstand. Dass ich Linkshänderin bin und er sie nicht lesen konnte. Und ...

Jedenfalls war im Dezember letzten Jahres – trotz aller widriger Umstände, für die mein Kind, wie schon erwähnt, auf gar keinen Fall etwas kann – das Ziel zum Greifen nah. Nämlich, dass meine Tochter Maria, die zu diesem Zeitpunkt die 12. Klasse eines G8-Gymnasiums besuchte, nach diesem Jahr die Schule mit dem Abitur abschließen würde. Ich dachte überhaupt nicht darüber nach, dass es diesbezüglich irgendwie Abweichungen geben könnte. Ich meine, zwölf Jahre arbeitet man darauf hin, begleitet, hilft, unterstützt bei allen Aktivitäten, sitzt auf Elternabenden, backt unzählige Kuchen, begleitet bei Ausflügen, fährt zu Bibliotheken, Freunden und Nachhilfestunden, die man für teures Geld einkauft, und fragt selbst im Urlaub Millionen von Vokabeln ab. Das macht man ja gern. Öhm. Ich habe auch schon besser gelogen. Aber man macht es jedenfalls, um dem Kind einen möglichst reibungslosen Schulbesuch zu ermöglichen, an dessen Ende eine erfolgreich abgeschlossene Prüfung wartet. Wer das Gegenteil behauptet, sagt auch nicht die Wahrheit.

Mein Wunsch wäre es natürlich gewesen, dass Marias Noten in diesem für ihren weiteren Lebensweg doch ziemlich maßgeblichen Schulabschluss ordentlich bis gut sind und die letzten Monate für sie und uns einigermaßen entspannt werden würden.

Pustekuchen. Dass Letzteres ein Wunsch bleiben würde, war mir natürlich schon klar, schließlich habe ich sie die letzten zwölf Jahre durch die Schule begleitet. Es würde knapp werden. Sehr knapp. Aber möglich.

Das Abitur ist eine aufregende Sache. Genau wie die mittlere Reife, die Führerscheinprüfung und alle anderen Prüfungen, die man so in seinem Leben zu absolvieren hat. Da können Eltern nicht helfen, außer durch liebevoll angerichtete Schnittchen beim Lernen, absolute Befreiung von jeglichen Pflichten im Haushalt, Verständnis für sämtliche Stimmungsschwankungen, Motivation im Überfluss und die Unterdrückung jeglicher heimlich gehegter Zweifel. Hegen darf man sie zwar, aber nur unsicht- und unhörbar und sehr tief drinnen.

Meine älteste Tochter Paulina hat vor zwei Jahren Abitur gemacht.

Kurz davor und währenddessen war ich – im Nachhinein betrachtet – maximal ein wenig nervös. Verglichen mit dem, was ich bei Maria gefühlt habe, ein Klacks. Hätte man mir im Dezember eine Dauerinfusion mit Beruhigungsmitteln angeboten, ich hätte mich sofort obenrum komplett frei gemacht.

Paulina hatte die nötigen Punkte, um angemeldet zu werden, ging hin, schrieb ihre Prüfungen und bestand. Punkt. Abitur: erledigt. Kein Einserabitur und auch kein Zweierschnitt – aber bestanden.

Mir war gar nicht klar, wie souverän sie das gemeistert hat und was für ein Glück ich hatte. Die Welt stand ihr offen. Ein schönes Gefühl, wenn das Kind, das man so lange begleitet, gefördert und gefordert hat, nun alle Möglichkeiten voll ausschöpfen kann. Damals, nach meinem eigenen Abitur, war mir überhaupt nicht bewusst, wie kostbar diese Zeit ist und wie vielfältig sich die Möglichkeiten vor einem ausbreiten. Eine bunte Blumenwiese an Chancen, man muss nur hingehen und sich die schönsten pflücken.

Paulina wollte dann plötzlich zwar nicht gleich Musik studieren, sondern zuerst Krankenschwester werden, aber hey: Weder läuft ihr das Musikstudium davon, noch ist eine Ausbildung eine schlechte Idee. Ganz im Gegenteil. Ihr persönlicher Blumenstrauß wird dadurch nur bunter.

Maria wusste indes schon immer, dass sie später mal Lehrerin werden wollte. Das mag sich ein wenig seltsam anhören, wenn man bis hierhin aufmerksam gelesen hat, aber ihre Überzeugung ist schon immer gewesen, dass sie ja eine Lehrerin sein könnte, die ihre Schüler so begeistert, wie sie selbst immer begeistert werden wollte. Schwerpunkt pädagogisches Geschick und motivierte Schüler – Nebenschwerpunkt Wissensvermittlung. Ihr Argument dabei ist, dass man ja erst mal verstehen muss, wie es ist, wenn man nichts versteht. Davon hat sie definitiv reichlich Ahnung. Außerdem hat ihr Klassenlehrer im Lehrerzimmer schon einen Platz für sie reserviert. Sie wäre sicherlich eine großartige Lehrerin. Aber: Wäre, wenn ... Der Konjunktiv ist ganz bewusst gewählt.

Ja, schlechte Schüler können bestimmt hervorragende Lehrer werden – und die schaffen es manchmal sogar besser, Schüler zu motivieren. Auch die nicht ganz so guten.

Aber um Lehrerin zu werden, musste Maria natürlich studieren. Und um an einer Universität studieren zu können, brauchte sie das Abitur, auch wenn sie durchaus gewisse pädagogische Talente mitbringt und mehreren Viert- und Fünftklässlern Nachhilfe gegeben hat, sogar in Mathe. Ohne Abschluss geht es trotzdem nicht.

Ich habe zu keinem Zeitpunkt infrage gestellt, dass sie es nicht wenigstens versuchen würde, dabei bin ich wirklich nicht davon besessen, dass meine Kinder Abi machen. Ich habe es – und habe trotzdem nie an einer Universität studiert. Für alles, was ich kann, bin ich viele und lange Umwege gegangen und letztendlich doch da gelandet, wo ich immer schon gut war. Ganz ohne Studium. Ich sage nur Kunst und Sport.

Aber das sage ich natürlich nicht zu meinen Kindern, denn als junger Erwachsener mögen Umwege großartig und Hindernisse in keiner Weise beunruhigend sein – als Eltern sind sie mitunter schwer zu ertragen. Vor allem, weil man immer die Sorge im mütterlichen Herzen trägt, ob das Kind auch froh, unabhängig und einigermaßen abgesichert durchs Leben ziehen kann, obwohl es gerade eine spektakuläre Bruchlandung hingelegt hat.

Wobei, eine Bruchlandung darf man das in Marias Fall nicht nennen. Freundlich ausgedrückt, hat sie einfach nur die Konsequenzen aus allem gezogen. Ebenfalls freundlich ausgedrückt, hat sie die Verantwortung für ihr eigenes Leben übernommen.

Es war trotzdem ein Schock. Denn drei Monate vor Beginn der Abiturprüfungen beendete meine Tochter ihre Schulzeit in beiderseitigem Einverständnis, allerdings ohne jemals mit meinem Mann oder mir darüber gesprochen zu haben. Will heißen, Maria hat es beschlossen, und die Schule hat es akzeptiert. Von uns wollte keiner was wissen.

Ja, G8 ist für Menschen, die ein Leben mit Freunden und Hobbys nebenher haben wollen und mit einer durchschnittlichen Fähigkeit ausgestattet sind, Zahlen und Fakten in ihr Gehirn zu pumpen, eine große Herausforderung. Dieses dreizehnte Jahr fehlt einfach. Noch dazu fehlte in Marias Fall die Mathelehrerin für mehrere Wochen, der Stoff aber sollte trotzdem irgendwie in ihren Kopf. Der Sportlehrer

fand es – im Gegensatz zu meinem Kind – völlig in Ordnung, Punkte dafür abzuziehen, dass sie mit einem Sportbikini anstelle eines Badeanzugs ihre Schwimmprüfung ablegen wollte, und ließ sie auch sonst punktetechnisch spüren, dass er kein Fan von Mädchen ist, die ... eben wie meine Tochter sind.

Wie auch immer. Natürlich hat auch sie ihren Teil zu dem eher schwierigen Verhältnis beigetragen, aber es geht ja auch gar nicht darum, einen Schuldigen zu suchen. Fakt ist: Sie konnte nicht mehr schlafen, hatte (was noch nie der Fall gewesen war) plötzlich Schulangst und beinahe dauerhaft Migräne. Es ging ihr überhaupt nicht gut. Und in meinem Motivationswahn habe ich ihr eigentlich immer nur gesagt, dass ich an sie glaube und überzeugt bin, dass sie alles schafft, und es bald vorbei ist und überhaupt, wenn ich das Abi hingekriegt hätte, dann würde sie doch erst recht ... und so weiter. Eine Alternative wäre mir nie in den Sinn gekommen.

Ihr Rektor, zu dem sie ein gutes Verhältnis hatte und der alle Möglichkeiten kannte (sowie ihren Wunsch, Lehrerin zu werden), schlug ihr vor, doch einfach (EINFACH!) sofort aufzuhören. Eine Pause zu machen. Und nach ein paar Wochen ein freiwilliges soziales Jahr zu absolvieren, mit dem sie dann die Fachhochschulreife haben würde. Und dann könnte sie studieren. Bis auf Studiengänge an Universitäten alles, was sie will.

Trotzdem war es ein Schock. Für ungefähr 48 Stunden hatte ich das Gefühl, aus meinem eigenen Leben katapultiert worden zu sein. Das selbstverständliche Gerüst, das mein Kind stützte, an dem sie sich orientieren konnte und sollte, war völlig in sich zusammengebrochen, und ich saß zwischen den Trümmern und hatte Angst.

Maria nicht. Sie war einfach nur erleichtert. Und nach zwei Tagen (und vor allem Nächten) ging es mir langsam besser, bis ich nach ein paar weiteren Tagen zugeben musste, dass ich sie für ihre Konsequenz bewunderte. Nicht alles zu machen, nur weil es eben so vorgesehen ist, erfordert Mut. Es wird sicher ein Umweg sein, aber ihr eigener. Was sie unterwegs entdecken wird? Wer weiß, ob es nicht wichtiger für sie ist als das Abiturzeugnis.

Eigentlich großartig. Gerade jobbt sie in einer Kantine und geht

dann für ein Jahr nach Neuseeland, um dort ihr freiwilliges soziales Jahr in einem Camp zu absolvieren, wo sie für Kinder und Jugendliche, die Tiere, das Café und die Autowerkstatt zuständig ist.

Hört sich nach viel Abwechslung an. Und nach einem Plan, der mir auch gefallen hätte. Nach diesem Jahr hat sie ihren Abschluss und kann dann sogar an der Pädagogischen Hochschule studieren. Lehramt.

Alles gut.

»Mama«, sagte sie dann allerdings zu mir, als wir ihre Unterlagen für die Reise ausfüllten, den Flug buchten und über ihre Zukunft sprachen, »vielleicht werde ich doch keine Lehrerin, sondern studiere Erlebnispädagogik. Oder ich reise noch ein Jahr. Mache eine Ausbildung als Mechatronikerin, arbeite in einem Tattoo-Studio, bleibe in Neuseeland und werde Farmerin. Oder ...«

Tief einatmen, Lucinde. Lächeln. Nichts sagen. An die Umwege denken. Und vertrauen.



**Losgelassen:** Die Überzeugung zu wissen, wie das Ziel aussieht, und zu glauben, dass nur gerade Wege dorthin führen. Die Angst, dass Hindernisse gleichbedeutend sind mit Scheitern (ganz im Gegenteil: Es sind Herausforderungen, an denen unsere Kinder wachsen).

**Gewonnen:** Vertrauen und ein erleichtertes, fröhliches Kind, das mir bewiesen hat, dass Plan B nicht unbedingt die zweite Wahl sein muss.

Respekt vor meinen eigenen Eltern – Wahnsinn, was die alles mitgemacht haben!

## Auf der Couch rumliegen ist kein Job!

Ich stimme Lucinde vollkommen zu: Man kann auch über tausend Umwege ganz hervorragend zum Ziel kommen. Oder dabei ein neues, noch viel tolleres Ziel entdecken.

Vermutlich geht es den meisten von uns so.

Schon seltsam, dass wir den direkten Weg, also die absolute Ausnahme, zum Ideal erheben.

Warum eigentlich?

Nun gut, es gibt sie tatsächlich, diese Menschen, die schon im Kindesalter wissen, was sie einmal werden wollen, und diesen Plan dann auch unbeirrt durchziehen.

Theoretisch könnte ich behaupten, ebenfalls zu dieser Kategorie zu gehören, denn bereits als Achtjährige träumte ich vom Bücherschreiben. Allerdings verpasste ich mein Ziel, als jüngste Autorin der Welt in die Geschichte einzugehen, um schlappe vier Jahrzehnte ...

Dennoch: Immerhin wusste ich, dass ich »irgendwas mit Schreiben« machen wollte, und das aus einem ganz einfachen Grund: weil ich sonst nichts so richtig gut kann.

Architektur? Spannend, aber wenn man eine Schwäche im räumlichen Sehen hat, nicht so ideal.

Medizin? Hilfe, ich kann doch kein Blut sehen!

Jura? Nun ja, ich denke mir lieber was aus, als Gesetze auswendig zu lernen.

Was Handwerkliches? Aber doch nicht, wenn man so ungeschickt ist ...

Aber ich schrieb prima Aufsätze. Also studierte ich Germanistik und wurde erst mal Werbetexterin. Und irgendwann dann auch Autorin. Besser spät als nie.

Immerhin wusste ich schon als Schülerin um meine Stärken, vor allem aber auch um meine Schwächen. Was vermutlich das

wichtigste Kriterium überhaupt ist, wenn es um die Berufswahl geht.

Andere müssen erst das eine oder andere ausprobieren, um herauszufinden, welcher Job zu ihnen passen könnte. Theoretisch kann sich so eine Tätigkeitsbeschreibung ja perfekt anhören, aber wie fühlt es sich im Alltag an? Was, wenn man auf einmal feststellt, dass man frische Luft braucht und an einem Büroschreibtisch auf Dauer eingehen würde wie eine Primel? Oder dass einem der Kontakt mit Menschen einfach fehlt? Oder umgekehrt, dass man für den Kundendienst einfach nicht taugt, weil man mehr so der introvertierte Tüftler-Typ ist?

Die gute Nachricht lautet: Die meisten jungen Menschen finden früher oder später ihre Berufung, machen eine entsprechende Ausbildung, ergreifen ihren Traumberuf und verlassen spätestens dann das elterliche Nest.

Die nicht ganz so gute Nachricht ist: Leider gelingt das nicht allen. Manche gehen zu viele Kompromisse ein, entscheiden sich für die falsche Laufbahn und werden unglücklich.

Tja, und dann gibt es noch diejenigen, die sich leider gar nicht entscheiden können.

Die Tochter meiner früheren Kollegin Carolin war so ein Fall, wie sich irgendwann im Sommer nach ihrem Abitur abzeichnete. Dafür, dass sie diese Hürde überhaupt schaffte, hatte Carolin gesorgt. Ähnlich wie Lucinde tat sie das mit allen Mitteln, die ihr zur Verfügung standen: Sie hatte Elisas Nachhilfestunden bezahlt, sie für gute Noten belohnt, ihr Lieblingsessen gekocht, sie während der heißen Phase – sprich: der gesamten Oberstufe, die in Elisas Fall nicht drei, sondern vier Jahre gedauert hatte – von sämtlichen Pflichten im Haushalt entbunden und auch sonst alles getan, um Elisa das Leben leichter zu machen.

Und obwohl es zwischendurch immer wieder Momente gegeben hatte, an denen Carolin daran zweifelte, geschah das Wunder: Ihre Tochter bestand die Prüfungen.

Nun würde alles gut werden, da war sich Carolin sicher: Zum Studium würde Elisa garantiert ausziehen, und dann würde auch für

sie selbst eine neue Zeit anbrechen. Eine, in der sich nicht mehr alles ums Lernen, Motivieren und Verhätscheln einer schlecht gelaunten Neunzehnjährigen drehte. Sondern nur um sie selbst! Sie würde wieder malen, musizieren, gärtnern, lesen ...

Aber Carolin hatte die Rechnung ohne Elisa gemacht. Denn die dachte gar nicht daran, sich an einer Universität zu immatrikulieren. Ja, sie war nicht einmal bereit, darüber nachzudenken, welches Fach sie studieren sollte. Oder ob überhaupt! Immerhin hatte sie gerade eine wahnsinnig stressige Phase hinter sich und musste sich erst einmal davon erholen.

Okay – das war nachvollziehbar. Carolin sah ein, dass sie Geduld haben musste. Was machte ein bisschen Verzögerung schon aus? In zwei, drei Wochen konnte sie immer noch mit dem Malen, Musizieren und Lesen anfangen. Vorerst konzentrierte sie sich auf ihren Garten – und darauf, Elisa weitgehend zu ignorieren. Je weniger sie sich unter Druck gesetzt fühlte, umso eher würde sie zur Besinnung kommen.

Doch die meiste Zeit war leider das Gegenteil der Fall – Elisa lag eingerollt wie ein Embryo tief schlafend auf der Wohnzimmercouch. Besinnungslos sozusagen. Und wenn sie einmal wach war, dann starrte sie mit trübem Blick an die Decke.

Carolin fing wieder an, Elisas Lieblingsgerichte zu kochen. Doch was die junge Frau noch vor Kurzem zu einem gewissen Grad an Fleiß und Ehrgeiz motiviert hatte, entlockte ihr jetzt nur noch ein Seufzen. Elisa schaufelte die Mahlzeiten in sich hinein und legte sich dann gleich wieder aufs Ohr, um ein Verdauungsnickerchen zu machen.

Lediglich am späten Abend, wenn der Rest der Familie zu Bett ging, wurde Elisa munter. Dann tauschte sie die Chillhose gegen eine Jeans und ging aus. Mit wem sie sich wo traf, wusste Carolin nicht, nur dass es immer sehr, sehr spät wurde, bekam sie mit. Natürlich war Elisa nach einer durchfeierten Nacht furchtbar müde und musste erst einmal ausschlafen ...

Aus Tagen wurden Wochen, aus Wochen Monate. Carolins Geduld war am Ende, und sie hielt sich auch nicht mehr mit Vorschlägen

zurück. Elisa könnte doch wenigstens mal ein Praktikum machen, fand sie. Oder ein freiwilliges soziales Jahr. Oder wenigstens in einem Callcenter jobben.

Elisa hielt wenig von diesen Ideen. Sie waren langweilig, unter ihrer Würde. Außerdem sah sie überhaupt nicht ein, sich von einem Sklaventreiber ausbeuten zu lassen. Damit fielen Aushilfsjobs schon mal weg, denn die waren ihr nicht gut genug bezahlt. Für so einen geringen Stundenlohn würde sie gewiss nicht aufstehen! Allerdings fielen auch alle anderen Jobs weg, denn für besser bezahlte Positionen war sie einfach nicht qualifiziert.

Blieb nur: die Couch.

Carolin wusste nicht ein noch aus. Das Kind hatte zwar Abitur, aber mit einer Reifeprüfung hatte das in ihrem Fall offenbar wenig zu tun. Was, wenn Elisa nie den Absprung fand? Wenn ihre Ich-muss-erst-mal-zu-mir-selbst-finden-Phase ewig dauern würde?

Ja, Carolin fing sogar schon an, darüber nachzugrübeln, welche Berufe man im Liegen ausüben konnte. Als Erstes fiel ihr das berühmte horizontale Gewerbe ein, und für einen Moment war sie sehr bestürzt. Aber nein, körperlicher Anstrengung gegenüber war Elisa schon immer abgeneigt gewesen. Außerdem fror sie leicht und hüllte sich daher gern in höchst unerotische Fleecejacken. Also: Entwarnung.

Hm. Vielleicht Bettentesterin im Möbelhaus? Gab es so etwas überhaupt? Falls ja, wäre Elisa eine perfekte Wahl! Vermutlich existierte jedoch auf diesem Erdball niemand, der sie fürs Herumliegen bezahlen wollte.

Eines Tages traf ich Carolin beim Einkaufen und erschrak über ihr Aussehen. Sie wirkte fahrig, sah fast ein bisschen krank aus und hörte sich verzweifelt an. Wir tranken einen Kaffee miteinander (und dann noch einen), und sie erzählte mir alles.

»Hast du schon probiert, ihre Geldquelle versiegen zu lassen?«, fragte ich. »Wenn sie kein Taschengeld mehr bekommt, wird sie bald gezwungen sein, etwas zu tun. Wovon sollte sie sonst ihre nächtlichen Eskapaden finanzieren?«

Doch Carolin schüttelte den Kopf. »Nein, das haben wir alles schon

probiert. Vermutlich hat sie so viele Verehrer, die sie mit Freigetränken versorgen, dass das gar nicht weiter auffällt. Außerdem hat sie ein fettes Guthaben auf dem Sparbuch. Solange sie bei uns wohnt und sich durchfüttern lässt, braucht sie nicht viel Geld – jedenfalls nicht so viel, dass sie gezwungen wäre, an ihrem Lebensstil etwas zu ändern.«

Ich konnte es nicht fassen. »Aber – irgendwas müsst ihr doch tun! Wollt ihr etwa mitansehen, wie eure Tochter ihr Leben mit süßem Nichtstun vergeudet? Auf der Couch herumliegen ist doch kein Job!«

Das wusste Carolin natürlich selbst. Was sie dagegen nicht wusste: was sie tun sollte. »Ich kann sie ja schlecht vor die Tür setzen«, seufzte sie. »Aber wenn sich nicht bald etwas ändert, drehe ich durch.«

»Vielleicht brauchst du jetzt mal eine Auszeit«, sagte ich. Und brachte damit womöglich einen entscheidenden Stein ins Rollen ...

Denn wer weiß – wäre Carolin mit ihrem Mann nicht für zwei Wochen in die Toskana gereist und hätte sich Elisa nicht beim Zeitungreinholen versehentlich ausgesperrt, wäre sie vermutlich niemals über die verletzte Katze gestolpert, die sich im Garten versteckt hatte. Dann wäre sie mit dem armen Tierchen auch nie zur Tierärztin gegangen, hätte dort nicht das Schild »Azubi gesucht« entdeckt und sich spontan beworben. Sie hätte dann wohl weder einen Abschluss als gelernte Tierarzhelferin gemacht noch hätte sie anschließend begonnen, Tiermedizin zu studieren.

Carolin hätte vermutlich nie angefangen, wieder zu malen, auszustellen und ihre Kunst zu verkaufen. Stattdessen hätte sie wenig später endgültig die Nerven verloren und wäre ebenfalls auf einer Couch gelandet – der eines Psychiaters. Wer weiß, ob über diesem Chaos am Ende nicht auch noch ihre Ehe in die Brüche gegangen wäre.

Elisa dagegen hätte im Studium niemals Florian, den angehenden Veterinär, kennengelernt. Sie hätten nie geheiratet, vier Kinder bekommen und eine gut gehende Praxis im Taunus eröffnet.

Zum Glück wurde all dies nicht verhindert. Denn zu unser aller Erleichterung hatte auch diese wahre Geschichte ein Happy End.



Was wir daraus übers Loslassen lernen?

Nun, es kann dauern.

Es kann nicht erzwungen werden.

Es kann nicht einseitig funktionieren.

Es ist anstrengend.

Und es wird nicht leichter, wenn man die eigenen Wünsche und Ziele ignoriert.

Denn die muss jeder für sich selbst finden.

Manchmal hilft dabei ein Zufall.

Manchmal wird man gefunden, auch ohne gesucht zu haben.

Das Leben lässt sich nun mal nicht planen.

Obwohl Pläne schmieden Spaß macht.

Aber noch wichtiger als ein guter Plan ist: Vertrauen.

## Die Wahrheit über Triplejuhus – Meilensteine in der Schulkarriere

Da denken wir, es sei geschafft: Das Kind mit Abitur hat einen Plan (Juhu!), es hat sich für ein Studienfach entschieden (Doppeljuhu), und zwar in einer anderen Stadt, gerne mal mehrere Hundert Kilometer entfernt, weil es nämlich nur dort Studienplätze gibt und überhaupt: Abstand muss sein.

Aber geschafft ist noch gar nix. Solange wir nicht das Level des Triplejuhus erreicht haben, ist an Zurücklehnen oder gar Feiern nicht zu denken.

Im Triplejuhu-Level kann man sich durchaus schon als Loslass-Profi bezeichnen, und am Ende der sicherlich erfolgreich abgeschlossenen Challenge steht als Belohnung: gar nichts. Entspanntes, durchsichtiges, aufgabenloses Nix. Das ist das Beste daran. Nichts müssen, nichts organisieren, nichts putzen, nichts klären, nichts helfen, nichts ... Wenn Sie wollen, müssen Sie zumindest kurzzeitig noch nicht einmal was denken.

Vor diesem erstrebenswerten Level warten allerdings noch einmal einige unliebsame Überraschungen. Sie können es sich ein bisschen vorstellen wie die erfolgreiche Mischung aus *Big Brother* (ich sehe was, was ich nicht sehen will) und dem *Dschungelcamp* (Komm, Kind, putzen wir erst mal so richtig das Bad!) mit einem Hauch *Der Bachelor*.

Letzteres bezieht sich allerdings nicht auf die Immobilie, in der Ihr Kind hoffentlich ein Zimmer findet, nein, mehr so auf das Auswahlverfahren bei WG-Suchenden. Tja. Ich habe ja gesagt, dass es kein Spaziergang wird. Aber wer wollte denn, dass das Kind in einer anderen Stadt studiert? Eben.

Es ist ja auch nicht so, dass wir sie daran hindern wollten, irgendwo anders ihre neue Freiheit auszuprobieren, ganz im Gegenteil,

allerdings stellen es sich die neuen Selbstverantwortlichen ja unverhältnismäßig einfacher vor, als es ist, und dass für Studenten bezahlbarer Wohnraum nicht auf Bäumen wächst, kommt dann doch irgendwie überraschend.

Eine Wohnung zu finden, ist nachweislich mit die größte Herausforderung für die Studienbeginner. Und ihrer Mütter. Eine zu finden, die zum Budget passt, nah an der Uni ist und bestenfalls (wenn es eine WG ist) auch noch nette Mitbewohner zu bieten hat, ist ein kleiner Triplejuhu-Vorgeschmack.

So richtig wissen die Erstsemester gar nicht, was da auf sie zukommt. Aber sie werden es lernen. Müssen.

Wenn ich Tim, den Sohn meiner Freundin Suse, richtig verstanden habe, geht er davon aus, dass sich sein Studentenleben ähnlich unkompliziert gestaltet wie das bisherige Zuhause im Hotel Mama. Inklusive der Wohnungsfindung selbstverständlich.

Gut, er wird selbst merken, dass es nicht so ist. Suse weiß es schon. Denn sie hat ein wenig vorgearbeitet. Beinahe habe ich den Verdacht, dass es ihr fast wichtiger ist als Tim, dass das mit dem Ortswechsel klappt.

Und außerdem sind wir Mütter ja alle ähnlich und zeichnen uns dadurch aus, dass wir gerne alle Schwierigkeiten, die die Tims dieser Erde vielleicht haben könnten, egal in welchem Bereich, schon mal proaktiv aus dem Weg räumen.

Hallo? Das nennt man MUTTERSCHAFT! Das machen wir halt so. Immer schon. Und Suse sowieso.

Jemand hat das Förmchen im Sandkasten geklaut? Suse hat es geklärt. Tim hat den Sportbeutel vergessen? Suse hat ihn gebracht. Das Praktikum im renommierten Betrieb war schon vergeben? Suse hat ihre Kontakte spielen lassen.

Woher soll Tim also auch wissen, dass nicht alles von selbst passiert? Eben. Unsere Kinder fallen immer sehr weich. Richtige Schwierigkeiten? Wir haben schon Lösungen parat, bevor überhaupt welche gebraucht werden. Die Kinder können sich tausendprozentig auf uns verlassen, was ja auch gut ist – aber eben aus ihnen auch gerne mal diese superentspannten Menschen macht, die sich noch

nicht einmal vorstellen können, dass nicht alles geschmeidig und wie von selbst geht.

Tim will übrigens Maschinenbau studieren. In Ulm. Eine Wohnung wird er schon finden, chill mal, Mama. Und überhaupt, immer dieser Stress! Schon klar.

Suse dreht trotzdem am Rad. Die Studentenwohnheime sind voll, WG-Zimmer immer gleich weg und, wenn man sich nicht darum kümmert, auch gar nicht erst verfügbar. Als Mutter da anzurufen, ist aber auch peinlich, sagt Suse. Tim sagt das auch. Immerhin sind sich die beiden da einig. Machen wollte er es bisher trotzdem nicht.

Jetzt haben sie sich immerhin drauf geeinigt, dass Tim selbst mit den potenziellen WG-Partnern Kontakt aufnimmt.

»Er will ja auch da wohnen und nicht du«, sage ich zu Suse und bin froh für sie, dass Tim es offensichtlich begriffen hat.

Wir sitzen an meinem Küchentisch, Suse, Anne, Marlies, Tini und ich, und Suse schenkt sich Rotwein nach. Bis die Nachkommen wirklich weg sind, braucht man verhältnismäßig viel davon, das weiß ich aus Erfahrung, außerdem Schokolade und Zuspruch von Freundinnen, während Level 3 der Elternschaft sogar noch mehr als während der Pubertät. Die Pubertät, das sogenannte Level 2, braucht man übrigens schon allein dafür, um Dinge denken zu können, wie: »Joah, ich könnte mir schon vorstellen, dass sie nicht ewig zu Hause wohnen. Wäre gar nicht mal ganz so schlimm.«

Das mit dem Rotwein, der Schokolade und dem Zuspruch kann man in jedem Freundinnen-Ratgeber nachlesen. Jedenfalls kam Suse heute schon am Nachmittag zu mir. Wir sind nur kurz bei Kaffee geblieben. Rotwein ist vorhanden. Zuspruchmäßig gebe ich alles.

»Aber dass du die Onlinebörse beobachtest und ihm die Kontakte weiterschickst, ist trotzdem ein bisschen übertrieben, findest du nicht?«

Suse zuckt zusammen und nimmt einen großen Schluck. Besser, ich rede weniger und denke dafür mehr, sonst ist Suse betrunken, bevor es dunkel wird.

»Wenn ich das nicht mache, fängt das Semester an, und Tim hat noch keinen Platz zum Wohnen! Entweder ist mein Auto dann

dauerhaft weg, oder er zieht ins Hotel. Das kann ich mir beides nicht leisten!«

Sie stößt mit Anne an, die bisher kaum etwas gesagt hat. Ihr Sohn Uli studiert in Wien, irgendwas Superhippes, Internationales mit Wirtschaft und so, was man nur dort studieren kann, aber weil dort die Wohnungen so schwer zu finden sind und es überhaupt einfach dazugehört, hat Anne jetzt einen Nebenjob, und Uli (23) wohnt im Studentenwohnheim. Prima, oder?

»Großartig«, sage ich also folgsam und freue mich, dass ich mal was Positives beitragen kann.

Bevor Suse, zerknirscht darüber, dass andere Kinder schon eine Wohngelagehenheit gefunden haben, Glas Nummer drei einschenken kann, lässt Anne gleichermaßen stolz wie beschämt die Katze aus dem Sack: »Ja, aber nicht, was ihr jetzt denkt. Den Nebenjob hab ich nicht wegen plötzlich zu viel vorhandener Freizeit, sondern weil es ein Luxus-Wohnheim ist. Uli hat ein Fitnessstudio, Putzfrauen, Designermöbel und Highspeed-WLAN.«

Noch Fragen? Außer: Wann kann ich da einziehen? Und vielleicht, warum nicht Uli den Nebenjob hat. Aber ich bin ja für den positiven Zuspruch zuständig, also halte ich die Klappe.

Elli, die Tochter von Marlies, hat zwar selbst gesucht, aber trotzdem nicht rechtzeitig ein bezahlbares Zimmer gefunden. Sie hat kurzerhand das Wohnmobil ihrer Eltern mitgenommen und wohnt jetzt ein Semester auf dem nahe gelegenen Campingplatz. Bis zum Winter hofft sie auf ein WG-Zimmer, weil es so ätzend ist, einen Kilometer zur Dusche zu laufen. Und zurück.

Tinis Jule hingegen hat ein cooles WG-Zimmer mitten in Konstanz ergattert, das ihr gefällt, und sie fühlt sich auch richtig wohl – aber ob das Jura-Studium das Richtige ist? Und ihr Freund ist gerade nach Berlin gezogen, da kann man ja theoretisch auch ...

Ich mache eine neue Flasche auf. Obwohl, ich glaube, wir brauchen was Härteres.

Tini ist übrigens schon Expertin. Immerhin hat ihre Tochter es als Einzige schon zu einer bezahlbaren und studententauglichen Wohnung gebracht (sorry Anne, Luxusbude zählt nicht. Putzfrau. Tssss!). Und sie sagt, das Triplejuhu kann man sich sparen,

zumindest, solange der Mietvertrag nicht unterschrieben, die Wohnung nicht nur übergeben, sondern – und das ist eine besonders große Herausforderung speziell in Studenten-WGs – auch geputzt, eingerichtet und das Kind tatsächlich mit Sack und Pack dort eingezogen ist.

Dann ist Zeit dafür. Triplejuhu!

Apropos: Michaela, die Sechste im Bunde, kann nicht bei unserem Küchenplausch dabei sein, sie putzt. Zwischendurch schickt sie uns grüne Kotz-Emojis per WhatsApp und wir ihr ein virtuelles Weinglas nach dem anderen.

Das Bad! Und die Küche! E-KEL-HAFT! Na ja. Ich sage nur *Dschungelcamp*. Ist ja auch eine Studentenbude Baujahr 1962. Wie viele Generationen hier gewohnt und gefeiert haben, kann man sich nur ganz grob vorstellen. Eigentlich ein Wunder, dass das Haus noch steht.

Als sie angekommen sei, hätten sie aber erst noch ein bisschen warten müssen, weil Mike und Jenny in der Dusche ... Uäh! Und da haben wir *Big Brother*.

Michaela hat gesagt, das würde sie nur ein einziges Mal machen, und es sei so was wie ihr persönliches Abschiedsgeschenk für ihre Tochter Mia. Und ein Ritual. Das Bad und die Küche zu schrubben und glänzend und rein zu machen, ist ein Sinnbild für die Zukunft, die vor Mia liegt. Und für die Sauberkeit, die nun im Hause Michaela einkehrt.

Später kommt sie doch noch auf einen Absacker vorbei. Und erzählt, dass sie auf dem Heimweg geheult hat wie ein Schlosshund.

Ich finde ja, das gehört so. Abschied soll nicht leicht sein, es wäre doch noch viel trauriger, wenn man nur erleichtert ist. Die Kinder dürfen einem fehlen. Man muss es ihnen ja nicht ständig auf die Nase binden. Und wenn man sie schon ziehen lässt, dann kann man sich viel besser seiner eigenen Freiheit widmen, wenn man weiß, dass sie gut untergebracht sind. Dass sie alles haben. Abgesichert sind. Und im Zweifel das nötige Werkzeug besitzen, um Dinge selbst in Ordnung zu bringen.

Außerdem: Wenn alle Stricke reißen, gibt es sicher neue Freunde vor Ort, die helfen können, und Telefone, mit denen man Eltern

anrufen und um Rat bitten kann.

Puh, da habe ich gerade noch mal die Zuspruchskurve gekriegt, oder? Darauf ein Triplejuhu!



**Level 1 (Erstes Loslassen):** In diesem Level gewöhnt man die Kinder im Kindergarten ein und begreift so langsam, dass sie nicht ewig unsere Hand halten werden. Sie. Unsere. Ganz genau. Wir fragen uns, ob sie es auch schaffen werden, ob man sie gut behandelt und ob man sie nicht doch zu früh in die Selbstständigkeit gedrängt hat. Sobald wir feststellen, dass es klappt, wissen wir erst recht nicht, ob uns das gefällt. So schnell wollten wir jetzt auch nicht entbehrlich werden. Das Loslassen tut weh, aber wir gewöhnen uns daran und genießen unsere neue Freiheit.

**Kernsatz: Sie werden viel zu schnell groß!**

**Level 2 (Pubertät):** Der Nachwuchs zeichnet sich durch alles aus, was wir in jeder Hinsicht unmöglich finden: Geruch, Sprache, Aktivitäten, Konsum, Verhalten. Ja, es beruht auf Gegenseitigkeit und hilft, das ultimative Loslassen in Level 3 zu ertragen, ja manchmal geradezu herbeizusehnen. Hier gewöhnen wir uns besser an gar nichts.

**Kernsatz: Das haben sie nicht von mir!**

**Level 3 (Doppel- oder Triplejuhu):** Sie ziehen aus! Einerseits freuen wir uns, und andererseits geht es uns wie in Level 1 an der Kindertürgel. Die Fragen sind die gleichen. Die Hoffnungen auch. Das Loslassen tut schon wieder weh, aber wir gewöhnen uns auch daran und genießen unsere neue Freiheit. Und jetzt können Sie sich außerdem trösten: Das Triplejuhu ist nahe!

**Kernsatz: Gibt's noch Wein?**

»Mutti, kannst du mal eben ...?«

Meine Freundin Petra hat das doppelte Triplejuhu geschafft! Und es sich redlich verdient: Als Justus und Elena klein, oft krank und sehr anstrengend waren, wünschte sie sich nichts sehnlicher, als dass sie endlich groß und unabhängig würden. Sie hatte das Gefühl, gar kein freier Mensch mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu sein, sondern nur noch eine Maschine, die dafür sorgte, dass das komplexe Konstrukt »Familie« einigermaßen funktionierte. Ständig wollte jemand was von ihr, und sie hatte den Verdacht, wenn sie sich auch nur für fünf Minuten zurückziehen würde, um einmal tief durchzuatmen, würde unweigerlich alles zusammenbrechen.

Doch dann waren ihre Kinder auf einmal groß – urplötzlich, wie ihr schien. Elena wohnte mehr oder weniger bei ihrem Freund und kam nur noch sporadisch nach Hause, und Justus betrachtete sein Kinderzimmer inzwischen offenbar auch lediglich als gelegentliche Schlafstätte.

»So hab ich das damals ja auch wieder nicht gemeint«, seufzte Petra, als sie mir davon erzählte. »Ich weiß gar nicht, worauf genau ich mich so gefreut habe. Darauf, dass sie mich jetzt nicht mehr brauchen? Bestimmt nicht!«

Tatsächlich fühlte sie sich kein bisschen freier und unabhängiger, sondern nur einsamer und verunsicherter. Früher hatte wenigstens alles seinen geregelten Gang gehabt. Sie hatte sämtliche Fäden in der Hand gehalten und die gesamte Logistik kontrolliert: organisiert, wer wen wann wo abholte und wann wohin brachte, wann und welche Mahlzeit es gab und wer daran teilnahm.

Das war jetzt Geschichte.

Die Kinder waren längst mit eigenen fahrbaren Untersätzen unterwegs, und falls sie ruhten, mal auf einen Wimpernschlag vorbeizuschauen, teilten sie ihr das in den seltensten Fällen vorab mit. So kam es, dass Petra entweder viel zu viel Essen kochte, weil

sie mit einem Tisch voller Leute rechnete, der dann aber leer blieb, oder aber nicht genug eingekauft hatte, um sämtliche Überraschungsgäste (samt ihrer Freunde und Partner) zu verköstigen.

»Da kommt man sich vor wie eine Flipperkugel – fremdbestimmt von Faktoren, die man nicht beeinflussen kann, und immer in Bewegung, aber doch ziellos und irgendwie allein«, beschrieb Petra ihre Situation.

Doch als ich ihr vorschlug, künftig einfach keine Rücksicht auf die eventuellen Bedürfnisse ihrer Kinder zu nehmen und stattdessen ihr eigenes Ding zu machen, zögerte sie.

»Aber ich möchte die Momente, in denen sie uns besuchen, doch nicht verpassen!«

Ich fand, das wäre alles eine Frage der Absprache, aber da tickte Petra einfach anders. War ja auch ihr gutes Recht.

Vor dem Tag, an dem ihr Sohn in seine Studentenbude zog, hatte es ihr schon lange gegraut. (Von wegen juhu. Eher oje.) Daher war es Petra fast recht, dass sie just um diese Zeit mit einem Bandscheibenvorfall im Krankenhaus lag und den Moment, in dem er mit dem vollgepackten Kombi davonfuhr, gar nicht erst miterleben musste.

Andererseits hätte sie ihm so gern geholfen: bei der Auswahl der Wohnung, beim Packen, beim unvermeidlichen IKEA-Besuch, beim Anstreichen, beim Einräumen und so weiter und so fort.

»Keine Sorge, Mama, das krieg ich mit meinen Kumpels schon hin«, tröstete Justus sie und merkte gar nicht, dass er damit alles fast noch schlimmer machte.

»Du weißt ja auch nicht, was du willst«, zog ich sie später, als es ihr wieder etwas besser ging, auf. »Was ist dir denn lieber: dass deine Kinder selbstständig werden oder dass du weiterhin eine Flipperkugel bleibst?«

»Na ja. Ich will schon noch gebraucht werden. So ein bisschen jedenfalls.«

Petra hätte sich wohl nicht träumen lassen, wie schnell es dazu kommen sollte.

Justus hatte gerade erst sein duales Studium angetreten, als er sich eines Abends telefonisch meldete.

»Du-huuu, Muttilein, hast du morgen zufällig schon was vor?«

Das konnte man nicht unbedingt so sagen. Petras Plan sah lediglich vor, auf der Couch herumzuliegen und ein bisschen zu lesen – viel mehr ließen ihre immer noch starken Rückenschmerzen ohnehin nicht zu.

Doch sie hörte ihrem Sohn an, dass er sie um einen Gefallen bitten wollte. Deshalb unterdrückte sie ein Stöhnen und antwortete so gut gelaunt, wie es ihr möglich war: »Nichts Besonderes. Warum?«

»Na ja, der Internetfritze hat sich per SMS angekündigt. Ganz kurzfristig. Er kommt morgen zwischen acht und zwölf. In der Zeit habe ich aber ein Seminar mit Anwesenheitspflicht, da kann ich unmöglich fehlen. Könntest du vielleicht kommen?«

Eigentlich eine Zumutung: Um pünktlich um acht bei Justus zu sein, musste sie um fünf Uhr aufstehen und um spätestens halb sechs losfahren. Die lange Autofahrt würde ihr höllische Schmerzen bereiten, und sie durfte noch nicht einmal etwas dagegen einnehmen, um fahrtüchtig zu bleiben. Und das Ganze bloß wegen eines Technikers, der nicht in der Lage war, seine Servicetermine kundenfreundlich zu vergeben!

»Na ja, dann werde ich wohl kommen«, hörte sich Petra sagen.

»Super, du bist die Beste! Mein Seminar geht bis halb eins, vielleicht können wir noch zusammen schön was essen gehen, bevor du wieder heimfährst?«

Natürlich würde Petra bezahlen, aber das machte ihr ganz und gar nichts aus. Im Gegenteil, sie freute sich darauf, ihren Sohn einmal wieder ganz für sich zu haben – eine ganze, ungestörte Mahlzeit lang.

Doch es kam alles ganz anders. Denn der Servicetechniker tauchte nicht auf. Weder um acht Uhr noch um neun oder um zehn. Als Justus gegen Viertel vor eins aus der Uni kam, hatte seine Mutter fünf elend lange Stunden des Wartens hinter sich. Blöderweise hatte sie ihr Lesefutter vergessen, und im Internet surfen funktionierte auch nicht – dazu hätte nämlich erst der Anschluss gelegt werden

müssen, und zwar von dem Techniker, der nicht auftauchte.

Stattdessen hatte sie sich auf der relativ unbequemen Couch in Justus' Wohn-Ess-Schlaf-Arbeits-Gästezimmer ausgestreckt und die ganze Trostlosigkeit dieser abgrundtief hässlichen Wohnung auf sich wirken lassen. Sie war dunkel, schlauchförmig und so lieblos eingerichtet, wie es wohl nur ein Neunzehnjähriger fertigbrachte, dem alles andere wichtiger war als ein Wohlfühl-Ambiente.

Als Justus erfuhr, dass der Servicetechniker noch nicht aufgetaucht war, verdrehte er genervt die Augen, als wäre das Petras Schuld, und meinte, dann könne sie jetzt heimfahren.

»Aber was ist mit dem Mittagessen? Ich wollte dich doch einladen«, erinnerte sie ihn.

»Ja, aber was, wenn der Typ sich bloß verspätet hat und im Laufe des Nachmittags kommt? Wäre ja superblöd, wenn wir dann in der Pizzeria säßen.«

Okay, das sah sie ein.

Hungrig, müde und mit ziemlich starken Kreuzschmerzen machte sich Petra auf den Heimweg.

Der Servicetechniker tauchte natürlich an diesem Tag überhaupt nicht mehr auf. Statt sich für sein Fernbleiben zu entschuldigen, teilte er Justus einen neuen Termin mit. Erneut um eine Uhrzeit, zu der Justus dringend an der Uni sein musste.

Wieder fuhr Petra hin, diesmal allerdings mit Keksen und einem dicken Krimi bewaffnet.

Der Internetfritze kreuzte wider Erwarten tatsächlich auf, verschwand jedoch schon nach wenigen Minuten unverrichteter Dinge wieder, weil ihm angeblich der Zugang zu einem Hauptanschluss nicht gewährt werden konnte.

Petra hatte keine Ahnung, um welchen Anschluss es sich da handelte, davon hatte Justus ihr nichts gesagt. Sie wusste nur, dass er sich wohl in einem Kellerraum befand, zu dem ausschließlich der Vermieter einen Schlüssel hatte – und der war in Urlaub.

Na, großartig.

Auf die Bitte, sich zwecks weiterer Absprache zu melden, reagierte der Techniker von da an nicht mehr.

Justus wusste nun auch nicht weiter.

»Kannst du mir helfen? Ich will aus dem Vertrag raus. Bringt doch eh nichts«, verkündete er.

Petra verfasste ein Kündigungsschreiben, begründete es mit Servicemängeln und schickte es per Einschreiben an den Internetanbieter.

Die Antwort kam postwendend: Der Vorgang sei abgeschlossen, hieß es, und der Vertrag damit gültig.

»Ich dreh noch durch!«, jammerte Petra, als wir uns trafen. »Ganz ehrlich: Mir reicht's. Ich hab diesen blöden Vertrag schließlich nicht abgeschlossen. Und bei mir funktioniert ja auch das Internet. Soll sich Justus doch selbst um seinen Kram kümmern!«

Oha! Das waren ja ganz neue Töne.

Ich kommentierte diesen Sinneswandel nicht, sondern war einfach nur gespannt, wie lange er anhalten würde.

Umso erstaunter war ich bei unserer nächsten Begegnung, als eine völlig gelassene Petra gut gelaunt die gerade eingegangene WhatsApp-Nachricht ihres Sohnes präsentierte. Er hatte Schnitzel mit Kartoffelsalat gemacht und den appetitlich angerichteten Teller zum Beweis fotografiert.

»Hat er denn jetzt Internet in seiner Bude?«, staunte ich.

»Ach, hab ich das noch gar nicht erzählt? Das ging auf einmal ganz flott. Justus hat sich auf der Facebook-Seite des Anbieters beschwert, und daraufhin haben sie sich sofort gemeldet. Mit dem Servicetermin haben sie sich anstandslos nach Justus' Stundenplan gerichtet. Der Techniker kam auf die Minute pünktlich, und eine Viertelstunde später war das Thema erledigt. Keine Rede mehr von einem Hauptanschluss im Keller. Das war totaler Unsinn.«

»Und seitdem schreibt ihr euch über WhatsApp?« Ich konnte es kaum fassen – denn bisher hatte sich Petra meist darüber beklagt, dass sich ihre Kinder nur in Notfällen bei ihr meldeten.

»Ja. Und ich finde das richtig schön«, sagte sie zufrieden. »Weißt du, irgendwie ist das sogar noch besser, als gebraucht zu werden: wissen, dass deine Kinder ohne dich klarkommen, aber trotzdem von sich hören lassen. Einfach so.«

Da konnte ich ihr nur recht geben.

»Hast du Lust, nachher mit mir ins Kino zu gehen?«, wechselte Petra unvermittelt das Thema. »Ich wollte mir den neuen *Mamma Mia*-Film ansehen.«

»Klar, auf jeden Fall!«, sagte ich. »Aber erst muss ich noch telefonieren.«

Mir war nämlich eingefallen, dass ich mich schon seit fast einer Woche nicht mehr bei meiner Mutter gemeldet hatte. Geht ja gar nicht, so was!



**Losgelassen:** Die Zügel aus der Hand. Jedenfalls sind sie jetzt viel lockerer. Wir müssen nicht mehr alles dirigieren. Und siehe da – es funktioniert auch ohne uns! Manchmal sogar besser. Ob's uns gefällt oder nicht ...

**Gewonnen:** Einen freien Kopf! Wir müssen nicht mehr allzeit für Notfälle bereit sein, um unsere Kinder vor irgendwas zu retten. Aufatmen, Krönchen richten, weitermachen. Und was genau? Egal – was wir wollen!

## Aus Kindern werden Mieter – Wohnungssuche leicht(er) gemacht

Liebe Wohnungssuchende, Neuerwachsene, Besserwissende!

Achtung: Der folgende Text kann Spuren von sinnvollen Tipps enthalten. Er richtet sich an euch und wurde aus Zuneigung erstellt. Er dient ausschließlich eurer Wohnungsfindung und kann nicht gegen euch, dafür aber immer wieder neu verwendet werden. Der Inhalt ist nicht geheim, gut lesbar, sinnvoll und eignet sich durchaus zum Abhaken. Auch wenn ihr das theoretisch gar nicht braucht. NATÜRLICH NICHT! Aber ihr könnt ja heimlich mal reinschauen. Nur zum Spaß. Und ansonsten: Macht mal. Wir vertrauen euch völlig.

Ihr dürft natürlich trotzdem anrufen, nachfragen, um Hilfe bitten. Wenn es nötig ist. Oder ihr Lust auf die Stimme eurer Mutter oder eures Vaters habt. Oder es euch interessiert, wie es denen so geht.

Schon gut. War ja nur 'ne Idee.

Also: Ihr habt euch für ein Studium oder eine Ausbildung entschieden? Super!

In einer anderen Stadt? Großartig.

Jetzt fehlt nur noch eines, nicht wahr? Eine Wohnung. Ein Zimmer. Ein Platz, an dem ihr euch wohlfühlt, damit ihr nicht morgen gleich wieder zu Hause auf der Matte steht. Denn seien wir mal ehrlich: Das wäre weder euch noch uns recht. Ähem. Nein, uns auch nicht. Da staunt ihr, was?

**Um die passende Wohnung zu finden, sollte man sich vorher ein paar Fragen stellen, zum Beispiel:**

**Was suche ich überhaupt?**

- Wie teuer ist die Wohnung?

- Was kann ich mir leisten?
- DG oder EG? Unter dem Dach oder im Erdgeschoss? Was spricht dafür und was dagegen? (Im Dachgeschoss kann es sehr heiß sein und dann die vielen Treppen ...)
- Wie viele Parteien wohnen in diesem Haus?
- Wohnt der Vermieter auch dort?
- Wer ist für das Haus zuständig? Der Eigentümer oder ein Verwalter?
- Will ich alleine oder mit anderen zusammen wohnen?
- Könnte ich mir auch ein Studentenwohnheim vorstellen? (Gibt es eins? Und gegebenenfalls eine Warteliste?)
- Bringe ich meine Möbel mit, oder will ich möbliert mieten?
- Brauche ich eine Terrasse oder einen Balkon?
- Oder gar einen Keller?

### **Du hast eine gefunden? Glückwunsch! Und weitere Fragen:**

- Kann man da parken? (Ernsthaft? Du hast ein Auto?)
- Wie weit sind die Uni, der Arbeitsplatz und der nächste Supermarkt entfernt?
- Wie nah ist die nächste Bus-/Bahnhalttestelle?
- Hat die Wohnung eine Einbauküche? (Doch, ja, es gibt durchaus welche, in denen keine drin ist!)
- Waschmaschine(n-Anschluss)? Trockenräume?
- Gibt es eine Dusche und /oder eine Badewanne?
- Sind Nebenkosten enthalten oder werden sie gesondert abgerechnet? (Wenn das der Fall ist, kann man sich eine Nebenkostenabrechnung vom Vormieter zeigen lassen.)
- Gibt es eine Kaution? Wenn ja, wie hoch ist sie? (Sie darf nicht höher sein als drei Monats-Kaltnieten!)
- Wie ist die Kündigungsfrist? (Üblich sind drei Monate.)
- Entspricht die Miete dem Mietspiegel?

**Um diese Fragen beantworten zu können, musst du als Allererstes klären:**

- Wie hoch ist mein Studien-Budget? Also, wie viel steht mir insgesamt zur Verfügung und was muss ich für Studium und Lebenshaltungskosten rechnen?
- Was können meine Eltern bezahlen?
- Habe ich Anrecht auf BAföG und wenn ja, was bekomme ich?
- Was brauche ich außer einer Wohnung sonst noch?
- Bin ich bereit für einen Nebenjob (und habe ich genügend Zeit dafür)?

Bei der Wohnungsbesichtigung ist es durchaus auch von Vorteil, jemanden mitzunehmen.

»Das kann ich alleine!«

Wissen wir. Aber hey: Wer hat in seinem Leben schon die eine oder andere Wohnung gemietet? Hat sich hinterher geärgert, dass er dies und das nicht gefragt oder auf jenes nicht geachtet hat? Naaaaa? Deine Mutter. Und dein Vater. Nimm sie mit! Finde ihre Fragen peinlich! Und sei ihnen sehr dankbar dafür, dass sie sie stellen und sich die Zeit nehmen, dich zu begleiten. Sag Danke. Und lade sie zu einem selbst gekochten Essen in deiner neuen Küche ein, sobald du es kannst. Kochen. Und Danke sagen.

**Worauf man achten sollte, wenn man nicht das Glück hat, dass einen die Eltern begleiten:**

- In welchem Zustand ist die Wohnung? (Zum Beispiel: Zieht es? Schließen die Türen? Ist der Teppichboden sauber/das Parkett zerkratzt? Mängel sollten unbedingt dokumentiert werden!)
- Passt die Aufteilung der Räume? (Gerade für die Gründung einer WG enorm wichtig!)
- Wie ist die Geräuschkulisse – ist es sehr laut? (Das gilt natürlich für die Geräusche im Haus, aber auch von draußen. Um herauszufinden, wie laut es ist, sollte man auch im Winter unbedingt wenigstens einmal kurz die Fenster öffnen, da kann man auch gleich schauen, ob sie intakt sind.)
- Wie hell/dunkel ist die Wohnung? (Wenn man selbst im

Hochsommer nicht einen Sonnenstrahl zu sehen bekommt, die Wohnung Hochparterre ist und somit sehr dunkel, muss man unbedingt überlegen, ob das passt.)

- Ist die Wohnung feucht?

Achtung: Dank G8 gibt es Studenten, die noch nicht volljährig sind. Da müssen die Eltern nicht nur zustimmen, sondern auch den Mietvertrag unterschreiben, schließlich sind sie bis zum achtzehnten Geburtstag für ihre Kinder verantwortlich. Jaaaa, auch danach. Schon klar.

### **Was kann ich tun, damit der Vermieter mir die Wohnung vermietet?**

Auch hier gilt: Es ist super, wenn man die Eltern mitnimmt. Selbst wenn sie euch manchmal peinlich sind, für Bürgschaften sind sie einfach die Besten. So weiß der Vermieter nämlich, dass die Kosten auf jeden Fall übernommen werden, wenn es Schwierigkeiten gibt. Sorgt ihr doch einfach bitte dafür, dass es keine geben wird.

### **Ein Wort zum Mietvertrag:**

Es steht darin, was erlaubt ist und was nicht, außerdem, wann und ob renoviert werden muss. Instandhaltung und Verwaltung der Wohnung sind aber die Aufgabe des Vermieters. Bevor ihr den Mietvertrag unterschreibt, lest ihn euch genau durch und (auch wenn das jetzt schon öfter kam) lasst eure Eltern auch noch drüberschauen, denn oft sind Mietverträge eher vermietetfreundlich. Das heißt: mieterunfreundlich.

Man kann also immer auch noch mal checken,

- ob die Größe der Wohnung stimmt. Das ist vor allem wichtig, wenn es Heizkosten zu berechnen gibt.
- ob es alles, was laut Mietvertrag mitvermietet werden soll (wie zum Beispiel die Einbauküche, einen Kellerraum oder Stauraum auf dem Dachboden), auch wirklich gibt – und in einem vermietbaren Zustand ist. Ich sage nur: Schimmel. Mäuse. Igitt.

- ob es eine Schönheits- bzw. Kleinreparatur-Klausel gibt.
- ob diese Klausel rechtmäßig ist. Denn sie ist natürlich ein Nachteil für den Mieter, deshalb muss man besonders genau hinschauen. Man erkennt es daran, dass die Kosten für die Behebungen der Mängel klar eingegrenzt sind und nur Dinge der Wohnung betreffen, die der Mieter oft nutzt.
- ob die Wohnung dem Mieter bei Mietbeginn frisch renoviert oder in einem quasi frisch renovierten Zustand übergeben wird.
- ob sich die Verpflichtungen in einem akzeptablen Maß halten.

Ja, es hört sich an, als dürfe man Vermietern niemals trauen, aber das stimmt natürlich nicht. Viele haben einfach Mietverträge aus dem Internet oder von früheren Vermietungen übernommen und wollen den zukünftigen Mieter nicht ausnutzen. (Gut so, denn sonst kriegen sie es ja mit Suse, Anne und mir zu tun.) Trotzdem sollte man alles überprüfen und gegebenenfalls nachfragen. Ein kleiner Schritt für euch (zumindest jetzt), der euch möglicherweise viel erspart. Auch Ärger, den ihr vielleicht selbst ausbaden müsst. Und das wollen wir natürlich nicht.

Ach ja, auch die Vermieter haben natürlich Rechte: Denkt daran, vor allem, wenn ihr eine WG gründen wollt: Alle Menschen, die in dieser Wohnung wohnen werden, sind Mieter. Klingt logisch? Ist es auch. Hat unter anderem was mit den Nebenkosten zu tun. Und sollten weitere Freunde/Bekannte/Besucher/Mitstudenten oder sonstige Menschen dort ohne Einverständnis der Vermieter dauerhaft ihre Zelte aufschlagen, dann könnt ihr nicht nur eine Abmahnung kassieren, sondern schlimmstenfalls auch eine Kündigung. Und dann geht die ganze Wohnungssuche von vorne los.

### **Endlich! Endlich! Die Wohnungsübergabe!**

Ihr bekommt nun die Schlüssel. Gerne dürft ihr noch mal durch die Wohnung gehen und schauen, ob eventuelle Mängel behoben wurden (und die viel besprochene Einbauküche immer noch drin ist. Scherz!). Ihr dürft nicht nur, ihr sollt sogar. Am besten mit dem

Vermieter. Dabei erstellt ihr ein sogenanntes Wohnungsübergabeprotokoll. Darin stehen so spannende Dinge wie

- die Anzahl der Schlüssel oder
- die Gas-/Wasser-/Stromzählerstände.

Bittet euren Vermieter um eine Wohnungsgeberbestätigung. Die – und euren Personalausweis – nehmt ihr mit zum Einwohnermeldeamt und meldet euch um. Das müsst ihr in den ersten beiden Wochen nach dem Umzug tun. Ja, das ist laut dem Bundesmeldegesetz und seit dem 1. November 2015 Pflicht. Übrigens, kleine eigene Anekdote: Sollte man jemals pflichtgetreu bei der Meldung auch das Stockwerk angegeben haben, muss man später, sollte man im selben Haus in eine andere Etage umziehen, auch das innerhalb von zwei Wochen melden ... Kein Witz.

### **Ihr habt den Mietvertrag und die Schlüssel? Yee-hah! Dann kann's ja losgehen:**

Was man in einer Wohnung außer einem Kühlschrank, einem Bett, einem Schrank, einem Tisch und einem Computer so braucht?

#### **Küche:**

- Messer
- Pfannen
- Töpfe
- Geschirr
- Besteck
- Schüssel
- Auflauf-/Backform
- Kochlöffel, Pfannenwender
- Wasserkocher
- Kaffeemaschine
- Spülmittel
- Putzschwämme
- Spülbürste
- Küchenhandtücher

- Wischlappen

*Luxus:*

Mikrowelle, Toaster

**Bad:**

- Handtücher
- WC-Bürste
- Duschvorhang
- Badvorleger
- Föhn

**Schlafzimmer:**

- Kleiderbügel
- Nachttischlampe
- Bettwäsche
- Teppich
- Bett
- Nachttisch

**Allgemein:**

- Putzeimer
- Lappen
- Besen
- Reinigungsmittel für Boden, Fenster, Allzweckreiniger
- Wäschekorb
- Auch Hammer, Zange und Klebeband sind gute Ergänzungen zur allgemeinen Wohnungsausstattung.
- Nicht zu vergessen: Bügelbrett und -eisen. Wer will, der darf, oder?

*Luxus:*

Waschmaschine

Ja, es gibt auch Waschsalons. Und nein, man kann Dreckwäsche nicht einfach nach Hause schicken und gewaschen und gebügelt zurückbekommen. Auch kommen Mütter lieber auf einen Kaffee als auf eine Runde Hausputz vorbei. So ist das nun mal.

Eine Einweisung in

- »Wie wasche ich?«
- »Wie putze ich?«
- »Wie koche ich?«

sind allerdings im Mutter-Kinder-Erziehungsprogramm gratis enthalten.



Ihr könnt übrigens auch finanzielle Hilfe beantragen!

Fördergelder nach dem

**Bundesausbildungsförderungsgesetz** (kurz **BAföG**) zum Beispiel. Das bekommt nicht jeder, sondern nur, wenn ihr (und eure Eltern)

- nicht selbst über genügend Vermögen verfügt,
- ihr eingeschrieben/immatriculiert seid (nach dem vierten Semester müsst ihr einen Leistungsnachweis einreichen)
- und unter dreißig Jahre alt seid.

Den Antrag stellt ihr beim Studentenwerk eurer Hochschule. Weitere Infos rund um BAföG findet ihr natürlich auch hier:

[www.bafög.de](http://www.bafög.de)

Außerdem gibt es die **Berufsausbildungsbeihilfe**, kurz **BAB**. Diese könnt ihr bei einer (Erst-)Ausbildung sowie bei einem dualen Studium beantragen, sofern ihr von zu Hause ausziehen müsst, weil Studien- oder Ausbildungsort zu weit entfernt sind und euer Einkommen für eine Wohnung nicht reicht.

Von der Bundesagentur für Arbeit gibt es einen

Berufsausbildungsbeihilferechner:

[www.babrechner.arbeitsagentur.de](http://www.babrechner.arbeitsagentur.de)

(Und wenn ihr das Wort fehlerfrei aussprechen könnt, bekommt ihr noch fünf Euro obendrauf. Scherz.)

Wer weder die Anforderungen für das eine noch für das andere erfüllt, kann aber trotzdem Anspruch auf **Wohngeld** haben. Zum Beispiel, wenn man berufsbegleitend studiert. Die Höhe des Mietzuschusses hängt unter anderem davon ab, wie viele Personen im Haushalt leben und wie hoch die Miete (und euer Einkommen) ist. Den Antrag auf Wohngeld könnt ihr bei der Wohngeldbehörde eurer Stadtverwaltung stellen. Die Höhe der gezahlten Mietzuschüsse ist aber von Stadt zu Stadt unterschiedlich.

Unter [www.wohngeld.de](http://www.wohngeld.de) gibt's nähere Infos und auch eine Berechnungstabelle.

So. Noch Fragen? Prima. So ist es recht. Nie damit aufhören. Das hilft auch fürs Studium. Apropos, hier noch drei echt gute Adressen. Für vorher und mittendrin:

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

AStA, Wohnheim, Jobs und überhaupt: total ansprechende Seite, die nicht nur Themen rund ums Studieren vorstellt. Superpraktische Bereiche wie eine Studienplatzbörse, Tipps zum Studienbeginn und Lerntechniken finden sich dort genauso wie PDF-Listen zum Runterladen. Selbstverständlich auch, um einen Umzug so stressfrei wie möglich zu gestalten.

[www.bachelor-and-more.de](http://www.bachelor-and-more.de)

Ja, es gibt Menschen, die sich durchaus wundern, dass es eine ganze Messe für das Beziehungsanbahnungsspektakel von RTL gibt – bis sie begreifen, dass es eine Informationsmesse zum Thema Studium ist, die in vielen größeren Städten angeboten wird. Dort kann man sich zu allen Themen rund ums

Studium informieren. Wohnungssuche gehört natürlich auch dazu. Die Messe-Termine und viele nützliche Infos findet man auf dieser Seite.

**[www.study-in.de](http://www.study-in.de)**

Diese Seite richtet sich vor allem an Studierende aus dem Ausland. Aber auch deutsche Studentinnen und Studenten können sich hier Tipps holen. Man findet außer Wohntipps auch Ideen für die Jobsuche, Stipendien und Kontaktadressen.

## Liebe Maria – Abschiedsbrief an mein Kind

Das Chaos sitzt mir noch in den Knochen, die Aufregung, ob auch alles klappt, sowieso. Meine Schritte klingen plötzlich so viel lauter in dem überflüssig gewordenen Zimmer, das bis vor ein paar Stunden noch ein Kinderzimmer war. Wehmütig streiche ich über die Bettdecke, die ich nun mit einem neutralen Überzug überzogen habe (falls Besucher kommen), denn der Lieblingsbezug steckt in ihrem Rucksack.

Als sie noch da war, war die Zeit zu kurz, um all das zu sagen, was ich sagen wollte, außerdem hatte ich Angst, in Tränen auszubrechen. Jetzt ist sie weg. Und selbst wenn sie ja wiederkommt, wird es nie wieder so sein wie zuvor. Das ist zwar traurig, irgendwie, aber gleichzeitig auch schön, denn genauso sollte es sein, oder etwa nicht?

Der Brief, den ich jetzt, an ihrem Schreibtisch sitzend, schreibe, erreicht sie eben per Post. Und meine Worte finden den Weg zu ihrem Herzen viel besser, wenn wir uns nicht in der Abschiedshektik gegenüberstehen.

*Liebe Maria,*

*jetzt, da du weg bist, begreife ich erst so richtig, wie groß und unabhängig du geworden bist – und vermutlich schon eine ganze Weile warst. Bisher war es immer nur ein flüchtiger Gedanke, nach dem Motto: Klar, irgendwann ziehen die Kinder aus. Aber »irgendwann« war immer Lichtjahre weit entfernt. Bis heute. Bis du wirklich fort warst.*

*Natürlich beobachten Eltern ihre Kinder von der Geburt an beim Wachsen, machen Striche an Türrahmen und kaufen in regelmäßigen Abständen neue Kleider und Schuhe, investieren in Zahnsparren, Tanzkurse und Führerschein. Dass du physisch*

gewachsen bist, habe ich also durchaus bemerkt, und zwar nicht nur an dem Loch, das du und deine Geschwister dank eurer Wachstumsschübe in meinen Geldbeutel gerissen habt.

Nein, ich spreche vom anderen, unsichtbaren Wachsen.

Ich weiß noch, wie seltsam ich es kurz nach deiner Geburt 1999 fand, mir das Jahr 2019 vorzustellen. Du, das kleine Bündel in meinem Arm, würdest dann fast zwanzig Jahre alt sein, groß, eigenständig und nicht nur volljährig, sondern auch beinahe erwachsen – und ich fünfzig. Komisch war das – und unfassbar weit weg.

Gefühlt bist du doch gestern erst geboren, saßt mit deinen wilden Locken und dem strahlenden Lachen auf meinem Schoß. Hast die ersten Schritte gemacht und bist nie wieder still gestanden. Meine Güte, warst du schnell!

An der Kindergartentür und bald darauf im Klassenzimmer mit der Schultüte in der Hand, hast du immer freudig nach vorne geschaut und mir nur schnell zum Abschied gewunken.

»Tschüss, Mama!« waren, glaube ich, die Worte, die ich am häufigsten von dir gehört habe – von dem Moment an, als du sprechen konntest.

Du weißt, dass mir das gefällt und dass ich schon immer stolz auf mein wildes und selbstständiges Mädchen war, das sich kaum von etwas hat entmutigen lassen. Trotzdem war es jedes Mal auch ein Abschied, ein Loslassen.

Wenn man so will, hatte ich also fast zwanzig Jahre Zeit, für heute zu üben. Nein, ich bin immer noch nicht wirklich gut darin. Tja. So ticken Mutterherzen nun mal. Stattdessen sausen mir gerade jetzt tausend »Weißt du noch« durch meinen Kopf und mein Herz.

Morgen schon landest du in Christchurch und bist für ein ganzes Jahr in Neuseeland. 365 Tage. Unglaublich, wie schnell die Zeit deines Aufbruchs da war. Dabei hat es sich zwischendurch so angefühlt, als würde dieser Tag niemals kommen. Vielmehr fühlen sich eigentlich die kompletten letzten knapp zwanzig Jahre so an, oder? Zusammengeschnurrt sind sie auf diesen einen Moment, in

dem du hier vor mir standest, mit deinem riesigen Rucksack auf den Schultern, die Augen so groß und entschlossen, eine klitzekleine Abschiedsträne auf deiner Wange und ein Lachen im Gesicht. Ready to go.

Etwas in mir wollte rufen: »Bleib doch lieber!« Ich rang es nieder, schluckte meine eigenen Abschiedstränen herunter und sagte stattdessen: »Gute Reise!«

Ein ganzes Jahr also. Dabei ist es noch gar nicht lange her, da hätte ich mir niemals vorstellen können, dich auch nur alleine in die Stadt fahren zu lassen. Und nun ist es sogar die große weite Welt, mit all dem Schönen und auch Einschüchternden, für das du dich entschieden hast.

Ob du danach zu uns nach Hause zurückkehrst oder irgendwo anders leben wirst? Wenn der Horizont sich erweitert, können einem das alte Kinderzimmer, die alten Regeln und Vorstellungen der Eltern vielleicht doch ein wenig eng werden. Vielleicht ist dann, was man am meisten vermisst hat, das, was einem schnell auf die Nerven geht?

You'll never walk alone ...

In meinem Kopf sangen ganze Fußballstadien voller Menschen den Soundtrack zu deinem Abschied.

Du warst so aufgeregt und wir mit dir. Was mag auf der anderen Seite der Welt auf dich warten? Wirst du Heimweh bekommen? Auch nach uns oder nur nach deinen Freunden?

Wirst du, wie ich damals im Ausland, plötzlich eine Verbundenheit mit deiner Heimat fühlen, mit der du nie gerechnet hättest?

Als ich damals nach San Francisco an die Kunstakademie ging, fühlte ich mich das erste Mal als Deutsche. Davor habe ich mir darüber eher keine Gedanken gemacht. Und dann, ganz plötzlich, haben mir auch die Werte etwas bedeutet, die so typisch deutsch sind: Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, Verbindlichkeit ...

Auch wie wichtig mir meine Muttersprache ist, wurde mir erst in dieser Zeit klar: Ein Witz, ein Gefühl, ein Gedanke, für den man erst nach Worten in einer Sprache suchen muss, die nicht die

*eigene ist, macht einen manchmal im wahrsten Sinne des Wortes sprachlos. Ich wünsche dir natürlich, dass du Menschen begegnest, die so oder so deine Sprache sprechen, egal ob Englisch, Japanisch, Deutsch oder Suaheli. Es kommt dabei weniger auf die Wörter und mehr auf die Sprache des Herzens an. Du weißt, was ich meine, oder?*

*Ich freue mich so für dich, dass du diese Chance auf ein ganz anderes Leben bekommen hast, und wünsche dir, dass du das Beste daraus machst. Und das wirst du, so viel ist schon mal klar. Was allerdings das Beste für dich sein wird, das kann ich dir nicht sagen. Nur eines weiß ich gewiss: Du wirst es herausfinden.*

*Natürlich würde ich dich gerne beschützen, vor Dingen, die gefährlich sind, würde dich trösten, wenn du mal traurig bist, und wäre gern an deiner Seite, wenn du jemanden zum Reden brauchst. Aber genau darum geht es ja bei Reisen wie diesen: Loslassen. Groß werden. Dinge alleine bewältigen.*

*Das eine oder andere mag eine Herausforderung für dich sein. Aber auch für mich, das kannst du mir glauben. Schließlich bin ich diejenige, die hier zu Hause sitzt und es vielleicht nicht sofort mitkriegt, nicht schon vorher eingreifen oder wenigstens hinterher trösten kann.*

*Mutter sein heißt, dein Leben lang durch eine unsichtbare Nabelschnur mit deinem Kind verbunden zu sein – und das ist für die Mütter manchmal schwieriger als für die Kinder.*

*Aber sei's drum – du sollst dir ja keine Gedanken um mich machen, sondern dein Abenteuer genießen und daran wachsen. Für dich. Und für dein Leben.*

*Hindernisse und Schwierigkeiten gehören da einfach auch ab und an dazu.*

*Ich hoffe, dass du das klare Nein und das starke Ja behältst, das dir schon so oft geholfen hat, Entscheidungen für etwas zu treffen, das dir guttut. Und dagegen, wenn es gefährlich oder ungesund für dich ist. Deine Fähigkeit, Situationen einzuschätzen und deiner raschen Auffassungsgabe zu vertrauen.*

*Ich wünsche mir für dich, dass du noch besser auf deine innere Stimme hörst und dich selbst nicht aus den Augen verlierst, vor lauter Anstrengung, deine Sache gut zu machen und so unkompliziert wie möglich zu sein. Vergiss dich selbst nie bei dem, was du tust, und schau nicht nur danach, dass es den anderen gut geht.*

*Hab keine Scheu, um Hilfe zu bitten. Ich weiß, du bist stark, aber sich helfen zu lassen, wenn man selbst nicht mehr weiterweiß, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Beweis für Weitsicht und Vernunft. (Auch wenn Vernunft langweilig und spießig klingt, ist sie doch ab und zu ein guter Berater.)*

*Ich wünsche dir, dass du dort in der Ferne lernst, über die Dinge, die dich bewegen, zu sprechen, sie nicht runterzuschlucken in der Hoffnung, dass sie schon von selbst weggehen, wenn man sie nur lange genug ignoriert.*

*Ich wünsche dir Menschen, die wissen, was für ein großartiger, mutiger, fröhlicher, hilfsbereiter, spontaner, tiefgründiger und feinfühligter Mensch du bist. Und die es aushalten, wenn du es eben auch mal nicht bist.*

*Öffne dich. Nicht nur den neuen Erfahrungen gegenüber, sondern auch den Menschen. Es gibt so viele da draußen, die dich lieben und unterstützen werden. Schenke Vertrauen, nimm das Schöne wahr und konzentriere dich darauf.*

*Aber wem sage ich das? Es ist so wunderbar, dir beim Glücklichein zuzuschauen, und ich kenne niemanden, der so von innen heraus strahlen kann wie du.*

*Ich wünsche mir, dass du auch in Neuseeland sehr oft die Gelegenheit dazu hast. Tauche in die Natur ein, probiere Dinge aus, schau auf den Horizont und mach lauter verrücktes Zeug – denn deine Zeit ist jetzt.*

*Aber auch das ist ein Ratschlag, den ich dir vermutlich gar nicht geben muss.*

*Lass dich nicht aus dem Konzept bringen, wenn deine Meinung unbequem sein sollte oder du eine Überzeugung hast, die nicht jeder teilt. Menschen, die aus der Masse herausragen, haben es manchmal schwerer als andere, aber auch das hast du selbst*

*schon oft genug erleben müssen.*

*Meine Süße, ich wünsche dir ein großartiges Jahr. Tolle Erfahrungen. Nette, spannende, inspirierende und großherzige Menschen um dich, wie du selbst einer bist. Menschen, die dich wertschätzen und die das auch zeigen. Und Menschen, zu denen du aufsehen und von denen du lernen kannst.*

*Ich wünsche dir außerdem, dass du mit einem klaren Plan für dein weiteres Leben zurückkommen darfst und an deiner Aufgabe wächst. Und vielleicht auch ein bisschen Dankbarkeit für deine eigene Familie empfindest, die dir all das ermöglicht.*

*Vermiss uns doch bitte auch ein wenig.*

*Voll Freude und Stolz habe ich beobachtet, wie aufrecht du losgezogen bist, mit einem fröhlichen Winken und einem strahlenden Lächeln. Ganz auf dich allein gestellt. Und in mir breitet sich auf einmal ein Gefühl aus, mit dem ich nicht gerechnet habe: Vertrauen. Denn in deinen Augen sehe ich, dass du der Welt da draußen gewachsen bist, auch wenn sie nicht nur Höhen für dich bereithält. Ich weiß genau, du wirst an den Tiefen noch weiter wachsen.*

*Glaub an dich. Und wenn es dir einmal nicht gelingt, denk immer daran: Ich tu's!*

*Deine Mama*



Reiseapotheke Maria:

### **Was man vorher kaufen kann:**

- Kombi-Mittel gegen Stiche, Verbrennungen und Juckreiz (im Kühlschrank aufbewahren, dann hilft es noch besser)
- Heilsalbe für kleine oberflächliche Verletzungen und Schürfwunden
- Zugsalbe bei Stacheln, Spreißel usw., die man nicht mit

der Pinzette entfernen kann. Über Nacht mit einem Pflaster abdecken

- Nasenspray: selbsterklärend
- Antiallergikum (Packungsbeilage mitnehmen)
- Kreislauftropfen: 20 Tropfen pur oder auf Zucker
- Lutschbonbons gegen nächtlichen Reizhusten (aus der Apotheke, sie wirken ca. sechs Stunden)
- Tabletten oder Zäpfchen gegen Kopfschmerzen und Fieber
- Krampflösende Tabletten bei Menstruationsbeschwerden
- Heilerde bei Darmbeschwerden jeglicher Art
- Salbe gegen stumpfe Verletzungen, Prellungen usw. (Kühlschrank)

### **Was man vor Ort findet:**

- Halsschmerzen: einen Löffel Honig
- Herpes: Honig auf die Lippen
- Bienenstiche: ebenfalls Honig drauf
- Wespenstich: Zwiebel
- Reiseübelkeit: Ingwertee
- Übelkeit: Pfefferminz- oder Kamillentee
- Ohrenschmerzen: Zwiebel auspressen, ein paar Tropfen auf einen Wattebausch
- Augenentzündung: abgekühlte Schwarzteebeutel auflegen
- Sonnenbrand: Quark
- Verletzungen: ICE, also:
  - I: Eis (kühlen)
  - C: Kompression (verbinden)
  - E: Elevation (hochlegen)

### **Ingwersud-Notfallrezept bei Infektionen jeglicher Art**

250 ml Wasser mit 30 g klein geschnittenem Ingwer und 10 g braunem Zucker aufkochen, 10 Minuten köcheln lassen, dabei unbedingt den Deckel auf dem Topf lassen, damit all die guten

ätherischen Öle nicht verduften.

Kann man entweder mit 1 l stillem Wasser aufgießen und über den Tag verteilt oder als »Shot« trinken. Beides ist gleich wirksam. Letzteres aber ganz schön scharf!

## **Teil 3:**

# **KRONE RICHTEN, WEITERMACHEN:**

Eltern allein zu Haus

## So viel Zeit übrig ... und was machen wir mit dem ganzen Zeug im Kühlschrank?

Immer wieder hört oder liest man, Väter könnten sich besser von ihren Kindern trennen als Mütter. Manchmal wird sogar empfohlen, dass der Vater aus genau diesem Grund die Eingewöhnungszeit im Kindergarten übernimmt.

Woran es wohl liegt, dass ihnen das Loslassen leichterfällt? Nur an den neun Monaten, die wir die Kinder im Bauch hatten und sie nicht? Oder vielleicht auch daran, dass sie ihren Job als Elternteil anders definieren?

Denn das tun sie – jedenfalls nach meiner Erfahrung. Auch wenn man sich, wie in unserem Fall, die Kinderbetreuung ebenso fair aufteilt wie die Hausarbeit. Das bekamen wir recht gut hin, weil ich damals schon Freiberuflerin war und mein Mann ... nicht so viel Nachtschlaf braucht. Zum Glück!

Elternzeit nahmen wir seinerzeit übrigens nicht in Anspruch. Erstens hieß die damals noch nicht so, zweitens war sie anders geregelt und drittens hatte ich gerade angefangen, mir einen eigenen Kundenstamm aufzubauen – da wäre es schön blöd gewesen, nicht möglichst ohne Pause weiterzuarbeiten, sonst hätte ich hinterher von vorn anfangen können. Und dafür hatte ich nun wirklich keine Energie übrig.

Ganz anders sah es bei meiner Freundin Dana aus, die nicht nur fest angestellt, sondern sogar verbeamtet war. Ihr Job war ihr nach jeder der fünf Pausen sicher.

Ich erinnere mich noch gut an ihre Pläne vor dem ersten Kind: »Während der Elternzeit mache ich ein Fernstudium. Innenarchitektur. Nur so aus Spaß. Ich werde garantiert massenhaft Zeit haben. Ich meine – so ein Baby schläft ja eh meistens«, verkündete sie, die Hände über dem dicken Bauch gefaltet.

Hahaha. Haben Sie jetzt auch sehr gelacht?

Wie gesagt: Es war ihr erstes Kind, ich war noch nicht einmal schwanger, wir waren also völlig ahnungslos.

Heute, mit fünf Kindern zwischen zehn und zwanzig, findet Dana hin und wieder ein bisschen Zeit, an sich zu denken. Mit mir joggen zu gehen beispielsweise.

Die wöchentliche Laufrunde ist in mehrfacher Hinsicht gut genutzte Zeit: Wir tanken frische Luft, tauschen uns über die Ereignisse der vergangenen Woche aus – und ich kann prima recherchieren. Nicht nur für dieses Buch hat sie mir wunderbaren Input geliefert.

Damals jedoch ahnten wir von alldem noch nichts. Wir glaubten tatsächlich, als junge Mutter könnte man nebenbei noch allerhand erledigen. Das Leben ginge weiter wie bisher, nur eben mit Kind außerhalb des Bauches. Nun ja, bei Vätern ist es schließlich auch nicht anders! Bei den meisten jedenfalls ...

Nun, es gibt gute Gründe dafür, dass die Elternzeit nicht mehr »Erziehungsurlaub« heißt – denn mit Freizeit hat das Ganze herzlich wenig zu tun.

Dana machte (Überraschung!) dann übrigens doch kein Fernstudium. Aber sie schaffte es, nach jeweils einem Jahr Elternzeit wieder Vollzeit zu arbeiten und ihre Familie dabei nicht zu vernachlässigen.

Okay, sie hatte eine Tagesmutter. Und Großeltern, die notfalls einspringen konnten. Und sie hat einen Mann, der zwar noch beschäftigter ist als sie, auf den sie sich aber verlassen kann. Trotzdem ging es ihr in der ersten Zeit nicht anders als mir, nachdem mein Sohn zur Welt gekommen war: Wenn es mir irgendwie gelang, noch im Laufe des Vormittags zu duschen und mich irgendwie menschenähnlich zu kleiden, war ich echt gut!

Im Nachhinein ist es schwer zu sagen, was da überhaupt so viel Zeit gekostet hat. Wie Dana damals sagte: Babys schlafen ja so viel. Und tatsächlich: In den ersten drei Wochen sind es sechzehn bis achtzehn Stunden, was sich dann langsam reduziert, doch mit einem halben Jahr sind es immer noch dreizehn bis vierzehn Stunden, verteilt auf etwa elf Stunden nachts plus zwei Nickerchen.

Ha! Und da liegt auch schon die Krux: Der Rhythmus ändert sich ständig. Kaum hat man sich auf regelmäßige Zwischendurch-Schläfchen um zehn Uhr morgens und um drei Uhr nachmittags eingestellt, beschließt das Würmchen, das nun doch wieder vollkommen auf den Kopf zu stellen. Und zack, gerät auch Ihr eigener Zeitplan wieder völlig durcheinander.

Und überhaupt: Wer legt denn fest, wann Nacht ist? Sie etwa? Die Uhr? Die Sonne? Falsch: Es ist das Prachtbaby. Und wenn das beschließt, nachts um zwei wäre eine wunderbare Zeit, um zu spielen oder durch die Gegend getragen zu werden oder sich etwas vorsingen zu lassen, dann ist das eben so. Punkt.

Dass Sie dann am nächsten Morgen die Augen kaum aufkriegen, versteht sich von selbst.

Aber wem sag ich das. Wenn Sie dieses Buch lesen, haben Sie das vermutlich alles selbst hinter sich und kriegen vor lauter Nicken schon Schwindelgefühle.

Okay. Lassen Sie uns also einfach mal zusammen auflisten, womit wir damals unsere Zeit sonst noch so alles verbracht haben – vom Einschlafdrama einmal abgesehen. Warum genau erschienen die Tage viel zu kurz und die Nächte noch kürzer?

Nun, da wäre zunächst einmal das obligatorische Windelwechseln. Vor und nach jedem Schläfchen, bevor man das Haus verlässt und natürlich bei Bedarf. Sagen wir so acht- bis zehnmal pro Tag. Was – inklusive säubern, eincremen und allem Pipapo – mindestens fünf Minuten dauert. Also rund eine Dreiviertelstunde pro Tag.

Dann das Stillen oder Fläschchengeben, das bei hungrigen Babys recht flott gehen kann, sich bei trinkfaulen Säuglingen, die lieber nur nuckeln und kuscheln, aber über Stunden hinziehen kann! (Ich weiß, wovon ich rede.)

Nicht zu vergessen die ausführlichen Spaziergänge mit Kinderwagen, damit der Wonneproppen schön müde wird – mit dem Ergebnis, dass das Kind quietschfidel ist und die Mutter fast im Stehen einschläft.

Und erst die Wäsche!!!

Wie man es auch dreht und wendet, beim Zusammenrechnen kommt man auf einen Tag, der deutlich mehr als vierundzwanzig

Stunden hat. Jedenfalls solange man für sich mindestens sechs Stunden Nachtschlaf einkalkuliert ...

Und das Ganze wird auch nicht besser, wenn der oder die liebe Kleine etwas älter wird. Das Wickeln und das Stillen entfallen zwar, aber andere Aufgaben kommen hinzu wie Muttertaxis oder »Mamaspiel-mit-mir« oder Hausaufgabenhilfe oder Kindergeburtstage oder das bergeweise Einkaufen von Lebensmitteln und Zubereiten von Mahlzeiten für gefühlt ganze Fußballmannschaften.

Sie kennen das. Es gibt sogar Väter, die das kennen, aber meist beherrschen sie die Kunst, eigene Bedürfnisse wichtig zu nehmen und daher auch mal Nein zu sagen, besser als Mütter. Tja.

Allein die Vorstellung, einmal ganz in Ruhe ein Buch zu lesen, löst in dieser Lebensphase hysterisches Gelächter aus – oder ein sehnsüchtiges Seufzen.

Während wir kaum Zeit genug haben, unsere praktisch geschnittenen Haare zu waschen, macht sich die perfekt gestylte – natürlich kinderlose – Nachbarin auf zum Sport. Erst neulich hat sie erzählt, dass sie jetzt Italienisch lernt. Und Rosen züchtet.

Das letzte Mal, als Sie im Supermarkt spontan einen Billigstrauß Rosen gekauft haben, ist er in der Vase vertrocknet, weil Sie vergessen haben, Wasser hineinzutun. Man kann ja nicht an alles denken. Hauptsache, die Kinder verdursten nicht.

Okay, jetzt ist die Fantasie mit mir durchgegangen. Woher soll ich denn wissen, wann und wo Sie zuletzt Rosen gekauft haben? Aber diese Nachbarin, die kennen wir doch alle. Die immer aussieht, als wäre sie auf dem Weg zu einem Casting. Und die nicht nur Zeit für regelmäßige Schönheitspflege hat, sondern auch für Sport. Womöglich trainiert sie sogar für einen Marathon!

Sie muss auch gar nicht kinderlos sein. Vielleicht ist ihr Nachwuchs einfach schon erwachsen – oder zumindest so selbstständig, dass sie Freiräume für sich selbst schaffen kann. Die Glückliche!

Und dann ist es irgendwann auch bei uns so weit. Wir haben es geschafft. Die Brutpflege ist weitestgehend abgeschlossen, die Kinder sind groß, brauchen uns nur noch hin und wieder.

Juhu.

Ähm.

Und jetzt?

Wie oft haben Sie sich schon dabei erwischt, versehentlich viel zu viel Brot eingekauft zu haben? Oder ein Kilo Nudeln zu kochen statt maximal ein halbes Pfund?

Wahnsinn, wie lange es auf einmal dauert, bis sich genug Schmutzwäsche für eine Waschmaschinenladung angesammelt hat.

Und wie sauber das Haus jetzt ist! (Es sei denn, Sie haben einen Hund.)

Das sind Veränderungen, an die man sich übrigens schnell und gerne gewöhnt.

Aber was fangen Sie nun mit der vielen Zeit an?

Wenn Sie Glück haben, sind Sie voll berufstätig. Das füllt schon mal acht Stunden am Tag. Wenn Sie noch mehr Glück haben, sind Sie – wie wir – Freiberuflerin. Dann ist es sogar noch ein bisschen mehr.

Aber trotzdem bleibt noch ganz viel freie Zeit übrig. Mal ehrlich: Wie viele Stunden pro Woche wollen Sie wirklich Sport treiben? Reichen nicht zwei bis drei? Und so schön es ist, im Urlaub ein Buch nach dem anderen wegzuschmökern – es muss doch noch mehr geben! Ich meine – abgesehen vom Kreuzworträtsel und dem Sudoku in der Tageszeitung. (Wobei Letzteres für mich nicht infrage kommt. Mit Zahlen hab ich's nicht so.)

Vielleicht erfasst Sie jetzt eine leichte Panik. Sie fürchten schon, Bridge spielen oder Klöppeln lernen zu müssen!

Nun, entspannen Sie sich. Natürlich können Sie sich neue Hobbys zulegen – allein oder mit Ihrem Partner. Wir haben diesem Thema sogar ein eigenes Kapitel voller interessanter Vorschläge gewidmet.

Aber selbst wenn Ihnen davon ü-ber-haupt nichts zusagt, ist das kein Problem. Denn die Lösung des vermeintlichen Problems ist viel einfacher:

Sie haben nicht zu viel Zeit übrig, sondern Sie sind einfach zu schnell!

Ist doch ganz logisch: Jahrelang hat ein Termin den nächsten gejagt, Sie sind vom Fußballplatz zum Elternabend, vom Supermarkt zur Klavierstunde, vom Nachhilfelehrer zum Kindergeburtstag

gerast, immer die Angst im Nacken, zu spät zu kommen.

»Beeil dich!«, haben Sie Ihren Kindern zugerufen, vermutlich unzählige Male, bis Sie dieses Motto irgendwann selbst verinnerlicht haben. Sich zu beeilen, wurde zu Ihrer Standardeinstellung.

Schalten Sie doch einfach mal einen Gang runter! Schon gleich am Morgen: So früh wie damals, als Sie noch die schulpflichtigen Schlafmützen aus dem Bett werfen, ihnen Schulbrote zubereiten und sie dazu bringen mussten, einigermaßen pünktlich, einigermaßen gewaschen und einigermaßen ordentlich bekleidet das Haus zu verlassen, müssen Sie nicht mehr aufstehen. Es zwingt Sie niemand mehr, beim ersten Weckerklingeln noch völlig schlaftrunken aus den Federn zu hüpfen. Das ist doch total ungesund und wider jeden Biorhythmus! Warum nehmen Sie sich nicht noch ein paar Minuten, um richtig zu sich zu kommen, sich zu dehnen, vernünftig wach zu werden?

Man kann übrigens auch im Liegen schon sinnvolle Dinge tun. Beispielsweise im Geiste durchgehen, was man an diesem Tag so vorhat. Sie mögen es glauben oder nicht, aber sogar der Anfang dieses Kapitels ist mit geschlossenen Augen entstanden!

Nehmen Sie sich auch beim Frühstück mehr Zeit. Wie wär's mit einer zweiten Tasse Kaffee? Und dazu die Tageszeitung?

Glauben Sie mir: Wenn Sie alles, aber auch wirklich alles ein klein wenig gemütlicher angehen lassen als früher, wird Ihr Tag – ganz gleich, womit Sie ihn verbringen – angenehmer. Sie werden entspannter. Sie können mehr genießen. Nehmen mehr schöne Dinge wahr.

Manche nennen es Achtsamkeit. Das ist unheimlich modern geworden. Meine Uroma Auguste hätte sich krankgelacht über diesen modernen Schnickschnack. Sie hat sich einfach gern mal auf die Bank gesetzt und die Abendsonne genossen. Übrigens hatte sie auch kein Hobby. Sie hat einfach erledigt, was in Haus und Garten getan werden musste, und dann ein bisschen geruht.

Natürlich gönne ich Ihnen Ihre Hobbys! Ich hab ja selbst welche. Aber achten Sie darauf, dass Sie vor lauter Segelschein und Theater-Abo und Fitnesstraining und Flötenkurs und was auch

immer nicht wieder in den Dauerhetzmodus verfallen, den Sie doch eigentlich gerade hinter sich haben!

Finden Sie einfach Ihren Rhythmus! Das ist gar nicht so einfach, wenn man so lange fremdbestimmt war. Aber Sie kriegen das schon hin, wetten?

Ach, und übrigens: Wenn Sie mal wieder zu viel eingekauft haben und nicht wissen, wohin mit dem ganzen Zeug im Kühlschrank: Laden Sie doch einfach Gäste ein. Also ich würde mich freiwillig bereit erklären!

Ja, ich würde es sogar geflissentlich ignorieren, wenn Ihr Mann die Teller mit den Resten leer futtert. Schließlich kennt er es ja nicht anders. Und darauf zu verzichten, wäre doch zu viel des Loslassens ...

## Das Elternhaus – einfach nur ein Gemäuer? Vom Sachenloslassen und Wunderlichwerden

Die ganze Zeit reden wir davon, wie schwierig es ist loszulassen. Doch es kann auch etwas Wunderbares sein. Es macht irgendwie so frei – vor allem das Sachenloslassen. Wenn ich endlich mal richtig viel Zeit hätte, würde ich irrsinnig gerne gründlich ausmisten. Am liebsten würde ich einen Container kommen lassen und alles hineinfuern, was sich hier an unnützem Kram angesammelt hat. Fernbedienungen von Geräten, die längst nicht mehr existieren. Klamotten, die seit Jahren nicht mehr passen und sowieso unmöglich aussehen. Dekokram, der halb kaputt vor sich hingammelt ... Oh, es gäbe so viel zu entsorgen!

Okay, das mit dem Container wäre zwar praktisch, aber eine mittlere Umweltsünde. Natürlich müsste ich sortieren: Elektroschrott, Altkleidersammlung, Papiermüll, Sachen fürs Sozialkaufhaus, zum Verschenken, vielleicht sogar zum Verkaufen?

Puh. Das wäre ja noch zeitaufwendiger. Und ich muss doch noch so viel anderes erledigen. Zum Beispiel dieses Manuskript pünktlich abgeben. Und das nächste. Und das übernächste. Und zwischendurch muss sich der Mensch ja auch mal erholen ...

Vermutlich komme ich erst dann dazu, wenn wir eines Tages hier ausziehen. Denn das haben wir vor. Ernsthaft.

So ein Haus ist schließlich auch nur eine Sache. Und wenn Sachen einen belasten, sollte man sich von ihnen trennen.

Früher hat man von der Geburt bis zum letzten Atemzug im gleichen Haus gelebt. Oder man hat irgendwann neu gebaut – ein hübsches Einfamilienhaus mit genug Kinderzimmern für die Familienplanung. Und da blieb man dann wohnen, auch wenn alle Kinder längst ausgezogen waren.

Mal ganz ehrlich: Ist es wirklich sinnvoll, im Alter noch auf drei

Stockwerken in 150 Quadratmetern zu leben, die alles andere als seniorengerecht sind? Und das womöglich ganz allein! Soll die letzte Lebensphase etwa von unüberwindbaren Treppen beherrscht werden?

Ich denke da an eine Bekannte, die ihr Haus nur noch im Notfall verlassen hat, weil ihr die Stufen von der Haustür bis zur Straße zu viel waren. Und statt im Schlafzimmer unterm Dach, schlief sie lieber im Wohnzimmer.

Warum sie die Bude nicht einfach verkauft und sich eine hübsche, barrierefreie Eigentumswohnung gesucht hat, ist mir bis heute ein Rätsel. Sie hätte es so viel bequemer haben können! Oder noch besser: Ein kleines Appartement in einer Seniorenresidenz wäre auch wunderbar gegen ihre Einsamkeit gewesen. Betreutes Wohnen mit Rundum-Service und trotzdem maximaler Eigenständigkeit. Was spricht dagegen?

Nun, vermutlich zunächst einmal, dass man so einen Schritt erst dann in Erwägung zieht, wenn es höchste Zeit dafür wird. Und dann ist man zu alt, um sich dem ganzen Stress auszusetzen. Ein ganzes Haus ausräumen, das ist ja schon für junge Menschen Höchststrafe! Und für eine Achtzigjährige mit Sicherheit der blanke Horror.

Ein Dilemma?

Nur wenn man zu lange wartet. Klug wäre es also, schon frühzeitig zu entscheiden, wie man im Alter leben will, und die Wohnsituation rechtzeitig darauf abzustimmen. Am besten mit sechzig. (Waaas, schon so bald?) Oder, sagen wir, mit fünfundsechzig. (Noch sehr viel Zeit!)

Ob es mir nicht schwerfallen wird, mich von diesem Haus zu trennen?

Bevor ich an diesem Kapitel gearbeitet habe, hätte ich gesagt: Nö. Wozu? Das ist doch nur ein Haufen Steine. Und noch nicht mal mein Elternhaus, sondern das meiner Mutter.

Ich selbst bin in drei verschiedenen Häusern aufgewachsen – zuerst in der Lehrerwohnung einer kleinen Dorfschule im Hunsrück, dann im Geburtshaus meines Vaters und schließlich in einem neuen Einfamilienhaus, in dem meine Mutter noch immer wohnt. Allerdings

habe ich dort nur acht mickrige Jahre meines Lebens verbracht, dann bin ich zum Studium ausgezogen und nur noch als Besucherin zurückgekehrt.

Jetzt wohnen wir dort, wo ich als Kind am liebsten meine Ferien verbracht habe – im Haus meiner Großeltern und Urgroßeltern.

Alles fing damit an, dass mein Urgroßvater, der mit seiner Familie schräg gegenüber wohnte, scharf auf eine zusätzliche Scheune war. Und deshalb seine Tochter – meine Uroma Auguste – dazu überredete, das Mietshaus auf der anderen Straßenseite zu kaufen, als sie 1919 ihren Michel heiratete. Uroma Auguste soll sehr geweint haben, weil sie nicht in so ein altes Haus ziehen wollte, heißt es.

Dass wir jetzt hier leben (und ich überhaupt existiere), ist übrigens der traurigen Tatsache zu verdanken, dass die beiden Söhne meiner Urgroßeltern innerhalb weniger Wochen im Zweiten Weltkrieg gefallen sind. Was vor allem Uroma Auguste nie richtig verwunden hat – wie könnte sie auch. Krieg ist ein Arschloch.

Es blieb ihr also nur noch ihre Tochter Elfriede – meine Oma. Hätte einer der Buben überlebt, hätte er wohl das Haus übernommen, und meine Großeltern wären in die Nähe von Frankfurt gezogen, wo meinem Opa nach dem Krieg eine interessante Stelle als Techniker angeboten worden war. Die er jedoch ausschlug, weil Uroma Auguste den Gedanken nicht ertragen konnte, nun auch noch ihr Elfriedchen zu verlieren. Sie konnte einfach nicht loslassen. Aber das ist wohl nur allzu verständlich nach ihren Verlusten.

Wären meine Großeltern nach Frankfurt gezogen, hätte ihre Tochter – meine Mutter – wohl nie meinen Vater kennengelernt, und es gäbe mich nicht.

Womit sich die Frage, wann ich endlich mal gründlich ausmiste und wo ich im Alter wohnen werde, von selbst erledigt hätte.

Ebenso die Frage, wie unser Sohn das wohl findet, wenn wir sein Elternhaus eines Tages verkaufen, denn auch er wäre nie geboren worden, wenn meine Großeltern nach Frankfurt gezogen wären.

Ist er aber – welch ein Glück! – und nun lebt er seit seiner Geburt in dieser alten Bude, die mir schon als Kind so ans Herz gewachsen ist, dass ich verkündete: »Wenn ich groß bin, will ich hier wohnen – es müssen nur neue Badfenster rein.«

Es gab dann doch ein paar weitere Veränderungen als nur das mit den Fenstern. Wir haben das Haus komplett renoviert und umgebaut. Neue Elektrik, neue Wasserleitungen, neue Böden, Wände raus, Gauben rein, das volle Programm.

Inzwischen wohnen wir schon seit einem Vierteljahrhundert hier und sind in der Zeit unzählige Male umgezogen – hausintern. Wo jetzt mein Arbeitszimmer ist, war vorher Jonas' Zimmer, davor unser Schlafzimmer und davor das Wohnzimmer. Und natürlich kenne ich auch die Geschichte der Räume, bevor wir einzogen: Dasselbe Zimmer war ehemals Gästezimmer, davor Schlafzimmer meiner Großeltern, davor ihr Wohnzimmer und ganz früher das Schlafzimmer von Omas Brüdern. Ähnlich ist es mit Jonas' heutigem Zimmer. Zuvor war es mein Arbeitszimmer, davor unser Schlafzimmer, Omas Wohnzimmer und ganz früher die Küche von Uroma Auguste. So könnte ich das für jeden einzelnen Raum im Haus durchdeklinieren.

Einmal haben wir beim Gassigehen einen alten Mann getroffen, der seinen Dackel spazieren führte. Wir kamen ins Gespräch und erfuhren, dass er zwar im Nachbarort wohnt, aber in unserem Dorf geboren wurde. Genauer gesagt in unserem Haus. Genauer gesagt in unserem Schlafzimmer. Das übrigens zuvor mein Arbeitszimmer war, davor die Küche meiner Oma und irgendwann davor Wohn-Schlaf-Esszimmer einer kompletten Flüchtlingsfamilie.

Ja, wenn so ein Gemäuer über hundert Jahre im Familienbesitz ist, dann hat es allerhand Geschichten zu erzählen. Und trotzdem: Unser Sohn wird die Tradition garantiert nicht fortführen. Er steht eher auf neue Häuser. Mit geraden Wänden. Wenn er eines Tages eine Familie gründet, wird er mit ihr bestimmt nicht hier wohnen wollen. Und dann ist die Bude für meinen Mann und mich zu groß. Und altersgerecht ist sie schon gar nicht.

Was spricht also dagegen, das Haus dann zu verkaufen und in eine seniorengerechte Eigentumswohnung zu ziehen? Zumal so eine Veränderung doch auch geistig jung hält. Es wird sicher Spaß machen, die Einrichtung zu planen, die Farben auszusuchen und

noch einmal ganz von vorn anzufangen ...

So jedenfalls war der Plan bis vor Kurzem. Dann traf ich meine Kollegin Christine, die gerade dabei ist, ihr Elternhaus zu verkaufen. Gezwungenermaßen, denn beide Eltern sind schwer pflegebedürftig und in einem sehr guten Heim untergebracht, das natürlich bezahlt werden muss. Zudem lebt Christine in der Nachbarstadt und ihre Schwester am anderen Ende der Republik. Sie werden beide nie mehr in ihrem Elternhaus wohnen, auch wenn es sehr schön und wunderbar gelegen ist.

»Rational ist der Verkauf kein Problem«, sagte sie. »Bisher habe ich die Gefühle verdrängt und einfach getan, was getan werden muss, wenn das Geld für die Pflege ausgeht. Aber es tut mir in der Seele weh, das Haus und damit auch irgendwie meinen Heimatort zu verlieren.«

Sie erzählte, wie sie Makler und Interessenten durch ihr Elternhaus geführt hat und dabei eine Erinnerung nach der anderen in ihr hochstieg. »Da habe ich als Kind immer geschaukelt. Hier waren die Erdbeerbeete ...«

Ich schluckte. Und versuchte mir vorzustellen, wie ich mich wohl fühlen würde, wenn ich irgendwann mit einem Makler durch unser Haus laufe. »Hier war Opas Werkstatt. Dort hat Oma immer ihre Weihnachtsplätzchen gelagert. Hier habe ich meinen ersten Roman geschrieben. Dort haben wir den Jahrtausendwechsel gefeiert ...«

Wie wird es wohl sein, all diese Erinnerungen zurückzulassen? Wie werde ich mich fühlen, wenn ich hier vorbeifahre und andere Leute ein und aus gehen sehe? Was werden sie aus unserer Küche machen? Was aus Opas Werkstatt? Was aus dem Wintergarten, der früher Kassenraum für Opas Tankstelle war und ganz ursprünglich jene Scheune, derentwegen Uroma Auguste das Haus vor hundert Jahren kaufte?

Vielleicht habe ich mich getäuscht, und so ein Haus ist eben doch mehr als nur ein Haufen Steine. Es kann enger mit der Biografie einer ganzen Familie verbunden sein, als es irgendeine andere Sache je könnte.

Aber es ist und bleibt doch eine Sache. Ich könnte mich auch an all das erinnern, obwohl ich das Haus loslasse. Jedenfalls versuche ich

es mir selbst einzureden, und meistens funktioniert das auch.

Aber dann sind da die Augenblicke, in denen ich die Anwesenheit meiner Ahnen fast spüren kann. Es ist, als wären sie noch ein bisschen da, solange ich mich nicht *irgendwo* an sie erinnere, sondern dort, wo sie gelebt haben.

Klingt verrückt, ich weiß. Aber im Alter wird man ja bekanntlich wunderlich. Und heißt es nicht auch, einen alten Baum soll man nicht verpflanzen?

Ach, ich weiß ja auch nicht, was ich will. Vorerst werden wir jedenfalls noch ein paar Jährchen hier wohnen bleiben. Schließlich sind wir noch ziemlich jung. Der beste Beweis: Unser Haus ist deutlich älter als all seine Bewohner zusammen!

Und wer weiß? Vielleicht wird eines Tages ein Enkelkind hier einziehen? Wäre ja schon schön ...

## Geht da noch was? – von Aschenputtel, alten Träumen und neuen Zielen

Hochzeiten machen mich immer unglaublich sentimental.

Ich sehe mich selbst vorne am Altar stehen, mit der bangen Frage, ob ich da richtig bin, ob der Mann richtig ist, das Timing und überhaupt das Leben, für das ich mich entschieden habe. Gleichzeitig spüre ich dann immer dieses Glücksgefühl, dass nun etwas ganz Neues, Großartiges kommt und wir alle Chancen der Welt haben, das Allerbeste draus zu machen. Es gibt eben einfach diese Momente im Leben. Je wundervoller und einzigartiger sie sind, umso deutlicher steht »Point of no Return« drauf: Abitur. Hochzeit. Geburten der Kinder. Man kann manche Dinge eben nur einmal machen. Wenn Träume wahr werden, wird es Zeit, sie loszulassen und sich neue zu suchen. Denn seien wir mal ehrlich: Nach dem Abitur ist vor dem Studium, auch die rosaroteste Liebe verliert irgendwann ihren märchenhaften Glanz, und nach der Geburt eines Kindes kommt nicht das sonnige und fröhliche Leben aus der Pampers-Werbung, sondern es folgen durchwachte Nächte, Zähne und die Pubertät. Später, aber sie kommt.

Vielleicht machen mich Hochzeiten genau deshalb so besonders sentimental, weil ich in den Gesichtern des Brautpaars all ihre Wünsche für die Zukunft leuchten sehe – und weiß, dass vielleicht auch ein paar darunter sind, die sich nicht erfüllen werden. Wie heißt es so schön: Die Ehe ist der Sieg der Hoffnung über die Vernunft. Eben. Aber dieses Gefühl, dieser Moment, dieses Glück: unfassbar. Wunderschön. Kostbar. Und unwiederbringlich. In diesem Moment, wenn das Brautpaar am Altar steht und alles möglich scheint, ihre Liebe und ihre Träume unbesiegbar sind, fühle ich mit und kann mir ein Stückchen von deren »Alles ist möglich« stibitzen. Der Glaube daran, dass das so ist, lässt uns schließlich auch Wagnisse eingehen, nach den Sternen greifen und Berge versetzen. Gut so.

Das Stibitzen funktioniert sogar bei Hochzeiten von Menschen, die ich gar nicht persönlich kenne. Ja, ich oute mich hiermit als Royal Watcher und als Fan von sämtlichen Königshäusern. Ganz besonders liebe ich es, wenn Royals Bürgerliche heiraten, wie letztens Harry seine Meghan. Eine moderne Aschenputtel-Version. Ganz real royal. Zum Anfassen beinahe.

Klar wissen wir alle, dass das Märchen von Aschenputtel nichts mit Fräulein Markles Realität zu tun hat. Harry hat sie nicht gerettet, sie war schon erfolgreich und reich und schön, sonst hätte sie ihren Prinzen niemals kennengelernt. Aber trotzdem: Ihre Wurzeln sind alles andere als königlich. Harry hat eine drei Jahre ältere, bürgerliche, geschiedene Amerikanerin mit schwarzen Vorfahren geheiratet. Das wäre bei William nicht möglich gewesen. Andererseits: Er hätte es vielleicht auch gar nicht erst probiert.

Ein bisschen Aschenputtel steckt also schon in dieser Geschichte.

Ich habe übrigens auch mal für einen Royal geschwärmt und mir vorgestellt, wie es wäre, wenn ich und Felipe Juan Pablo Alfonso de Todos los Santos de Borbón y Grecia ein Paar wären. Lachen Sie nur. Wenn ich mir heute vorstelle, wie er ein offizielles Dokument unterschreibt, wird mir selbst ganz schwindelig. Und das war nur der Name. Seine Titel füllen beinahe ein eigenes Buch. Aber Aschenputtel zu sein, hätte mir vermutlich auf Dauer auch nicht gereicht. Ich träumte nämlich außerdem davon, in ferne Länder zu reisen, die Welt zu retten und Krebs zu heilen, an Johnny Depps Seite in einem romantischen Film die weibliche Hauptrolle zu spielen, eine unsterbliche Heldin oder/und – ganz weit vorn – Teil der Popgruppe Queen zu sein und mit Freddy Mercury im Duett »Bohemian Rhapsody« zu singen. Zumindest im Schlaf war ich ein Goldkehlchen. Lauter erstrebenswerte »Noch Nies«, die ich eines Tages Wirklichkeit werden lassen wollte.

Im Grunde waren all diese Träume aber nur Synonyme für den einen: Ich wollte das Große finden, das irgendwo in mir schlummern musste, mich selbst entdecken, herausfinden, wer und wozu ich fähig bin. Dass etwas in mir steckte, davon war ich überzeugt. Ich wusste nur nicht, was es war oder wo und wie ich es herauslocken konnte.

Wie wir wissen, hat Felipe Letizia geheiratet (zum Glück, soll sie sich doch mit den ganzen Namen rumschlagen), ist die Welt, wie sie ist, Krebs gibt es immer noch, und über meinen Heldenstatus lässt sich streiten. Immerhin habe ich vier Kinder mehr oder weniger großgezogen. Selbst Winston Churchill hat schon gewusst, dass das schwieriger ist, als eine Nation zu regieren.

Natürlich waren meine Träume auch sehr hochgegriffen, schon klar. Und ein vernünftig denkender Mensch weiß, dass das alles ja gar nicht möglich ist. Aber gäbe es diese Träume nicht, hätte ich vieles gar nicht erst probiert. Sie haben eines immerhin geschafft: Sie haben meine Vorstellungskraft befeuert, mich angetrieben und mich über meine Grenzen hinausdenken lassen.

Bei allen »Noch Nies«, die ich ausprobiert habe, habe ich meine alten Limits überschritten und mir neue Ziele gesetzt. Manchmal war es großartig, und manchmal tat es auch weh. Aber eines ist dabei immer passiert: Während meiner Bestrebungen bin ich langsam und Stück für Stück dem großen Wunsch nähergekommen. Ich habe herausgefunden, was alles in mir steckt.

Carl Schurz, ein sehr kluger Mann, hat einmal gesagt: »Ideale sind wie Sterne. Man kann sie nicht erreichen, aber man kann sich an ihnen orientieren.«

Schurz, ein radikaldemokratischer deutscher Revolutionär, war übrigens von 1877 bis 1881 Innenminister der Vereinigten Staaten. Ein Deutscher. Innenminister der Vereinigten Staaten. Nur mal vorstellen. Hätte ihm einer gesagt, dass Träume nur Schäume sind, er hätte vermutlich laut gelacht.

Es muss ja nicht jeder gleich ein hochrangiger Politiker oder ein König werden, und von manchen Träumen muss man sich unterwegs sicher verabschieden. Auch weil sie einfach nicht realistisch sind, was zwar im Grunde der Sinn von Träumen ist, nicht aber, dass man sich an ihnen aufreibt. Aber manchmal haben sie auch so ihren Zweck erfüllt.

Irgendwann hatte ich beispielsweise genug von Felipe, dafür ist mein Spanisch jetzt ganz passabel.

Eine Filmrolle an der Seite von Johnny Depp? (Hallo, das waren die Neunziger! Er war jung, talentiert und so sensibel!) Mittlerweile

kein Bedarf mehr. Auch Hollywoodstars werden nicht schöner. Dank ihm habe ich mich aber darin geübt, auf der Bühne zu stehen und vor Leuten zu sprechen.

Das Duett mit Freddy gab es tatsächlich – wenigstens in der Karaoke-Version, wobei ich beim Ablesen der Lyrics auf dem Bildschirm feststellen musste, dass ich die Hälfte des Textes bisher völlig falsch verstanden hatte. Es wäre also sehr peinlich geworden für mich auf der großen Bühne, wenn Freddy mich zu Lebzeiten erhört hätte. Nichtdestotrotz: Ich singe. Es hört mir dabei nur keiner zu. Umso besser.

Ja, ein paar meiner Träume habe ich zwangsläufig losgelassen. Dafür haben sie Platz gemacht für neue und nur teilweise bescheidenere.

Damit bin ich in guter Gesellschaft. Barack Obama wäre vermutlich nie Präsident der Vereinigten Staaten geworden, wenn er sich irgendwann zurückgelehnt und mit dem, was er erreicht hatte, zufriedengegeben hätte. Juri Gagarin wäre nicht als erster Mensch ins All geflogen. Niemand hätte es je versucht. Harry hätte Meghan nicht geheiratet. Nichts davon wäre passiert, wenn nicht irgendwann einer davon geträumt oder scheinbar Unmögliches einfach ausprobiert hätte. Der kleine Barack hatte genauso hochfliegende Träume wie der junge Juri Gagarin oder der Ingenieur, der die erste Raumkapsel überhaupt konstruiert hat. Und wer weiß schon, was sich unsere Kinder im Laufe ihres Lebens so ausdenken? Sicher begegnen ihnen unterwegs genügend Menschen, die gesagt haben, dass das alles überhaupt nicht geht.

Das sind natürlich ganz besondere Geschichten von ganz besonderen Menschen. Aber Geschichten wie diese vermitteln das großartige Gefühl, dass alles möglich ist, wenn man nur daran glaubt. Egal, ob man nun Juri, Barack, Cinderella, Meghan oder auch Lucinde heißt. Und egal, ob die Träume nun was mit Prinzen zu tun haben oder einfach nur mit persönlichen Zielen und Erfolgen. Wirklich heiraten wollte ich Felipe ja auch nie. Aber ich wollte es können.

Meine großen Träume sind also nicht in Erfüllung gegangen. Macht

nix. Dafür ganz nebenbei die kleinen, die ich gar nicht so konkret ausgesprochen hatte. Wollte ich nicht außerdem das Große entdecken, das irgendwo in mir schlummern musste? Wusste ich nur nicht, was es ist und wie ich es herauslocken konnte?

Ich habe einen Mann mit Humor und Kinder mit einem eigensinnigen Kopf. Pläne, die sich ändern, und andere, die ich umsetzen darf. Weil ich es will, und weil ich es möglich mache.

Wer weiß außerdem, wovon Harry, Felipe oder auch Victoria von Schweden träumen? Diejenigen, die dieses Leben nicht gewählt haben, sondern einfach hineingeboren sind? Vielleicht eher davon, sich einmal frei bewegen zu können. In einem Beruf zu arbeiten, der ihren Neigungen und nicht ihrem Stammbaum entspricht. Spontan zu sein. Ungeschminkt und ungestylt einkaufen zu gehen. Keine Angst zu haben, dass irgendetwas an die Presse gerät. Den eigenen Kindern zu ermöglichen, wie normale Heranwachsende in Supermärkten zu quengeln oder eine Klasse zu wiederholen. Über die Stränge zu schlagen. Zu scheitern, ohne dass die ganze Welt dabei zusieht, sich aufzuraffen und weiterzumachen.

Ob Prinzessinnen auch im Kino bei Hollywoodfilmen vor Ergriffenheit weinen? Oder winken sie ab, sagen: »Peanuts« und schreiten erhaben in ihr eigenes Prinzessinnengemach? Haben sie Schnupfen, Liebeskummer und Pickel? Dürfen sie das überhaupt? Oder träumen sie nur davon?

Wenn ich so darüber nachdenke, bin ich nicht nur froh über die Träume, die in Erfüllung gegangen sind, sondern auch über die anderen. Gerade über die.

Trotzdem erinnern uns Hochzeiten (und andere magische Momente) an unsere Ziele, an die großen und kleinen Aschenputtelmöglichkeiten in unserem Leben und daran, dass man manchmal einfach Dinge machen muss, ohne sich von Zweifeln aufhalten zu lassen. Genauso ist es auch, wenn die Kinder ausziehen.

Schon klar, ebenfalls ein Point of no Return. Dieser hier mit ein wenig Wehmut gewürzt. Aber: Er bietet uns die Chance, alte Träume zu verwirklichen, neue zu träumen und sehr viele, ganz neue »Noch Nies« zu entdecken, oder? Die Grenzen sind nur in unserem Kopf –

und zwar so lange, bis wir sie überschreiten. Wo wäre Aschenputtel jetzt, wenn sie nicht an ihren Prinzen, die Tauben und den Haselnusszweig geglaubt hätte? Also los: Worauf warten wir noch?



### **Fassen wir zusammen:**

Träume sind großartig und beflügeln uns enorm.

Sie nicht verwirklichen zu können und loszulassen, ist nicht schlimm, denn unterwegs haben wir Dinge erreicht, die mindestens genauso großartig sind, wie zum Mond zu fliegen, der erste schwarze Präsident zu werden oder einen Prinzen zu heiraten.

Wichtig ist nur, dass wir das auch erkennen und wertschätzen.

Noch mal, weil es so schön ist, das Zitat von Carl Schurz: »Ideale sind wie Sterne. Man kann sie nicht erreichen, aber man kann sich an ihnen orientieren.«

### **Weitere große inspirierende Träumer und ihre Erkenntnisse:**

**Martin Luther King – der Klassiker:** »I have a dream!«

**George Bernard Shaw – für Trotzige:** »Ihr aber seht und sagt: Warum? Aber ich träume und sage: Warum nicht?«

**Josephine Baker – die Realistin:** »Unsere Träume können wir erst dann verwirklichen, wenn wir uns dazu entschließen, daraus zu erwachen.«

**Salvador Dalí – der Mystiker:** »Eines Tages wird man offiziell zugeben müssen, dass das, was wir Wirklichkeit getauft haben, eine noch größere Illusion ist als die Welt des Traumes.«

**Mark Twain – für Träumer:** »Trenne dich nicht von deinen Illusionen. Wenn sie verschwunden sind, wirst du weiter existieren, aber aufgehört haben zu leben.«

**Charles Dickens – der Idealist:** »Wünsche sind nie klug. Das ist sogar das Beste an ihnen.«

**Hans Kruppa – für Logiker:** »Wirklich reich ist, wer mehr Träume in seiner Seele hat, als die Realität zerstören kann.«

**Elfriede Hablé – für Philosophen:** »Wünsche sind die beachtlichsten Brückenbauer und die mutigsten Begeher.«

**Eleanor Roosevelt – für Mutige:** »Die Zukunft gehört denen, die an die Wahrhaftigkeit ihrer Träume glauben.«

**Friedrich Hebbel – der Poet:** »Der Traum ist der beste Beweis dafür, dass wir nicht so fest in unserer Haut eingeschlossen sind, wie es scheint.«

## Weihnachten, das Fest der Liebe – und des Sannelikörs

Von Träumen allein wird man nicht satt, daher muss man sich auch ums leibliche Wohl kümmern. Das klappt natürlich bei Hochzeiten prima, aber auch Weihnachten ist immer eine gute Gelegenheit, den Kühlschrank zuerst zu füllen, um ihn dann komplett leer zu füttern. Dieses Jahr gibt es bei uns allerdings eher wenig Chancen auf ein großes gemeinsames Festmahl.

Maria ist in Neuseeland, Paulina arbeitet, meine Mutter war noch nie ein Weihnachtsfan – und ich? Schwanke zwischen Verzweiflung darüber, dass Weihnachten so unweihnachtlich, einsam und trostlos werden wird wie nie zuvor, und Freude darüber, dass ich mir nun kein Bein mehr ausreißen muss, nur damit meine Familie ein schönes Fest hat. Die Verzweiflung gewinnt meistens.

Dabei habe ich gar nicht so ein inniges Verhältnis zu Weihnachten. Ich selbst bin als Einzelkind aufgewachsen und habe Weihnachten immer mit meinen Eltern in einer Pension gefeiert, die Freunden gehörte und in der sich lauter Weihnachtsgestrandete zum »O du fröhliche« einfanden.

Meist war es ein »O du fröhliche, wie heißt du eigentlich?«. Es war ganz okay. Ich kannte es ja nicht anders. Ein Fest, das mir zwar einen prächtigen Baum und leckeres Essen bescherte, aber nicht so, wie es in meiner kindlichen Vorstellung gehörte. Es war Fake-Weihnachten. Aber ich wollte das echte: einen Baum. Eine große, glückliche Familie. Besinnlichkeit. Schnee. Kaminfeuer, Gesang, eine Krippe aus Holz.

Alle anderen, so dachte ich, hätten ein richtiges Weihnachten, nur ich nicht. Ich wäre selbst bereit gewesen, mich mit Geschwistern zu streiten, wenn ich denn welche gehabt hätte. Aber ich hatte ja noch nicht einmal Großeltern, »nur« eine einzelne Oma, und die fuhr

immer über Weihnachten zur Schwester meiner Mutter nach München, denn die hatte immerhin drei Kinder und nicht nur eins.

Oh, ich war glühend neidisch. Ich wollte auch mal mit der Oma feiern. Bei uns zu Hause.

Meine Mutter erbarmte sich. Meine Großmutter ebenso. Sogar die Verwandtschaft aus München und den USA wäre bereit gewesen zu kommen, aber ich glaube, da hat mein Vater Angst bekommen.

Wir waren also zu viert. Der Baum war großartig. Also der, den mein Vater im Garten unter Einsatz seines (und unseres) Lebens schmückte. Wir hielten die Leiter. Er bestieg sie. Beides nur eine halb gute Idee. Vor allem in Kombination mit dem neu entfachten Perfektionismus meines Vaters, was die symmetrische Platzierung der Lichter anging, der letzten Lampe an der Spitze in Kombination mit dem stetig fallenden Schnee, den ich mir ja gewünscht hatte. Nur nicht auf der Leiter, aber da machte der Schnee keine Ausnahme. Ja, es gab sehr viel Schnee an diesem Weihnachten, und das war dann auch wieder gut so, denn mein Vater fiel weich und brach sich nichts. Auf den Schreck gab es ein Gläschen Sahnelikör für die Erwachsenen, und alles war gut.

Beinahe alles. Denn dank Leitersturz und Sahnelikör waren wir mit der Beleuchtung ziemlich lange beschäftigt gewesen, und deshalb war der Karpfen auch dementsprechend – durch. Ich konnte mich nicht daran erinnern, irgendetwas von einem Karpfen als Wunschgericht erwähnt zu haben, aber das gab es in der Pension auch traditionell, und nur weil ich als Einzige immer nur die Beilagenkartoffeln mit Butter und ein von der Köchin extra für mich gezaubertes Spiegelei aß, konnte ja nicht die ganze Welt darauf verzichten. Weihnachten war Weihnachten. Und ein Karpfen gehörte dazu.

Unserer nur kurz, denn nachdem auch meine Oma nichts mehr retten konnte, gab es für alle mein persönliches Weihnachtsessen: Beilagenkartoffeln mit Butter und Spiegelei. Es war köstlich.

Beim Nachtisch waren wir uns dann alle wieder einig. Es musste ebenfalls der Pensionsnachtisch sein. Schokopudding mit Sprühsahne – wobei die Sprühsahne für mein kindliches Gemüt der Gipfel aller Genüsse war. Sprühsahne! Ich war glücklich.

Meine Oma nicht so. Sie wetterte gegen beinahe alles, und so sehr ich sie gerne auch mal an Weihnachten für mich haben wollte: Wer weihnachtliche Sprühsahne kritisierte, war raus. Emotional gesehen.

Mit einem kleinen Gläschen Sahnelikör war sie aber schnell wieder besänftigt, und nachdem unser Start ins heilige Fest ein wenig holperig gewesen war, wollten wir alles nach dem Essen besser machen. Meine Eltern zündeten das Kaminfeuer an und schenkten weiterhin großzügig Sahnelikör aus. Und während es am Anfang auch mit der weihnachtlichen Singerei ein wenig verhalten losging, trällerten zumindest die Erwachsenen nach Sahnelikör Numero vier »Süßer die Glocken nie klingen« dreistimmig, obwohl maximal zwei vorgesehen sind. Glaube ich zumindest. Meine Oma sang sogar ein Solo.

Ich schämte mich ein bisschen und war gleichzeitig fasziniert von meiner Familie. Es war ... beinahe festlich.

Bevor wir in die Mitternachtsmesse gehen konnten, waren mein Vater und meine Oma jeweils auf der Couch und dem bequemen Sessel eingeschlafen, und meine Mutter und ich schauten *Sissi*. Und heulten um die Wette, bis alle wieder wach waren, noch einen Sahnelikör tranken und dann ins Bett wankten, nicht ohne sich gegenseitig zu versichern, wie schön und besonders dieses Weihnachtsfest gewesen war.

Nun. Zusammengefasst bekam ich: meinen fluchenden Vater auf der Leiter und einen Karpfen. Ich bekam nicht, weil zu jung: Sahnelikör. Ich will aber nicht ungerecht sein, die Geschenke waren liebevoll verpackt, und wir haben auch tatsächlich sehr gelacht.

Dass sich dieses Weihnachtsfest trotzdem nicht zur Wiederholung eignen würde, wurde uns spätestens am nächsten Morgen bewusst, als wir bemerkten, dass die elektrische Festbeleuchtung des Baumes irgendwie einen Kurzschluss verursacht haben musste, der dafür gesorgt hatte, dass sämtliche Sicherungen rausgeflogen waren, sodass sich über Nacht die Tiefkühltruhe abgetaut hatte. Es war eine riesige Sauerei.

Da wäre ein Schluck Sahnelikör schön gewesen – leider war die Flasche leer. Meine Mutter schwor Stein und Bein, nie wieder zu Hause Weihnachten zu feiern. Sie hat sich bis heute daran gehalten.

Ja, wir haben es versucht. Und wir sind gescheitert.

Ich habe also ein enormes Weihnachtstraditionsdefizit, und nachdem ich schon in meiner Kindheit auf Weihnachten verzichtet hatte, wollte ich es jetzt und für meine Kinder richtig machen. Schließlich kenne ich die Weihnachtssehnsucht und weiß, wie hell sie brennen kann.

Nicht, dass ich mich je an Karpfen gewagt – oder jemals welchen gegessen hätte (es geht nicht. Ich sehe immer dieses Maul und ... nein. Kein Karpfen für mich!), aber ich habe immer noch die gleichen Vorstellungen wie damals: Friede, Lachen, leckeres Essen, Schnee, festliche Stimmung, glänzende Kinderaugen, gemeinsames Musizieren, eine Krippe, liebevoll verpackte Geschenke, ein prächtiger Baum ...

Und ich wollte so gern, dass meine Kinder beim Krippenspiel mitmachen. Ich wollte Weihnachten – und zwar das volle Programm. Meine Kinder waren nicht abgeneigt. Vorerst.

Paulina fügte sich bezüglich des Krippenspiels, war aber aufgrund ihrer Körpergröße grundsätzlich der Josef und fand es gar nicht lustig, dass ihre Geschwister und Freunde sie auch danach noch wochenlang so nannten.

Lilli war ein stummes Schäfchen, was schade war, denn sie hätte laut Drehbuch schon mitsingen sollen, und Maria sollte ebenfalls ein solches sein – aber jedes Mal, wenn die Rede auf Maria kam (und das passiert beim Krippenspiel ja doch relativ häufig), sprang selbiges Schäfchen auf, stellte sich neben Josef und rief laut und eifrig »Hier!«. Josef alias Paulina zischte ihr dann zwar jedes Mal ein schwesterlich wohlmeinendes »Verzieh dich, Maria!« zu, das aber irritierte dann jedes Mal wieder die echte – für die Wahrnehmung meiner Kinder aber die falsche – Maria, die irgendwann heulend die Bühne verließ und sich auch weigerte, ihren Dienst als Mutter des Jesuskindes wieder aufzunehmen. Das Schäfchen bot an, die Rolle zu übernehmen, aber der Pfarrer hatte schon dem Dirigenten ein Zeichen gegeben, und der Chor schmetterte »Vom Himmel hoch, da komm ich her«.

Der Pfarrer hätte sicher zu einem Glas Sahnelikör nicht Nein gesagt. Man legte uns nahe, die Krippenspielambitionen der Kinder

auslaufen zu lassen.

Das mit dem Baum gelang uns dafür richtig gut, zumindest bis wir Katzen hatten. Von diesem Moment an wurde er nur noch ganz oben geschmückt. Auf den Schnee haben wir nach wie vor keinen Einfluss, dafür aber auf das Essen, und sobald die Kinder mit am Tisch saßen, gab es Raclette, auch wenn Holger findet, dass der Geruch nach Fett und Käse abartig ist und man ihn kaum wieder loswird. Ich habe ihm Karpfen als Alternative angeboten. Wir haben nie wieder darüber gesprochen.

Das mit der Stimmung ... nun. Solange die Kinder klein waren, warteten sie in ihren Zimmern, bis die Kerzen brannten und das Christkind bereit war. Dann klingelte ein Glöckchen, und sie kamen andächtig die Treppe hoch, während Holger und ich »Ihr Kinderlein kommet« sangen. Es war nicht unbedingt schön, aber ... herrlich. Ihre Augen glänzten tatsächlich. Sie freuten sich sehr über alles, und ein stimmungsvoller Friede hüllte uns ein.

Wir sangen, aßen die bunten Plätzchen, die die drei gebacken hatten, und waren sehr glücklich. Und nie brauchten wir Sahnelikör, um uns das Fest schönzutrinken.

Es hätte ewig so weitergehen können. Tat es aber nicht. Denn an Weihnachten, so lernten wir in den letzten Jahren, kommen endlich alle Freunde nach Hause, die schon irgendwo studieren. Es gibt ein großes, dreitägiges Fest im Waldheim und überhaupt: »Wann gibt's Essen?«, fragt mich Maria grundsätzlich schon Tage vorher, und Lilli ergänzt: »Bitte nicht so spät, sonst kommen wir nicht rechtzeitig zum Glühwein zu Anni. Von da fährt Ben, und wenn wir nicht da sind, müssen wir laufen. Und es ist doch Weihnachten!«

»Eben!«, will ich rufen. »Wo sind die Plätzchen, die glänzenden Kinderaugen und die festliche Stimmung?«

»Och, Mama, das hatten wir doch alles. Jetzt ist einfach Zeit für was Neues! Du kannst wieder in die Kirche gehen, mit Papa einen Spaziergang machen, und außerdem hast du ja noch William!«

Gott sei Dank, denke ich und frage mich, ob nicht irgendwo noch eine Flasche Sahnelikör versteckt sein könnte.

»Was? Ich soll in die Kirche?«, fragt William. »Und dann auch noch

mit Mama und Papa allein vor dem Kamin sitzen? Das mache ich nicht mit! Wenn die drei an Weihnachten nach dem Essen feiern gehen, dann kann ich ja wenigstens mit meinen Freunden PlayStation zocken!«

»Auf gar keinen Fall«, schaltet sich mein Mann ein, und ich bin so froh, dass wenigstens einer mein Weihnachten verteidigt. »Auf keinen Fall machen wir dann so was Aufwendiges wie Raclette, da reichen ja dann vielleicht auch mal Würstchen und Kartoffelsalat – und das stinkt auch nicht so!«

Äh. Moment. Wo ist das Weihnachten meiner Träume hin? Wer hat es gestohlen? Will keiner mehr singen? Andächtig staunen? Spielen? Lachen? Warum rennen alle weg? Und warum gelingt mir Weihnachten einfach nicht?

Ja, ich bin enttäuscht. Sehr sogar. An Weihnachten geht es doch um was! Schließlich ist es das Fest der Liebe, der Familie, der Besinnlichkeit und inneren Einkehr. Nur bei uns will das keiner – außer mir eben.

Das kann so nicht weitergehen, beschließe ich. Dieses Jahr wird alles anders! Wie gesagt: Meine Mutter will an Weihnachten nach wie vor nichts von mir wissen. Paulina muss im Krankenhaus arbeiten. Maria ist in Neuseeland. Das Haus ist schrecklich leer. Mein Mann will vor allem kein Raclette.

Und ich? Buche eine Reise für Lilli, William, Holger und mich in den Oman. Abflug ist der 23.12. Es wird keinen Baum geben. Kein Raclette. Keine Diskussionen, wann wer wohin muss, keinen Gesang, keine Kirche, kein Glöckchen und keine Geschenke. Die Reise ist das Geschenk.

Und am 24.12. werde ich in der Wüste stehen und den Sternenhimmel bewundern. Ganz ohne Weihnachtsvorbereitungen und Erwartungen. Definitiv ohne Sachelikör. Und ich werde mich ganz sicher feierlich fühlen, weil es dazu vermutlich weitaus weniger braucht, als ich immer gedacht habe. Um das Besondere an diesem Tag zu spüren, reicht ganz bestimmt auch die Stille und Weite der Natur.

Weihnachten wird anders – und ich kann es kaum erwarten.

Vielleicht habe ich meine Kinder noch nicht ganz losgelassen – meine Vorstellung von einem perfekten Weihnachtsfest aber schon. Was für eine Erleichterung!

»Mama«, sagt Maria am Telefon, als ich ihr von unseren Reiseplänen erzähle, »das hört sich wirklich toll an. Aber eines musst du mir versprechen: Wenn ich zurück bin, feiern wir Weihnachten wieder wie immer. Mit Baum, Gesang, Kerzen, Raclette, Spielen und dem Glöckchen ...«

Nur zur Erinnerung, das Kind ist beinahe zwanzig.

»Weihnachten muss so sein. Und es muss so bleiben. Weißt du, Mama, abgesehen von euch allen vermisste ich Weihnachten am allermeisten!«

Ooookay. Ich habe es verstanden. Die Frage ist nur: Wo habe ich den Sahnelikör hingestellt?



**Losgelassen:** Meine Erwartungshaltung. Perfekte Weihnachten? Nun, die sehen für jeden eben anders aus.

**Gewonnen:** Die Möglichkeit, *mein* persönliches Weihnachten zu feiern. Selbst glücklich zu sein. Die Erkenntnis, dass dazu wesentlich weniger gehört, als ich gedacht habe. Einzig der Sahnelikör. Der muss natürlich schon sein.

## Wenn Wünsche in Erfüllung gehen und alles doch ganz anders kommt ...

Vor ein paar Jahren unterbreitete ich meiner Familie ebenfalls den Vorschlag, einmal über Weihnachten zu verreisen. Einmal nicht auf White Christmas hoffen, sondern unter Palmen liegen – mit einem exotischen Cocktail statt Glühwein. Gerne auch mit Sahnelikör. Gibt es eigentlich exotische Cocktails mit Sahnelikör? Egal.

Jedenfalls kam meine Idee nicht sonderlich gut an. Jonas, damals mindestens schon sechzehn, war regelrecht entsetzt. Weihnachten war nur richtig mit Baum und Kälte und Oma und Opa.

Okay. War ja nur so ein Gedanke. Ich hätte gerne ausprobiert, ob mir was fehlt. Schließlich war das klassische Weihnachtsprogramm mit Liedern, Besinnlichkeit und vielen Leuten um den Tisch für mich der Normalfall. Ich kannte es nicht anders. Aber das mit den Palmen können wir ja irgendwann mal testen. Solange es unserem Sohn wichtig ist, auf traditionelle Weise Weihnachten zu feiern, werden wir das natürlich tun.

Inzwischen lockt ihn mein Mann zwar nicht mehr unter dem Vorwand, der Hund müsse noch mal Gassi geführt werden, aus dem Haus, während ich Päckchen und Hinweiszettelchen für eine Bescherungsschnitzeljagd systematisch im ganzen Haus verteile, aber natürlich gibt es Geschenke, einen Baum und – wie könnte es anders sein – Raclette. Meine Männer lieben Raclette! Ich auch (trotz Lactoseintoleranz. Raclette funktioniert mysteriöserweise irgendwie auch ohne Käse).

Und wenn ich ehrlich bin, würde mir etwas fehlen, wenn Weihnachten nicht mehr so richtig weihnachtlich wäre. Wenn man es statt mit der Familie einfach mit Freunden feiern würde, so als Party – wie an Silvester.

Zugegebenermaßen gab es eine Zeit, in der ich das ganz anders sah. Da fand ich traditionelle Weihnachten furchtbar spießig und

hätte viel lieber eine coole Christmasparty mit Freunden gefeiert.

Das Ganze scheiterte übrigens daran, dass unsere Freunde das etwas anders sahen und wir zu zweit dann lieber doch keine Party veranstaltet haben – denn auf die Schnelle neue, feierwillige Freunde zu finden, ist ja auch nicht so leicht.

Apropos Freunde finden: Im Erwachsenenalter ergeben sich neue Freundschaften entweder über den Job, ein Hobby oder die Kinder. Nicht selten halten Eltern-Freundschaften sogar länger als die Verbindung der lieben Kleinen, denn zwischen Einschulung und Abschlusszeugnis entwickeln sie sich dermaßen rasant weiter und manchmal eben auch auseinander, dass sie sich schon bald nichts mehr zu sagen haben.

Zuweilen gibt es aber auch den umgekehrten Fall – so wie bei meiner Joggingpartnerin Dana und ihrer ehemals besten Freundin Marion. Die beiden waren schon seit der Mittelstufe unzertrennlich und blieben auch als junge Erwachsene ein Herz und eine Seele. (Es würde mich nicht wundern, wenn sie sogar Weihnachten zusammen verbracht hätten.) Bis die Familienplanung und damit auch das Thema Loslassen sie einander entfremdete.

Was an sich ja nichts Besonderes wäre, schließlich hat das Kinderkriegen schon so manche Freundschaft auf den Prüfstand gestellt – etwa wenn Kinderlosigkeit auf Nachkommenschaft in Basketballteamgröße trifft.

Doch das war bei Dana und Marion nicht der Fall. Beide wünschten sich Kinder – im Plural. Beide hatten auch recht früh die entsprechenden Partner für dieses Vorhaben gefunden. Der Unterschied betraf nur ein winziges, aber entscheidendes Detail: den Zeitplan.

Dana und Chris hatten keine Eile. Erst noch ein bisschen reisen, beruflich Fuß fassen, jung sein.

Marion und Frank dagegen wollten nicht warten. Beziehungsweise dachten sie gar nicht großartig darüber nach, sondern schritten gleich zur Tat. Mit gerade mal einundzwanzig Jahren wurde Marion schwanger. Dana freute sich mit ihrer Freundin, wurde sogar

Taufpatin. Doch das war Marion nicht genug. Sie war schwer enttäuscht davon, dass Dana sie bei dieser wichtigen Sache im Stich ließ.

»Es wäre doch viel schöner, wenn unsere Kinder gleich alt wären. Dann könnten wir zusammen zum Krabbelkreis, zum Babyschwimmen oder zum Spielplatz gehen«, fand Marion. Vielleicht würden sie sogar im selben Krippenspiel mitwirken, womöglich als Maria und Josef ...

Natürlich wäre das schön. Aber wenn das Marion so wichtig war, hätte sie schließlich warten können, bis auch Dana so weit war.

Das war sie übrigens noch immer nicht, als Marions Kind Nummer eins in den Kindergarten kam und Nummer zwei sichtbar in ihrem Bauch heranwuchs.

»Gib dir einen Ruck. Immerhin wirst du bald fünfundzwanzig«, lockte Marion. »Jetzt ist die fruchtbarste Zeit in deinem Leben.«

Doch Dana war sicher, in zwei bis drei Jahren noch immer ziemlich fruchtbar zu sein. So langsam gingen ihr Marions Versuche, sie für eine baldige Schwangerschaft zu begeistern, ziemlich auf die Nerven. Es war ja nicht so, als hätte Marion sie gebeten, ihretwegen einen anderen Gymnastikkurs zu belegen, damit sie gemeinsam trainieren konnten – diesen Wunsch hätte sie ihrer Freundin garantiert nicht abgeschlagen. Aber es ging hier nicht um einen läppischen Kurs, sondern immerhin um ihre gesamte Lebensplanung!

Unmerklich begann Dana, ihrer Freundin aus dem Weg zu gehen. Sie sahen sich jetzt zwar seltener, doch Marion fing jedes Mal wieder von ihrem Lieblingsthema an, sodass ihre Treffen immer seltener wurden.

»Ich verstehe nicht, warum ihr es nicht endlich hinter euch bringt«, formulierte es Marion einmal. Dana stand auf dem Schlauch und glaubte schon, ihre Freundin spräche vom Heiraten. Als sie dann begriff, worum es tatsächlich ging, reagierte sie fassungslos.

»Du meinst, ich soll das Kinderkriegen *hinter mich bringen*? So wie eine lästige Pflicht?«

»Ist es doch auch irgendwie«, seufzte Marion und strich sich über

ihre Neun-Monats-Kugel.

»Du spinnst wohl«, sagte Dana. »Ich freue mich darauf, Mutter zu werden – und wenn es nicht so wäre, könnte mich keiner dazu zwingen.«

»Warum legst du dann nicht endlich damit los, wenn du dich so darauf freust?«

Weil Dana die Vorfreude noch ein bisschen länger genießen wollte. Und weil sie noch andere Dinge vorhatte. Und überhaupt – das ging nur sie und Chris etwas an.

Nachdem das zweite Baby auf der Welt war, ließ sich Marion umgehend sterilisieren. »Familienplanung abgeschlossen«, verkündete sie. »Nur noch achtzehn Jahre, bis wir wieder ein eigenes Leben haben.«

Das klang wie ein Scherz, aber Marion wiederholte ihn ein bisschen zu oft, und irgendwann wurde Dana klar, dass sie das bitterernst meinte. Konnte es wirklich sein, dass sich ihre Freundin schon jetzt auf den Moment freute, wenn ihre Kinder erwachsen sein und ausziehen würden? Unvorstellbar! Das waren doch zwei so süße Fratze! Dana fand die beiden absolut entzückend und bot sich als Babysitterin an, was Marion auch gern und häufig in Anspruch nahm.

»Dann kannst du schon ein bisschen üben«, kommentierte sie Danas kostenlosen Freundschaftsdienst, und irgendwie hörte es sich an, als wäre Marion diejenige, die ihrer Freundin einen Gefallen tat, und nicht umgekehrt.

In den nächsten Jahren hatte Dana im Grunde mehr Kontakt mit Marions Kindern als mit ihr selbst.

Und dann war es irgendwann tatsächlich so weit: Dana erwartete ihr erstes Baby!

Doch statt sich mitzufreuen, zog Marion eine Grimasse.

»Warum guckst du so? Versuchst du nicht schon seit Jahren, mich dazu zu überreden?«, wunderte sich Dana.

»Ich hab das schon vor einer halben Ewigkeit aufgegeben, ist dir das gar nicht aufgefallen?«, gab Marion zurück.

Nein, das hatte Dana tatsächlich nicht bemerkt. Aber jetzt, da Marion es sagte ...

»Weißt du, meine beiden sind schon aus dem Gröbsten raus. Wenn es jetzt bei euch von vorn losgeht mit den durchwachten Nächten, den Fläschchen und dem ganzen Windelmist, dauert es umso länger, bis man mit euch wieder was Vernünftiges anfangen kann.«

»Dachtest du etwa, wir bleiben kinderlos, damit wir euch für ein gemeinsames Freizeitprogramm zur Verfügung stehen?« Dana konnte es nicht glauben.

»Na ja, irgendwie schon«, gab Marion zu. »Du hast immer nur davon geredet, dass du mal Kinder willst, aber dann seid ihr jahrelang nicht in die Pötte gekommen ...«

»Was heißt, nicht in die Pötte gekommen? Wir hatten das eben so geplant. Und glaub mir, wir werden immer genug Zeit für euch haben, auch mit einem ganzen Stall voller Kinder!«

»Jetzt mal den Teufel mal nicht an die Wand!«

Dana verstand nicht, was in ihre Freundin gefahren war. Vielleicht setzten bei ihr die Wechseljahre extrem früh ein? Sollte ja vorkommen.

Obwohl Marion sie mit ihrem Negativgerede immer ein bisschen runterzog, ließ Dana den Kontakt nicht abreißen. Schließlich waren sie schon länger als ein halbes Leben befreundet, und irgendwie freute sie sich immer noch, Marion zu sehen – und ihre Kinder. Ja, vor allem die Kinder, wenn sie ehrlich war.

Was Dana dagegen gar nicht mochte, waren die Klagereden ihrer Freundin. Für Marion war das Leben als Mutter eine einzige Qual. Sie fühlte sich eingeschränkt, unfrei, ausgenutzt.

»Immer wollen sie was von mir, diese kleinen Egoisten. Wie es mir geht, interessiert sie nicht die Bohne. Und wenn sie dann endlich mal auf eigenen Beinen stehen, bin ich alt und ausgelaugt«, unkte Marion.

Dana gab zu, dass Kinder durchaus anstrengend sein konnten – sie musste es ja wissen, sie hatte inzwischen drei davon. Aber gleichzeitig empfanden sie und ihr Mann die wilde Bande als wahre

Bereicherung! Sie liebten ihre Jungs heiß und innig. Die Vorstellung, dass sie eines Tages ausziehen und sie allein in einem dann viel zu großen, viel zu stillen Haus zurücklassen würden, war alles andere als erbaulich!

Marion und Frank dagegen konnten diesen Tag kaum erwarten, wie sie gern und laut betonten. Obwohl die »harte Phase« ihrer Elternschaft noch ein paar Jährchen dauern würde, hatten sie schon allerhand Pläne für die wunderbare Zeit danach: Marion wollte einen Handarbeitsladen eröffnen. Oder erst mal einen Tauchkurs machen. Und viel reisen! Oder jedenfalls Spanisch lernen. Auf Franks To-do-Liste stand ganz oben die Sache mit dem Motorradführerschein. Den hatte er schon vor Jahren machen wollen, aber Marion zuliebe darauf verzichtet.

»Hast du denn in ein paar Jahren keine Angst mehr um deinen Mann?«, fragte Dana neugierig.

»Hauptsache, er lässt mich nicht mit zwei hungrigen Heranwachsenden ohne Ernährer im Stich«, gab diese trocken zurück.

Puh, das klang reichlich abgeklärt, fand Dana. Was ihr ebenfalls zu denken gab: dass die Pläne der beiden so gar nicht aufeinander abgestimmt waren. Wenn sich Marion und Frank schon so darauf freuten, wieder mehr Zeit für sich selbst zu haben, dann hätte sie erwartet, dass sie damit Zeit für sich als Paar meinten. Gemeinsame Ziele schienen sie jedoch keine zu haben, und als Dana ihnen einen Tanzkurs vorschlug, wehrten sie entsetzt ab. Immerhin das war eine Gemeinsamkeit.

In den nächsten Jahren kühlte der Kontakt zwischen den ehemals besten Freundinnen weiter ab. Dana hatte einfach weniger Zeit – inzwischen hatten sie und Chris vier Söhne und eine Tochter. Marions Sprösslinge steckten mitten in der Pubertät und interessierten sich nicht besonders für kleinere Kinder und schon gar nicht für die Freunde ihrer Eltern, sprich: alte Leute.

Dass bei Marion und Frank ein Möbelwagen vor dem Haus stand, bekam Dana mehr oder weniger zufällig mit, als sie ihren Mittleren zum Fußballtraining fuhr und dabei am Haus ihrer ehemals besten

Freundin vorbeikam. Welches der Kinder da wohl gerade auszog? Vermutlich das jüngste, denn das ältere musste schon längst aus dem Haus sein.

Auf dem Rückweg sah sie, wie etwas ins Haus hinein- statt herausgetragen wurde. Und die junge Frau, die den Trägern Anweisungen gab, kam ihr so gar nicht bekannt vor. Was war da los?

Es dauerte noch ein paar Wochen, bis das Rätsel gelüftet wurde. Denn da traf sie Marion zufällig beim Einkaufen. Im ersten Moment hätte Dana sie fast nicht erkannt – sie sah völlig verändert aus mit ihrer blonden Kurzhaarfrisur und der frechen, knallroten Brille. »Marion! Lange nicht gesehen. Wie geht's denn so? Was macht die Familie?«

»Mir geht's supi«, sagte Marion. »Inzwischen habe ich mich ans Alleinsein gewöhnt. Das war anfangs nicht so leicht, aber jetzt genieße ich es.«

»Du meinst, die Kinder sind ausgezogen? Puh, das steht mir auch noch bevor. Stelle ich mir nicht so leicht vor. Aber ihr habt euch doch so darauf gefreut«, erwiderte Dana.

»Nicht nur die Kinder sind ausgezogen. Frank ist auch weg. Und das Haus mussten wir verkaufen. Ich wohne jetzt in einer schnuckeligen kleinen Wohnung. Warum besuchst du mich nicht einfach mal? Dann erzähle ich dir alles ausführlich. Jetzt gerade bin ich nämlich etwas in Eile, hab gleich Yoga.«

Dana musste nicht lange überlegen. »Klar, warum nicht?«

»Klasse«, freute sich Marion. »Hast du heute Abend Zeit? Dann kannst du mir beim Babysitten Gesellschaft leisten. Ich bin nämlich seit ein paar Monaten Oma.«

Grundgütiger! Marion war Großmutter! Für Dana, deren jüngster Sohn gerade mal acht Jahre alt war, ein unvorstellbarer Gedanke. Andererseits war ihr Ältester schon fast zwanzig, in dem Alter waren andere durchaus schon Vater ...

Mit sehr gemischten Gefühlen machte sich Dana am Abend auf den Weg zu der Adresse, die Marion ihr gegeben hatte. Es handelte sich um ein hübsches Appartementhaus am Stadtrand mit großzügigen

Balkonen und Blick auf den Park.

Marion wohnte im Penthouse. Von wegen »schnuckelige kleine Wohnung«.

»Komm rein, aber bitte leise, der Kleine ist gerade eingeschlafen«, sagte sie und ging voran in ein großzügiges und zugleich urgemütliches Wohnzimmer. Es gab sogar einen offenen Kamin! Dana erkannte eine Kommode und eine Stehlampe wieder. Die alte Schrankwand und die Couchgarnitur dagegen hatte wohl Frank behalten – hier hätten die wuchtigen Möbel ohnehin nicht reingepasst. Stattdessen hatte sich Marion komplett neu eingerichtet – im modernen Landhausstil.

Marion kochte Tee und brachte Dana auf den neuesten Stand: Nach dem heiß ersehnten Auszug ihrer beiden Kinder war es mit ihrer Ehe rasant bergab gegangen. »Wir hatten uns einfach nichts mehr zu sagen«, gab sie zu. »Es gab überhaupt keine Verbundenheit mehr. Im Grunde merkten wir auf einmal, dass wir uns völlig fremd waren. Einfach nur zwei Leute, die nichts gemeinsam hatten außer zweieinhalb Jahrzehnten Vergangenheit.«

»Und zwei Kindern«, ergänzte Dana.

»Und zwei Kindern, richtig. Die wir besser nie hätten bekommen sollen. Nicht dass ich sie nicht lieben würde – aber ...« Den Rest ließ Marion ungesagt.

Dana verstand sie auch so: Wäre Marion nicht so früh schwanger geworden, hätte sie vielleicht rechtzeitig gemerkt, dass Frank und sie überhaupt nicht zueinander passten.

»Ich dachte immer, wenn die Kinder erst groß sind, fängt mein richtiges Leben an. Aber in Wirklichkeit hat das eine mit dem anderen nichts zu tun. Ich hätte im Hier und Jetzt leben sollen, statt von einer wunderbaren Zukunft zu träumen.«

Dana schluckte. Ihre Freundin tat ihr unsagbar leid. Es war nichts geworden aus ihren Träumen. Und jetzt stand sie vor einem Scherbenhaufen ...

Marion nippte an ihrem Tee.

Auf einmal zeigte sich ein Grinsen auf ihrem Gesicht, und wie aus dem Nichts brach sie in heftiges Gelächter aus.

Ohne zu wissen, worum es ging, fiel Dana mit ein. Sie lachten

beide, bis ihnen die Tränen über die Wangen liefen.

»Weißt du, was das Verrückteste an der ganzen Sache ist?«, keuchte Marion, als sie sich halbwegs beruhigt hatte. »Frank hat wieder geheiratet. Ein ganz junges Ding. Und sie bekommt Zwillinge!«

In dem Moment machte sich das Babyfon krächzend bemerkbar.

»Mist, wir haben den Kleinen geweckt. Willst du ihn mal halten?«

»Au ja!«, sagte Dana. »Es ist schon so lange her, dass ich einen Säugling im Arm gehalten habe. Ich vermisse das wirklich.«

Marion grinste. »Ich habe es auch vermisst. Allein schon den herrlichen Babygeruch. Das ist das Schöne am Omasein: Man kann das alles noch einmal erleben. Aber nicht rund um die Uhr. Dafür hätte ich auch gar keine Zeit.«

»Keine Zeit?«, hakte Dana neugierig nach.

»Ich hab doch jetzt meinen Handarbeitsladen. *Frau Wolle*. Läuft super! Und dann mein Yoga – das tut mir wahnsinnig gut. Außerdem hab ich mich für einen Spanischkurs angemeldet. Da fällt mir ein: Wäre das nicht auch was für dich?«



»Ich bin jetzt in einer anderen Phase« – von Freundschaften, Lebensplänen und neuen Chancen

Ganz gleich, wie eng eine Freundschaft einmal war – wenn Kinder ins Spiel kommen, wird sie unweigerlich auf die Probe gestellt. Sei es, weil man zu sehr vergleicht (»Waaaas, deiner kann noch nicht krabbeln/laufen/sprechen/multiplizieren?«), sei es, weil es auf einmal keine anderen Themen mehr zu geben scheint (»Wenn du noch einmal das Wort ›Windeln‹ sagst, schrei ich!«) oder weil man keine Zeit mehr dafür hat, etwas miteinander zu unternehmen – von gemeinsamen Spielplatzbesuchen abgesehen.

Doch dann sind die Kinder auf einmal groß, das Nest leert sich, und es ist wieder mehr Zeit für andere schöne Dinge. Eine

Riesenchance – auch für gute alte Freundinnen. Denn es gibt Dinge, die mit einer Freundin einfach entspannter sein können als mit dem Partner. Zum Beispiel Schuhe kaufen. In einen kitschigen Film gehen. Wellness. Tratschen. Einen Jodelkurs besuchen. Oder einen Spanischkurs.

Und in Erinnerungen schwelgen. Da gab es doch damals diesen gemeinsamen Jugendtraum: Gemeinsam nach London fliegen? Einen Papierflieger vom Eiffelturm werfen? In einer Rooftop-Bar in Manhattan auf dem Tisch tanzen und dabei »Ich war noch niemals in New York« schmettern?

Jetzt ist die Zeit dafür! Tun Sie's einfach.

## Väter haben es auch nicht leicht

Oh ja, den Babygeruch fand ich auch immer großartig. Ein Morgenmensch war ich allerdings noch nie. Wenn mein Mann mir eine wirklich große Freude bereiten wollte, ist er beim ersten Mucks der Babys aufgesprungen und hat mich am Wochenende ausschlafen lassen. Ihm hat es gefallen. Und mir erst!

Trotzdem habe ich das Gefühl, dass mein Schlafdefizit noch längst nicht behoben ist. Und ein Morgenmensch bin ich immer noch nicht. Im Hause Hutzenlaub sieht es sonntagsmorgens um acht Uhr mittlerweile so aus: Alles schläft, einer wacht. Mein Mann. Ich würde gerne noch ein winziges bisschen weiterträumen, aber das ist schwierig, denn er hat die Jalousien geöffnet, »um ein wenig Licht hineinzulassen«, ebenso das Fenster (»und Luft!«). Außerdem hat er sich liebevoll an mich geschmiegt, denn »wann hat man schon mal Zeit füreinander, außer am Wochenende?«.

Wenn ich schon sprechen könnte, würde ich behaupten, dass das Gleiche ja wohl auch fürs Ausschlafen gilt, aber mein Mund ist noch nicht in der Lage, Befehle von ganz oben auszuführen.

Holger würde gerne frühstücken. Sehr gern auch sofort. Er hat Brötchen geholt, die Katzen gefüttert, Wäsche zusammengelegt und die Spülmaschine ausgeräumt. Ja, das ist toll. Ganz großartig ist das sogar. Welcher Mann – außer meinem und Heikes – würde das schon freiwillig machen?

Ich freue mich auch wirklich darüber, aber ich hätte bestimmt besser geschlafen, wenn er wenigstens die Tassen und Teller gelassen hätte, wo sie waren.

Undankbar? Was, ich? Also bitte! Er ist nicht extra deshalb aufgestanden, um all die Dinge zu erledigen, die ich mir für später aufgehoben habe, die ich immer mache, ohne das dann an die große Glocke zu hängen, und für die mich keiner lobt. Nein, er ist wach, weil er wenig Schlaf braucht. Sehr wenig.

Leider, das muss ich als Ehefrau kurz einwerfen, würde ihm vermutlich selbiger Schlaf reichen, nach dem es ihn so unbedingt verlangt, wenn ich etwas mit ihm unternehmen will. Aber das tut hier nichts zur Sache und wird auch nur noch dann erwähnt, wenn sich eine geeignete Lücke bietet. Das war so eine.

Außerdem ist mein Mann im Übrigen deshalb wach, weil eine unserer Töchter um sechs nach Hause gekommen ist. Das weiß ich, denn das ist das Dritte, was er mir verkündet, nach dem Frühstückshunger und der langen Liste an Dingen, die er *für mich* heute Morgen schon getan hat.

Ich liebe ihn dafür und überhaupt, er ist toll, und ich schätze mich glücklich, ihn an meiner Seite zu haben. Aber um ihm das zu sagen, bin ich leider auch noch zu müde.

Er hingegen ist mehr als hellwach. Seit sechs, wie gesagt, denn er hat das Kind beim Nachhausekommen gehört und zu Dokumentationszwecken auf die Uhr geschaut, bevor er aufstand, um all diese Pflichten zu erledigen.

Aber ich muss meinen Mann in Schutz nehmen (sogar vor mir selbst). Hier muss man nicht auf der Lauer liegen, um jemanden zu hören, der mitten in der stillen Nacht in diese Straße kommt. Wir wohnen in einer verkehrsberuhigten Sackgasse, und wer hier reingerät, der will wirklich hierher. Das gilt auch für unser Haus. Außerdem: Wenn man um sechs nach Hause kommt, ist man entweder zumindest leicht angetrunken, völlig überdreht oder nicht allein. Draußen ist alles mucksmäuschenstill und drinnen – eher nicht so. Es kichert, rumpelt und kommentiert.

Zum Beispiel so:

»Oh, schon wieder gestolpert!«

»Hihihi!«

»Hahaha!«

»Pssst! Sei doch still, Tom, sonst hören die, dass ich jemanden mit nach Hause gebracht habe!«

»Na und? Du wolltest mich doch sowieso demnächst deinen Eltern vorstellen.«

»Schon klar, aber doch nicht um diese Uhrzeit, du Idiot! Meine Mutter ist echt mies gelaunt, wenn man sie zu früh weckt, und mein

Vater ... Keine Ahnung, der will dann bestimmt, dass wir den Hof fegen oder so was.«

»Jetzt? Hihhi!«

»Hahaha!«

»Ich glaub, ich geh wieder!«

»Warte. Warum?«

»Ich hab Angst!«

»Quatsch! Bleib da! Ich hab Hunger!«

»Ich auch!«

»Lass uns Käsetoasts machen!«

»Gute Idee!«

»Aber sei echt leise, im Ernst, mein Papa hat einen leichten Schlaf, und wenn der aufwacht, dann ...«

»... was dann? Will er auch einen Käsetoast?«

Kicher, kicher.

Ja, mein Mann hat tatsächlich einen leichten Schlaf – und ja, ich bin auch wirklich nicht besonders froh, wenn man mich weckt, nur falls Sie das noch nicht bemerkt haben. Ich höre ja glücklicherweise nie was, seitdem ich meinem Körper und meinem Instinkt signalisiert habe, dass die Stillzeiten vorbei sind, die Nachkommen nachts durchaus auch ohne Muttereinsatz überleben können und er sich jetzt wieder nach seinem eigenen Biorhythmus richten kann. Zumindest einigermaßen. Wenn ich mich wirklich ganz nach ihm richten würde, würde ich grundsätzlich nachts arbeiten und zumindest am Wochenende bis zehn Uhr schlafen.

»Aber Lucinde! Wie kannst du nur schlafen, wenn unsere Töchter noch nicht zu Hause sind?«, fragt mein Mann und schaut mich mit großen Augen an. Sind sie aber doch. In ihrem Bett. Warm und sicher. Ich verstehe das Problem nicht.

»Ich meine, das sind doch *Mädchen*! Und so groß sind sie auch wieder nicht!« Fassungslos schaut er mich an.

»Wieso?«, frage ich zurück. »Wo ist das Problem? Sie sind alle drei beinahe 1,80 m groß und meine Töchter. Wir haben einen Deal, der besagt, dass sie die Zimmertüren schließen, wenn sie da sind, sodass ich Bescheid weiß. Sie haben mich informiert, wann und mit

wem sie heimkommen und außerdem: Ich bin auch ein Mädchen, und um mich machst du dir keine Sorgen.«

»Um dich?« Mein Mann runzelt die Stirn. »Warum sollte ich mir um dich Sorgen machen?«

»Äh weil, weil ... weil ich deine Frau bin?«

»Ja, aber ...« Er schüttelt den Kopf. »Du bist ... alt?«

Soll heißen? Schade, dass ich um diese Uhrzeit noch nicht ganz im Vollbesitz meiner sprachlichen Fähigkeiten bin. Es wäre allerhöchste Zeit für einen angemessenen Konter, aber es fällt mir leider keiner ein. Außerdem verstehe ich das alles nicht. Bedeutet mein Alter, dass man sich um mich nicht sorgen muss?

Ich meine, ja – also nein, muss man wirklich nicht. Und ich verstehe das Fürsorgebedürfnis meines Mannes gegenüber seinen Töchtern, aber das hat ja nichts mit meinem Alter zu tun und ist noch lange kein Grund, mich zu beleidigen.

Und überhaupt:

»Ich bin jünger als du!«, sage ich. »Und schöner auch.«

»Das weiß ich doch. Also das mit dem Jünger. Außerdem ... Du quatscht jeden, der dir blöd kommt, einfach ohnmächtig. Also, wenn *du* dich nicht wehren kannst, dann weiß ich auch nicht.«

Haha. Sehr witzig. Ich kam zwar bisher noch nie in die Situation, unter Beweis stellen zu müssen, dass ich mich selbst verteidigen kann, aber es freut mich natürlich ungemein, dass mein Mann mir so viel zutraut.

Schön wäre, das wäre ein Kompliment gewesen. Schön wäre außerdem, er hätte das gleiche Zutrauen auch in seine Töchter. Denn – Überraschung – ich habe sie erzogen!

Er jedoch hat bezüglich ihrer Fähigkeiten, jemanden mittels der Sprache auszuschalten, seine Zweifel.

»Ich traue ihnen schon viel zu, also alles, beinahe wenigstens, aber sie sind doch ... meine Mädchen eben.«

Hilfloser Hundeblick.

Schon gut. Ich bin nicht sein Mädchen. Nur seine Frau. Das muss ich erst mal sacken lassen, dann fühlt es sich vielleicht anders an. Besser. Nicht eifersüchtig werden jetzt, Lucinde, denke ich noch. Ist ja auch rührend, wenn ein Vater sich so um seine Töchter sorgt. Soll

er ja. Alles andere würde ich ihm sicherlich ebenfalls übel nehmen.

Also gut. Ich reiße mich zusammen. Dann hat er eben recht, denke ich und bin sogar bereit, ihm zu verzeihen, dass er mich geweckt hat.

»Also sind jetzt alle zu Hause?«, frage ich versöhnlich und versuche ein Lächeln, das beinahe auch schon so wie eines aussieht. Ich könnte ihm ein Frühstücksei braten. Zum Ausgleich.

»Alle da. Lilli kam um elf, Paulina um halb zwei und Maria heute Morgen. Um sechs. Sie ist nicht allein. Ich glaube, da ist ein Typ mitgekommen. Er heißt Tom.«

»Gut, dass du das auch gleich mitgeklärt hast, Sherlock«, sage ich.  
»Schuhgröße?«

»Ich glaube, sechsund...«

Ha! Wusste ich es doch.

»Du hast nicht im Ernst nachgeschaut, oder?« Ich grinse.

Schuldbewusst schaut er mich an. »Einer muss ja auf sie aufpassen.«

Mittlerweile ist es beinahe acht Uhr dreißig. Ich brauche dringend einen Kaffee.

»Weißt du, Mütter können ihre Töchter sicher gut ziehen lassen. Sind ja selbst auch Frauen und wissen, wie sich das alles anfühlt. Väter müssen es erst üben. Das Loslassen, meine ich. Dass die Mädchen allein da draußen herumlaufen, ist für Väter furchtbar. Aber noch schlimmer wird es, wenn sie nicht mehr allein sind – und vor allem, wenn sie nicht mehr nur rumlaufen. Du verstehst, was ich meine?« In seinem Blick liegt pure Verzweiflung.

Wohin führt dieses Gespräch, und warum führen wir es? Halb neun am Sonntagmorgen ist eindeutig zu früh für philosophisch angehauchte Gespräche über die Evolution oder ... irgendwas mit Fortpflanzung. Da wäre dann nämlich meine Grenze sofort erreicht, muss ich sagen. Genauso wenig, wie man sich die eigenen Eltern bei Sie-wissen-schon-was vorstellen will, will man seine eigenen Kinder ... Niemals! NIE-MALS!

Und als Vater doch schon gar nicht.

Ächzend schäle ich mich aus meiner Decke. Mein Mann ist in die Küche gegangen. Aber bevor ich mir auch noch anhören muss, dass er das ganze Frühstück vorbereitet hat und er hier ohnehin alles macht, während wir den ganzen Tag im Bett liegen, stehe ich lieber auch auf, um ihm das Frühstücksei zu braten, auf das ich mich mental ja auch schon vorbereitet habe.

Als ich die Küche betrete, sehe ich ihn mit gebeugtem Rücken und nachdenklichem Blick am Küchentisch sitzen und in seinem Kaffee rühren. Ich gehe zu ihm und lege ihm die Hand auf die Schulter.

Das, was er jetzt durchmacht, habe ich schon so viele Jahre geübt, mal mit mehr, mal mit weniger Erfolg: am ersten Tag im Kindergarten, der Schule, bei allen Feriencamps, Schulabschlüssen und Abschieden. Ja, ich übe es täglich. Mal mit mehr, mal mit weniger Erfolg. Mutterschaft ist nichts für Feiglinge, das stimmt schon. Aber immerhin hat man – ganz wohldosiert – jeden Tag was davon.

Für Väter, die nicht ganz so viel Zeit mit Üben verbringen, kommt all das – und ganz besonders das Loslassen – mitunter wie ein Schock. Nein, Väter haben es auch nicht leicht, denke ich.

Mittlerweile ist es neun Uhr. Zuerst kommt Paulina aus ihrem Zimmer und setzt sich zu uns. Kurz darauf taumelt William an den Tisch und lässt sich nieder, ohne ein Wort zu sprechen. (Er ist mein Kind. Früh morgens geht gar nichts. Wird aber alles später nachgeholt.) Bei Lilli klappt es schon besser, denn:

»Boah, Mann, ey! Da ist nur noch ein Toast drin! Wer hat den Toast aufgegessen?«

Holger grinst. »Ich war es nicht.«

»Ich auch nicht! Ich esse schon lang keinen Toast mehr!« Paulina.

»Ich will ihn!«, sagt William und greift danach.

»Nein, das ist meiner!«

»Derjenige, der hier am nettesten ist, kriegt ihn.«

Während meine anderen Kinder sich um die letzte Scheibe Toast streiten, kommt Maria in die Küche. Hinter ihr ein junger Mann. Er ist groß, blond, frisch geduscht, nervös und offensichtlich sehr bemüht, einen guten Eindruck zu hinterlassen. Maria hat ihm eines von ihren

(sauberen) T-Shirts geliehen.

»Mama, Papa, darf ich euch Tom vorstellen?«, sagt sie und zieht ihn nach vorne.

Für einen Augenblick schiebt sich das Bild von meinem eigenen Sohn vor meine Augen. William in sechs oder sieben Jahren. William frisch geduscht. In einem anderen Haus, bei anderen Eltern. Mit einer anderen verschlafenen Mutter und einem skeptischen Vater. Und vor allem mit einem anderen Mädchen.

Mein Kleiner!

Nein, Mutterschaft ist nichts für Feiglinge. Und Loslassen die unangekündigte Meisterprüfung.

Ich drücke Holgers Hand ganz fest.

»Hallo, Tom«, sage ich dann. Und endlich gelingt mir auch ein richtig gutes Lächeln. »Herzlich willkommen in unserer Familie. Setz dich doch. Toast?«

## Achtung, Alleinerziehende, bitte fertig machen zum Durchstarten!

Was mir immer wieder auffällt: Alle Welt redet davon, man müsse sich als Paar neu finden, wenn die Kinder aus dem Haus gehen. Aber was ist eigentlich mit den vielen Alleinerziehenden? Nun, das ist eine spannende Frage, denn die Alleinerziehenden, die ich kenne, gehen mit dem Loslassen durchaus anders um als Elternpaare. Statt einfach so weiterzumachen wie bisher, nur ohne Kinder als Mitbewohner, nutzen sie diese Phase ganz aktiv für einen Neuanfang.

Meine Freundin Heidi zum Beispiel hat ihre beiden Töchter mehr oder wenig allein erzogen, nachdem ihr Mann sie verlassen hatte. Die Mädchen waren damals noch im Baby- beziehungsweise im Kindergartenalter, und Heidi brach fast zusammen, als plötzlich die ganze Verantwortung auf ihren schmalen Schultern lastete.

In der Anfangszeit plagte sie ständig der gleiche wiederkehrende Albtraum: Sie stürzte mit dem Auto ins Wasser und wusste genau, dass sie nur ein Kind würde retten können. HORRORVORSTELLUNG! Die aber ziemlich deutlich macht, wie viel Kraft es sie kostete, die Elternrolle ohne Unterstützung auszufüllen.

Während ihr Ex-Mann den lustigen Wochenend-Daddy spielte, hatte sie den anstrengenden Alltag – inklusive Hausaufgabentheater, Genörgel über das Essen, Streit zwischen den Schwestern, Ins-Bett-geh-Dramen, Pubertätsgezicke und Wutanfällen.

Heidi hat auf vieles verzichtet, um immer für die Mädchen da zu sein und ihnen die meisten ihrer nicht immer bescheidenen Wünsche zu erfüllen, während sie selbst in Klamotten herumlief, die schon ein paar Jährchen auf dem Buckel hatten.

Als die beiden endlich ihre Schulabschlüsse in der Tasche hatten

und mit Studium und Berufsausbildung anfangen, atmete Heidi auf. Geschafft! Doppeltes Triplejuhu! Die Mädchen waren groß, sie waren nicht auf die schiefe Bahn geraten, sie konnten sich einigermaßen benehmen, hatten nette Freunde und verdienten eigenes Geld. Zwar nicht viel, aber besser als nichts.

Ziel erreicht!

»Nun bin ich dran«, verkündete Heidi.

Mit den Vorbereitungen dafür hatte sie schon vor Jahren begonnen. Erst hatte sie ihren Aushilfsjob immer weiter aufgestockt bis zu einer qualifizierten Vollzeitstelle, dann hatte sie viel Zeit in anspruchsvolle Fortbildungen investiert und sich damit eine interessantere, besser bezahlte Position erkämpft. Sie hatte sich einen kleinen Wohnwagen gekauft, um sich nicht nur im Urlaub, sondern auch an den Wochenenden von der anstrengenden Arbeit eine Auszeit zu nehmen. Und sie hatte Pläne geschmiedet. Als nächster Schritt stand die Lösung eines Problems an, das sie schon lange beschäftigte: ihre Wohnsituation.

Dazu muss man vielleicht wissen, dass es eine Phase in Heidis Leben gegeben hatte, da waren gepackte Umzugskisten eher der Normalzustand als eingeräumte Regale. Nicht weil sie so gerne umzog, sondern weil sie ständig Pech mit ihren Wohnungen hatte. Mal funktionierte weder Warmwasserversorgung noch Toilettenspülung, mal gab es Schimmelbefall, und wenn einmal alles stimmte, meldete der Vermieter Eigenbedarf an. Es war einfach wie verhext!

Heidis letzte Wohnung war auch alles andere als ideal, aber immerhin bewohnbar – jedenfalls nachdem sie selbst kräftig renoviert hatte. Nun gut, wenn man vom Ausfall der Heizung zwischen Weihnachten und Silvester einmal absah. Und den undichten Fenstern. Und dem instabilen Balkongeländer. Und den abgerockten Böden. Und ...

Außerdem erschien ihr inzwischen die Raumaufteilung extrem ungünstig: Die Küche war winzig, und im Wohnzimmer gab es so viele Türen, Fenster und Durchgänge, dass man im Grunde nirgendwo einen Schrank aufstellen konnte, der breiter als achtzig

Zentimeter war. Und ihr Schlafzimmer war eher ein begehbare Kleiderschrank mit Bett. Am geräumigsten waren die Kinderzimmer, was schon allein deshalb unsinnig war, weil ihre beiden Töchter inzwischen nur noch selten Gastspiele gaben. Die kleine war bereits vor längerer Zeit zu ihrem Freund gezogen, die große wohnte in einer Studenten-WG und kam nur noch zum Wäschewaschen nach Hause.

Was die beiden Prinzessinnen jedoch nicht getan hatten: ihren Krempel ausgeräumt. Oder wenigstens entrümpelt. Nein, in ihren Zimmern sah es schlimmer aus als zu übelsten Pubertätszeiten. Was sie nicht weiter störte, denn sie waren ja weg. Und ihrer Mutter konnte es doch eigentlich auch egal sein, fanden die beiden, sie musste ja nicht reingehen.

Heidi fand nicht, dass ihr das egal sein konnte. Sie zahlte Miete für eine Riesenwohnung und musste sich mit wenigen Quadratmetern begnügen, während über die Hälfte der Wohnfläche nichts weiter war als Abstellraum? Das sah sie nun wirklich nicht ein!

Sie beschloss, ein weiteres – vielleicht letztes? – Mal umzuziehen. Und zwar in einen Neubau, der gerade im Entstehen war, sodass sie sogar eigene Wünsche in Sachen Raumaufteilung, farblicher Gestaltung und Auswahl der Böden einbringen konnte.

In puncto Raumaufteilung nahm sie diesmal auf niemanden Rücksicht. Höchste Zeit für ein bisschen mehr Egoismus, fand Heidi! Küche und Wohn-Ess-Bereich waren ebenso großzügig gestaltet wie ihr Schlaf-Arbeits-Lesezimmer. Kinderzimmer waren nicht mehr vorgesehen, nur ein kleines Gästezimmer, in dem ihre Töchter notfalls Unterschlupf finden konnten – doch keinesfalls als Dauerlösung. Sie waren schließlich offiziell ausgezogen.

Was die Mädchen allerdings nicht überlegt hatten, war die Frage, was mit ihrem Kram passieren sollte. Sprich: den Klamotten, Möbeln, Schminksachen, Schulbüchern, CDs, Videos, Büchern, Bildern, Haarbürsten, Taschen ... Offenbar gingen sie stillschweigend davon aus, dass Heidi alles in Kisten verpacken und mit in die neue Wohnung nehmen würde. Notfalls würde sie es eben auf dem Dachboden oder im Keller unterstellen.

Doch Heidi dachte überhaupt nicht daran! Wozu sich abschleppen,

wenn sowieso nie wieder jemand danach schauen würde? Außerdem hatte sie sich vorgenommen, einen richtigen Neuanfang zu machen. Nicht mal ihre eigenen Möbel würden mit umziehen, sie wollte sich endlich neue kaufen!

Also teilte Heidi ihren Töchtern mit, sie mögen bitte ihre Zimmer ausmisten und auswählen, was sie noch brauchten.

Die beiden nahmen den Aufruf offenbar nicht ernst, denn sie kamen ihm erst gar nicht und dann nur zögerlich nach. Im Grunde holten sie nur ihre Winterjacken und -stiefel ab, weil es ohnehin auf Herbst zuging.

Heidi erinnerte sie bei dieser Gelegenheit noch einmal an ihre Deadline: Spätestens zum Jahresende würde sie beginnen, alles, was übrig war, zu verkaufen, zu verschenken oder zu entsorgen.

»Nehmt also mit, woran euer Herz hängt. Und was ihr nicht selbst brauchen könnt, aber zu Geld machen wollt. Nur zu! Verscherbelt euren Kram auf eBay oder geht damit auf den Flohmarkt, das ist mir gleich«, verkündete Heidi.

»Den ollen Kram? Wer will den denn noch?«, meinte ihre Jüngste, rettete aber immerhin ihre wichtigsten Schätze (Make-up, Ersatz-Glätteisen, Skiausrüstung).

»Na ja, ich könnte es vielleicht versuchen«, lenkte ihre Älteste ein, »falls ich so kurzfristig dazu komme.« Sie nahm ihre restlichen Klamotten und Schuhe mit und ein paar Bücher. Vermutlich ahnte sie zu dem Zeitpunkt schon, dass die vier Monate bis zum Jahresende zu knapp waren, um genug Motivation für eine Flohmarktaktion zu sammeln.

Das alte Jahr ging, das neue begann, die Kinderzimmer waren noch immer in unverändertem Zustand.

Heidi hatte inzwischen angefangen, ihren eigenen Hausrat zu reduzieren. Auf Flohmarkt und eBay hatte sie selbst keine Lust, aber es gab da eine regionale Tausch- und Verschenkbörse, die es ihr angetan hatte. Wie herrlich befreiend, all den unnötigen Krempel, der sie schon seit Jahren nervte, loszuwerden – und das an Menschen, die sich ehrlich darüber freuten und die Sachen tatsächlich brauchen konnten!

Irgendwann begann sie auch, wie angekündigt, die übrig gebliebenen Sachen ihrer Töchter anzubieten. Der Kinderschreibtisch fand sofort einen Abnehmer, ebenso die Schulranzen und die Inliner, die allen zu klein geworden waren.

Auch die Schulbücher aus Mittel- und Oberstufe gingen weg wie warme Semmeln. Gratis wohlgemerkt. Heidi wollte keine Reichtümer anhäufen, sie wollte Platz schaffen und vor allem einen ballastfreien Umzug!

Natürlich blieb ihr Treiben den lieben Töchtern nicht verborgen – schließlich waren sie auch online unterwegs und staunten nicht schlecht, welche Angebote ihre Mutter da auf Facebook teilte.

»Bist du verrückt?«, tobten sie am Telefon. »Weißt du, was allein das Biologiebuch mal gekostet hat?«

Heidi wusste das durchaus, schließlich hatte sie das Lehrwerk damals bezahlt, in das ihre Tochter im Laufe der Oberstufe höchstens fünf Mal einen Blick geworfen hatte.

»Warum verkaufst du es nicht selbst?«, gab sie ungerührt zurück.

»Oh Mann, du verdrehst einem das Wort im Mund!«, tobte das Fräulein Tochter. Dass sie dabei mit den Augen rollte, konnte man durchs Telefon hören.

Natürlich ging das Engagement ihrer Töchter über ein bisschen verbale Empörung nicht hinaus, sodass Heidi ungestört weitermachte. Sie fotografierte jedes einzelne Teil, das sie loswerden wollte, postete es auf Facebook, nahm mit dem jeweils ersten ernsthaften Interessenten Kontakt auf und verabredete einen Abholtermin. Das klappte wie am Schnürchen, und die alte Wohnung wurde zusehends leerer.

Mindestens ebenso viel Freude wie das Ausräumen machte es ihr, Möbel, Farben und Accessoires für die neue Wohnung auszuwählen. Ganz nach ihrem Geschmack. Ohne Kompromisse. Zum ersten Mal in ihrem Leben – und das mit dreiundfünfzig!

»Natürlich hätte ich eine größere Wohnung mit zwei Extrazimmern für die Mädchen mieten können, aber die wäre um einiges teurer gewesen. Und für mich wären diese Räume nur eine Art Museum geworden, das mich jeden Tag daran erinnern würde, dass sie ausgezogen sind. Nun ist es anders: Wir ziehen einfach alle

woanders hin. Und wenn sie mich besuchen kommen, freue ich mich sehr!«, erklärte Heidi zufrieden. Matratzen zum Übernachten hat sie schon gekauft. Bequem – aber nicht zu sehr.

Inzwischen steht ihr Umzug kurz bevor. Ich bin schon sehr gespannt auf ihre erste Wohnung nur für sie allein! Am besten besorge ich schon mal Brot und Salz.

Heidis neue Wohnung ist immerhin noch im selben Ort. Andere Alleinerziehende aus meinem Bekanntenkreis haben noch viel radikalere Veränderungen in Angriff genommen, nachdem die Kinder aus dem Haus waren.

Angelika beispielsweise konnte sich nicht vorstellen, allein im ehemaligen »Familienzuhause« übrig zu bleiben. »Da schreit mich jeder leere Stuhl täglich an«, beschrieb sie damals ihre Gefühle. Deshalb hat sie das Haus verkauft, in dem ihre Kinder groß geworden sind, und ist aus Hessen in ihre Sehnsuchtsstadt Hamburg umgezogen. Auch beruflich hat sie sich verändert und eine Ausbildung zur Business-Coachin gemacht. Zwei Entscheidungen, die sie nicht bereut, ganz im Gegenteil!

Weitere Veränderungen schließt sie nicht aus: »Mir schwirrt immer noch der Gedanke einer Hausgemeinschaft im Kopf herum, und den will ich in der nächsten Zeit noch mal ein bisschen weiterspinnen.«

Ich hoffe sehr, sie hält mich auf dem Laufenden, denn diese Hausgemeinschafts-Idee finde ich ungemein spannend – vor allem, wenn es sich um generationsübergreifende Projekte handelt.

Natürlich muss nicht jeder sein Leben völlig auf den Kopf stellen, um glücklich zu werden oder auch nur das Loslassen der erwachsenen Kinder besser zu verkraften. Und man muss auch nicht alleinerziehend sein, um im – sagen wir fortgeschrittenen – Alter etwas völlig Neues zu wagen.

Dennoch können wir gerade von alleinerziehenden Müttern und Vätern einiges lernen. Nämlich an unserem Leben nach der Familienphase nicht so sehr den Verlust des Bisherigen wahrzunehmen, sondern vielmehr die Chancen, die uns nun offenstehen.

Wir dürfen – und sollten – uns die Frage stellen, wie wir uns den nächsten Lebensabschnitt vorstellen. Was sind unsere Ziele? Wie wollen wir leben? Was ausprobieren?

Und indem wir das tun, haben wir auf einmal mit unseren Kindern, die gerade in ein aufregendes Erwachsenenleben voller Pläne, Ideen und Möglichkeiten aufbrechen, viel mehr gemeinsam als bisher. Genau wie sie starten wir voll durch. Wollen wir?

## Erste Hilfe gegen akutes Empty-Nest-Syndrom

Wenn Sie spontan ein tierisches Beispiel für perfekte Mutterliebe nennen sollten – was hielten Sie dann von einem Känguru? Es ist niedlich, es hüpfet so fröhlich, und vor allem hat es seine Jungen immer ganz dicht am Herzen.

Glauben Sie?

Okay, dann müssen Sie jetzt ganz stark sein. Denn das Känguru ist schlimmer als jede Rabenmutter! Was meinen Sie, was passiert, wenn die Kängurulady ein bisschen zu flott um die Kurve hoppelt und ihr dabei eins ihrer Kleinen aus dem Beutel fliegt? Kehrtwendung, um es liebevoll einzusammeln und zärtlich zu trösten? Tja, Pfeifendeckel! Sie lässt es einfach liegen und hüpfet weiter. Warum? Weil ein verschwundener Fötus für sie kein großer Verlust ist. Sie kann schließlich jederzeit Nachschub produzieren. Eine Fischmutter bricht ja auch nicht in Tränen aus (falls das unter Wasser überhaupt möglich wäre und sie Tränendrüsen besitzt), nur weil eins von hundert oder tausend Eiern gefressen wurde.

Das ist bei uns Menschen anders. Wir bekommen meist Einlinge, auch wenn die Zahl der Zwillings- und Mehrlingsgeburten steigt. Und wir verbringen mit der Aufzucht unserer Brut – anders als Kängurus, Fische oder Raben – viele Jahre, um nicht zu sagen: Jahrzehnte. Wir füttern sie, trösten sie, kleiden sie ein, tragen sie nachts herum, während sie ohrenbetäubend laut plärren und uns den Schlaf rauben. Später bringen sie uns mit ihren schulischen Leistungen um den Verstand, lassen uns ihren Führerschein bezahlen und tragen komische Frisuren. Sie machen uns Sorgen. Und Unsinn. Und sind schuld daran, dass wir graue Haare bekommen. Mit anderen Worten: Sie sind das Wertvollste, was wir haben!

Und dann das: Urplötzlich ist die Brutpflege abgeschlossen. Die Kinder sind groß, verlassen das Nest. Verlassen uns!!!

Wir wissen durchaus, dass das der normale Lauf der Dinge ist. Schließlich formulierte schon der deutsch-amerikanische Psychologe, Psychoanalytiker und Philosoph Erich Fromm in seinem Buch *Die Kunst des Liebens*: »Die Mutter muss nicht nur die Loslösung des Kindes dulden, sie muss sie sogar wünschen und fördern.«

Aber es tut weh. So weh, dass es sogar eine medizinisch klingende Bezeichnung für das Phänomen gibt: Empty-Nest-Syndrom. Gemeint ist die Krise, die vor allem Mütter (aber auch Väter) überfällt, wenn aus ihrer aktiven Elternschaft eine passive wird. Das leere Haus macht sie traurig und einsam, und nachdem die Erziehungsarbeit über so viele Jahre den Sinn ihres Daseins geprägt hat, fühlen sie sich auf einmal nutzlos und unausgefüllt.

Letzteres war bei meiner Kollegin Gabi garantiert nicht der Fall, als sie neulich in unserem Online-Forum ihr Leid klagte: »Harte Nummer: Unsere beiden Kinder sind innerhalb von einer Woche ausgezogen. Die Tochter kommt zwar Anfang Januar aus einem USA-Semester noch mal wieder. Den Sohn haben wir aber am Samstag zum Studium ziehen lassen. Das ging jetzt alles extrem schnell, und die Tränen sitzen mehr als locker. Auch wenn ich versuche, das Gute in allem zu sehen, und natürlich stolz und dankbar bin, die Kinder überhaupt zu haben und dass sie so selbstständig und mutig ihren Weg gehen. Irgendwie stellt sich jetzt einfach nach den vielen Jahren, in denen man von einem Ereignis zum anderen gehetzt ist, die Frage nach dem Sinn des Lebens. Auweia.«

Tipps, was sie mit ihrer wiedergewonnenen Zeit anfangen könnte, brauchte sie zwar nicht, sondern eigentlich nur Trost, Verständnis und ein freundschaftliches »Wird schon«, doch die Reaktionen lieferten sowohl das eine als auch das andere. Insgesamt eine überwältigende Vielfalt an Erfahrungsberichten, Erkenntnissen, Ideen, Vorschlägen und tröstenden Worten.

Mit Gabis Einverständnis und dem der außerdem zitierten Kolleginnen möchte ich Sie gerne an der vereinigten Klugheit unserer Forumsmitglieder teilhaben lassen.

---



### **Was auf den Ernstfall vorbereitet: Auszug auf Probe**

Klassenfahrten, Auslandsschuljahre, Ferienlager und immer häufigere Übernachtungen bei der Freundin oder dem Freund erleichtern den Abschied ungemein. Vor allem, wenn man es bewusst erlebt:

- Setzen Sie sich in das vorübergehend verwaiste Zimmer und spüren Sie die Atmosphäre. Nehmen Sie Kleenex mit!
- Erlauben Sie sich, traurig zu sein! Versuchen Sie nicht, Ihre Gefühle zu unterdrücken. Wozu auch?
- Erlauben Sie sich aber auch herumzuspinnen, wie Sie dieses Zimmer nach Ihren Wünschen umgestalten könnten. Wollten Sie nicht immer schon einen Hobbyraum? Ein Lesezimmer? Einen Rückzugsort nur für Sie allein?
- Aber erschrecken Sie nicht, wenn der Auszug auf Probe vorbei ist und das Kind »Ihr Zimmer« wieder belagert. Was andererseits beweist, wie leicht man sich an alles gewöhnt ...

### **Was hilft: das Positive sehen**

Diejenigen, die das Loslassen schon länger hinter sich haben, können sich über die Vorteile freuen, die es mit sich bringt, wenn Kinder nicht mehr zu Hause leben:

- Weniger Wäsche! (Ich fürchte, ein einzelnes Ausrufezeichen reicht hier gar nicht. Denken Sie sich einfach eine gewünschte Anzahl dazu.)
- Ein immer aufgeräumtes, zusätzliches Gästezimmer – was übrigens weiter unten noch mal wichtig wird.
- Kochen Sie, was Ihnen schmeckt! Herrlich – kein Herumgemäkel mehr an Ihrem Gemüse-Vollkornreis-Tofu-Auflauf. Oder worauf auch immer Sie Appetit haben.
- Mahlzeiten nach Bedarf – nicht mehr nach dem

Stundenplan.

- Kein Mamataxi mehr. Was machen Sie bloß mit der vielen Zeit? Nun ja, da fällt uns schon was ein ...
- Das Chaos verschwindet wie von selbst! Es sei denn, Sie richten selbst welches an. Aber eigenes Chaos stört ja kaum.
- Nie wieder Hausaufgaben! Ab sofort kann Ihnen der Satz des Pythagoras piepegal sein.

### **Was aufmuntert: Sie sind ja nicht aus der Welt**

Je näher der Ausbildungs- oder Studienort liegt, umso eher kommen die Kinder zu Besuch.

- Man kann sie prima mit leckeren Mahlzeiten locken.
- Nicht selten bringen sie dazu Freunde mit!
- Genießen Sie das Leben in der Bude ...
- ... und die herrliche Ruhe, wenn alle wieder weg sind.
- Bei größerer Entfernung und selteneren Wiedersehen freuen Sie sich natürlich umso mehr, wenn Sie Ihre Lieben mal wieder um sich haben!
- Aber stellen Sie sich nie zu einhundert Prozent auf »Besuch« ein: Verzichten Sie nicht auf Termine, die Ihnen wichtig sind – denn Ihre Kinder tun es ja auch nicht! Sie wollen schließlich ebenfalls andere Dinge unternehmen, zum Beispiel ausschlafen, ausgehen, Freunde treffen usw.
- Schöner Nebeneffekt: Auf Weihnachten werden Sie sich endlich wieder so unbändig freuen wie damals als Kind!

### **Was ablenkt: Freiräume für neue Hobbys**

Plötzlich haben Sie deutlich mehr Zeit als früher. Die Sie natürlich mit Trübsalblasen verbringen könnten – oder mit noch mehr Arbeit. Oder mit Aktivitäten, die Spaß machen und bei denen man nette Leute kennenlernt:

- Singen im Chor! Mein persönlicher Favorit (übrigens in allen Lebenslagen – nicht nur bei Empty-Nest-Syndrom).
- Ehrenamtliches Engagement (Umweltschutz, Tierheim, Flüchtlingshilfe, Lesepatenprojekte, Mentoring-Programme, Seniorenbesuche usw.)
- Mehr Sport. Ja, jetzt gibt es keine Ausrede mehr! Allein die Zeit, die Sie sonst im Muttertaxi verbracht haben, reicht schon, um für einen Marathon zu trainieren.
- Entspannung! Oder auch einfach nur chillen. Hauptsache, kein Stress.
- Spaziergänge – weil Bewegung nun mal guttut. Und Sauerstoff sowieso. Man kann dabei übrigens prima nachdenken. Oder auch gar nicht denken.
- Gäste bekochen! Falls Sie gerne kochen. Ansonsten lassen Sie sich einladen – oder gehen einfach mal schön essen.
- Babysitterdienste anbieten. Könnte ja sein, dass Ihnen beim Anblick eines süßen kleinen Kerlchens das Herz aufgeht. Oder dass sein Geplärre Sie bald zur Besinnung bringt ...
- Gärtnern. (Es soll ja Menschen geben, die einen grünen Daumen haben. Ich hab nur grüne Augen und liebe es, schöne Gärten zu betrachten. Ansonsten halte ich mich von Pflanzen lieber fern. Es ist zu ihrem Besten.)
- Kommunalpolitik. Warum eigentlich nicht? Kämpfen Sie für einen Zebrastreifen, eine neue Friedhofsordnung, den Ausbau des Radwegenetzes ... Einer muss es ja tun!
- Wie wäre es mit einer Kochgruppe? Aber Vorsicht: Das sind die reinsten Single-Kontaktbörsen.
- Handarbeits-/Ikebana-/Camping-/Astronomie-/Quiz-/Ukul ele-Community: Auch wenn Ihre Familie Ihr Hobby für ein bisschen seltsam hält, da draußen im Internet gibt es ganz viele Menschen, die genauso ticken! Versprochen!
- Debattierclub: Die Auseinandersetzungen mit dem streitlustigen, wortgewandten Nachwuchs fehlen Ihnen?

Dann schließen Sie sich doch einfach einem Club an, der dem verbalen Schlagabtausch frönt!

- Ein ensemblefähiges Instrument lernen: Statt unmotiviert vor sich hin zu flöten, tun Sie es doch einfach in einer Gruppe!
- Laientheater spielen! Sie müssen keine oscarreife Leistung bieten, um dabei einen Riesenspaß zu haben – und das Publikum gut zu unterhalten. Entdecken Sie Ihr Talent!
- Wandern in der Gruppe: Ich kenne Leute, für die ihre Wandergruppe so was wie eine große Familie geworden ist. Ob das was für Sie wäre? Einfach ausprobieren!
- Lesen! Aber das machen Sie ja eh gerade schon ...

### **Was guttut: Freundschaften pflegen**

Ja, auch dafür bleibt Ihnen jetzt mehr Zeit. Super, oder? Am besten planen Sie dafür fixe Termine ein, sonst wird's ja doch wieder nix.

- Regelmäßige gemeinsame Spaziergänge mit der besten Freundin oder einem Freund: Beim Walkie-Talkie tanken Sie Sauerstoff, kurbeln den Stoffwechsel an und haben Gelegenheit, sich gegenseitig Updates zu geben. Ideal, um akuten Redebedarf zu stillen.
- Gemeinsame Mittagspausen einplanen. In Gesellschaft schmeckt's eben doch besser als immer nur allein.
- Feste Termine, um gemeinsam etwas zu unternehmen: Kino, essen gehen, Sauna, was auch immer Ihnen Freude bereitet.
- Und dann gibt's ja noch den guten alten Spieleabend. Müsste man unbedingt mal wieder machen, oder?

### **Was die emotionale Leere ausfüllt: ein neuer Mitbewohner ...**

- Wie wäre es mit einem Hund? Sie werden definitiv mehr

an die frische Luft kommen. Natürlich nur, wenn Sie genug Zeit für die Fellnase haben. Und wenn Sie Hunde lieben.

- Vielleicht könnten Sie das frei gewordene Kinderzimmer über Airbnb vermieten? Oder wie wäre es mit Couchsurfern aus aller Welt?
- Ganz verrückte Idee: Machen Sie doch einfach eine WG auf!
- Nicht ganz so radikal: Bilden Sie – falls Sie im Homeoffice arbeiten – eine Bürogemeinschaft.

### **... oder ein bereits vorhandener Mitbewohner**

Wenn aus Paaren Eltern werden, tut das den Beziehungen nicht immer nur gut. Oft gibt es Meinungsverschiedenheiten und handfeste Streits rund um die Kindererziehung. Wenn dann aus Eltern wieder ein Paar wird, entsteht neuer Freiraum für die Partnerschaft. Wie wäre es mit mehr gemeinsamen Unternehmungen?

Einen interessanten Tipp dazu hat unsere Forumskollegin Susanne geliefert: »Ich habe mich umgeschaut: Was machen eigentlich Paare oder Singles unseres Alters, die keine Kinder haben und erfüllt leben?« Kluger Hinweis, finde ich!

Hier ein paar Anregungen:

- Wochenendausflüge
- Theater, Kino, Konzerte
- Tanzen gehen
- Restaurants testen
- Neue Hobbys ausprobieren
- Gemeinsam eine Fremdsprache lernen
- Zur Eheberatung gehen?

### **Woran Sie sich gewöhnen werden: kleine große Veränderungen**

- Vermutlich werden Sie erst einmal zu viel einkaufen und

zu große Portionen kochen.

- Wahrscheinlich wird Ihnen auch öfter mal ein Ansprechpartner fehlen, um spontan etwas loszuwerden, zu fragen, sich auszutauschen.
- Allein essen ist ebenfalls ungewohnt. Aber wenn Sie ganz bewusst genießen, tut die Stille irgendwann auch gut. Oder Sie nutzen die Mahlzeiten als Lesezeit.

### **Was tröstet: kluge Erkenntnisse!**

Natürlich ändert das alles nichts an unserem Abschiedsschmerz. Da müssen wir eben durch. Es ist ein bisschen wie Trauerarbeit light – mit dem beruhigenden Gefühl, dass es unseren erwachsenen Kindern gut geht und sie – hoffentlich – gern zu uns zurückkommen.

Die Erfahrungsberichte unserer lieben Kolleginnen, die den Ablösungsprozess schon hinter sich und das Empty-Nest-Syndrom überwunden haben, machen es uns leichter, das Ganze durchzustehen.

Für Julia beispielsweise bedeutete es eine riesengroße Veränderung, als ihr Sohn unlängst in eine eigene Wohnung zog. »Ich fühlte mich besser, als ich nicht mehr versucht habe, das entweder gut oder traurig zu finden. Sondern zu sehen, dass ich mich daran gewöhnen muss. Denn das kann man. Man darf zwischendurch traurig sein. Man darf über den Sinn des Lebens nachdenken. Es wird nicht ewig traurig bleiben, es ist nur jetzt alles so anders. Es ist auch eine Chance, sich selbst anders zu erleben – was ja auch nicht der schlechteste Lebenssinn wäre.«

Daniela freut sich, dass ihre Söhne nun groß und selbstständig sind. Sie sagt, das Wissen, dass sie sich rundum wohlfühlen, habe den Abschied sehr vereinfacht. »Der Sinn des Lebens ... Diese Frage habe ich mir in dem Zusammenhang nicht gestellt. Aber he, ich habe zwei Kinder großgezogen, die sich super entwickelt haben, die ihr Ding machen, ihren Weg gehen. Ich weiß, dass sie gerne nach Hause kommen. Wenn das kein Erfolg ist!«

Susanne berichtet, nach dem Wegzug ihrer beiden Kinder habe sie

eine Zeit lang so ein komisches Empty-Nest-Gefühl gehabt. »Das kam nicht mal sofort, sondern erst nach ein paar Monaten. Inzwischen ist es aber weg, würde ich sagen.« Natürlich kennt auch sie kleine Rückfälle, aber die werden immer seltener und schwächer. Ihre Erkenntnis: »Ich glaube, das Wichtigste ist es, genau das zu akzeptieren: dass es wehtut, wenn die Kinder gehen, Punkt. Man muss lernen, ein paar Widersprüche in sich auszuhalten: glückliche und selbstständige Kinder erzogen haben zu wollen und sie idealerweise jetzt zu haben, es trotzdem traurig zu finden, wenn sie gehen, ihr Bleiben aber auch nicht als Lösung ansehen.«

Übrigens habe ich etwa vier Wochen nach unserer Diskussion im Forum noch einmal mit Gabi telefoniert. Sie erklärte, sie sei schon ein ganzes Stück weiter als damals. »Das geht schneller als gedacht.«

Inzwischen ist ihr auch bewusst geworden, was genau sie so mitgenommen hat. »Es war gar nicht so das Problem, dass ich die Kinder jetzt nicht mehr ständig um mich habe. Sondern vielmehr die grundsätzliche Erkenntnis, dass die Familienphase vorbei ist. Sie hat zwar gute achtzehn Jahre gedauert, aber das Ende kam irgendwie doch völlig überraschend.«

Inzwischen genießt sie es, mehr Freiraum zu haben. »Mein Mann und ich fahren zum ersten Mal seit einer Ewigkeit zu zweit in den Urlaub. Und ich glaube nicht, dass ich am Strand die Eltern nörgeliger Kleinkinder beneiden werde!«

Ja, das haben wir alles hinter uns: den fehlenden Nachtschlaf, die Trotzphase, die blutenden Knie ... und natürlich auch die wunderschönen Seiten der Elternschaft.

»Ich habe beim Auszug der Kinder wirklich sehr gelitten«, gibt Gabi zu. »Aber jetzt kommt eben eine neue Phase, die auch viel Tolles bringt!«

## Ideenliste: Was Sie schon immer mal tun wollten und bisher nicht auszuprobieren wagten

Bleiben wir beim Ernstfall. Nehmen wir an, es ist so weit. Die Kinder sind weg. Fröhlich ausgezogen. Hinaus in die Welt. Oder zum Studium. Und Sie? Sind Sie stolz und genießen die neue Freiheit? Oder lecken Sie noch Ihre Wunden? Jedenfalls bleiben Sie allein zurück. Na ja, nicht unbedingt ganz allein. Vielleicht haben Sie ja einen Kanarienvogel. Oder einen Hund. Oder einen Partner, eine Partnerin?

Egal – jetzt ist der Moment gekommen, sich einmal ganz auf Sie selbst zu konzentrieren. Stellen Sie sich einfach vor, Sie wären die Hauptfigur in einem Drama. Oder einer Zombiekomödie. Oder einem Scifi-Western ... Sie allein bestimmen das Drehbuch. Na, haben Sie Lust?

Okay, das ist natürlich nicht so einfach. Schließlich waren Sie es all die Jahre gewohnt, allerhöchstens als Supporting Act aufzutreten, während sich alles um Ihren Nachwuchs drehte. Und jetzt auf einmal stehen Sie im Fokus ...

Na gut, bevor Sie tatsächlich anfangen, Handtücher zu bügeln, über Fotoalben zu schwelgen und Pausenbrote zu streichen, die gar keiner braucht, liefern wir Ihnen lieber ein paar andere Ideen:



### **Toy Story – Senior Edition**

Ganz ehrlich: Wann haben Sie zum letzten Mal etwas gespielt? Und ich meine jetzt nicht Golf. Auch nicht Doppelkopf. Sondern so, wie Kinder es tun: ohne Regeln, voller Fantasie, völlig selbstvergessen. Na? Ist schon ein paar Jährchen her, oder?

Dann wird es höchste Zeit! Wo sind die Legosteine? Wo ist die Carrera-Bahn? Oder halt: Wie wäre es damit, im jetzt leer

stehenden Kinderzimmer eine Eisenbahn aufzubauen? Platz genug wäre da ja ...

### **Eltern allein zu Haus**

Atmen Sie durch: Ab sofort dürfen Sie sich gehen lassen. Denn Sie müssen kein Vorbild mehr sein!

Daran haben Sie noch gar nicht gedacht? Wundert uns nicht. Sie hatten das mit dem Vorbildsein eben über so viele Jahre verinnerlicht, dass Sie darüber gar nicht mehr nachdenken.

Schaffen Sie es überhaupt, diese automatisierten Verhaltensweisen über Bord zu werfen? Probieren Sie es doch einfach mal aus: Essen Sie beim Fernsehen. Mit den Füßen auf dem Tisch. Und reden Sie dabei mit vollem Mund!

Na? Konnten Sie sich wirklich überwinden? Mussten Sie sich zwingen? Und wie gefällt Ihnen so ein bisschen Rebellion?

### **... denn Ihre Kinder wissen nicht, was Sie tun**

Spätestens seit der Pubertät Ihres Nachwuchses ist Ihnen klar, dass Sie vor allem eines sind: peinlich.

Dürfen wir Ihnen ein Geheimnis verraten? Das ist jetzt völlig egal! Diejenigen, denen Sie so peinlich waren, sind nicht da.

Mit anderen Worten: Ab sofort dürfen Sie sich wieder so richtig uncool aufführen. Veranstalten Sie Karaoke-Partys. Hotten Sie ab zu Rockmusik aus den Siebzigern. Schwingen Sie sich in grellbunte, hautenge Trikots und trainieren Sie zu Ihrem alten Jane-Fonda-Video. Frühstücken Sie in Feinripp. Oder nackt? Meine Güte, Sie sind erwachsen: Machen Sie doch einfach, was Sie wollen!

### **Zurück in die vergangene Zukunft**

Erinnern Sie sich noch daran, wie Sie sich mit siebzehn das Erwachsensein vorgestellt haben? Hat sich da irgendetwas um Pflichten und Termine, um Rechnungen und Versicherungen, Kreditraten und Cholesterinwerte gedreht?

Dachten wir's uns doch.

Vermutlich hatte Ihre Vision von damals mehr mit langem Aufbleiben zu tun, mit uneingeschränktem Zugang zu Knabberzeug und der elterlichen Hausbar, mit unvernünftigen Geldausgaben und vor allem sehr viel Spaß.

Tja. Wer hindert Sie eigentlich daran, Ihre Träume von damals zu verwirklichen? So einmal im Monat jedenfalls. Na?

### **Das Schweigen der Belämmerten**

Ist Ihnen eigentlich schon aufgefallen, wie viel weniger Sie neuerdings reden? Ist doch auch logisch: Schließlich entfallen all die Ermahnungen, Tadel, wohlmeinenden Hinweise und elterlichen Kommentare! Sie müssen nicht ständig »Steh endlich auf, wenn du den Bus nicht verpassen willst« sagen oder »Fahr vorsichtig« oder »Iss doch noch ein bisschen Salat«.

Ihre Stimmbänder können sich entspannen – das ist Wellness pur!

Hey, wie wäre es mit einem konsequenten Schweigetag? Das ist sowieso unheimlich angesagt. Von wegen Achtsamkeit und so. Berühmte Sänger machen es auch – vor oder nach Auftritten.

Lassen Sie sich bloß nicht einreden, Ihr Schweigen sei ein Zeichen für den Niedergang Ihrer Partnerschaft (sofern vorhanden) oder Ihrer allgemeinen Beliebtheit. Die haben ja alle keine Ahnung!

### **Harry Potter und ...**

Falls Ihnen alle anderen Vorschläge nicht zusagen, probieren Sie es einfach mit diesem simplen Trick. Denn tatsächlich: Egal, wie unspektakulär das, was man gerade zu tun hat, auch immer sein mag – es klingt gleich wesentlich spannender, wenn man »Harry Potter und« davorsetzt. Sie wollen Beweise? Okay:

Harry Potter und die Bügelwäsche. Harry Potter und die Steuererklärung. Harry Potter und die verschwundene Lesebrille. Harry Potter und die verflixte Low-Carb-Diät. Harry Potter und das leere Nest ... Na? Fühlt sich doch gleich schon

viel aufregender an!

So, damit dürften Sie jetzt erst mal eine Weile beschäftigt sein. Und wenn Sie es danach immer noch nicht genießen können, ohne Minderjährige im Haus zu leben, dann nehmen Sie doch einfach einen Austauschschüler auf. Am besten einen, der auf Karaoke steht, nichts gegen eine riesige Eisenbahn in seinem Zimmer hat, bei Ihrem Anblick in Feinripp nicht ohnmächtig wird und damit klarkommt, hin und wieder Harry Potter genannt zu werden.

## Bullshit-Bingo: Womit Sie Ihre erwachsenen Kinder extrem nerven können

Natürlich sind Sie keine Helikopter-Mutter, oh nein! Sie meinen es nur gut. Wie immer. Ihrem Nachwuchs gute Ratschläge zu erteilen – ob telefonisch, live oder per WhatsApp –, ist Ihnen in den letzten Jahren in Fleisch und Blut übergegangen. Und nun, da es Zeit zum Loslassen wird, gilt es, jede Gelegenheit dafür zu nutzen. Wenn Sie den Kindern nicht jetzt noch Ermahnungen, Lebensweisheiten und wichtige Botschaften mit auf den Weg geben, wann dann?

Wundern Sie sich allerdings nicht, wenn die Antwort ein entnervtes Augenrollen ist. Erinnern Sie sich einfach daran, wie es Ihnen in dem Alter gegangen ist. Sie haben sich unheimlich erwachsen gefühlt! Und fanden Ihre Eltern vermutlich furchtbar überbesorgt, altmodisch und überhaupt: Die hatten ja keine Ahnung!

Aha, bei Ihnen ist das was ganz anderes? Weil Sie jung geblieben sind und modern denken? Okay, dann machen wir mal die Probe aufs Exempel: Wann haben Sie zuletzt etwas in der Art von sich gegeben?

|                                            |                                    |                                            |                                      |
|--------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|
| Du könntest doch auch hier wohnen bleiben. | Nimm wenigstens den Pulli mit.     | Fahr nicht so schnell!                     | Ich zeig dir, wie man Hemden bügelt. |
| Du verdirbst dir noch die Augen.           | Hast du die Bewerbung abgeschickt? | Im Schatten ist es noch kühl!              | Hast du denn gar kein Heimweh?       |
| Konzentriere dich auf deine Ausbildung.    | Willst du das wirklich anlassen?   | Schlaf vor Mitternacht ist der gesündeste! | Wann besuchst du uns mal wieder?     |
| Ruf gleich an, wenn du angekommen bist!    | Denk an Omas Geburtstag!           | Benutzt du auch Dings, Kondome?            | Für dich: Salat aus unserem Garten.  |

Erwischt? Dachten wir's uns doch! Aber falls es Sie beruhigt: Wir sind auch nicht besser ... Fragen Sie unsere Kinder. Die sind supergut im Augenrollen.

Sie nerven Ihre Kinder niemals? Die Bullshit-Bingo-Sätze sind Ihnen noch nie über die Lippen gekommen? Dann sollten Sie dringend mal die Wirkung testen. Hochgradig genervte Kinder haben was Urkomisches. Am besten probieren Sie es mit dem Klassiker: »Solange du deine Füße noch unter unseren Tisch stellst ...« Sie kennen das. Ihre Kinder hoffentlich nicht.

## Elvis, Mamma Mia und das endgültige Loslassen

Das wehmütige Gefühl, wenn die Kinder das Elternhaus verlassen, ist ein bisschen wie Liebeskummer. Seltsam eigentlich, dass kaum Welthits zum Thema »Empty Nest« geschrieben wurden. Über die unerfüllte Liebe dagegen gibt es mindestens so viele Lieder wie über die erfüllte. Man denke nur an das »Heartbreak Hotel« von Elvis.

Apropos Elvis: Ich erinnere mich noch gut an den Tag, als der King of Rock 'n' Roll starb. Es war der 16. August 1977. Er ist nur 42 Jahre alt geworden. Ich war damals elf und fand das uralt. Nachdem die Meldung durch den Äther gegangen war, spielten die Radiosender den ganzen Tag lang nur noch Elvis-Songs. Mir wurde klar, dass er wohl irgendwie bedeutsam für die Musik gewesen sein musste und vor allem, dass er offenbar mehr als nur die zwei Songs aufgenommen hatte, die ich bis dahin von ihm kannte: »Jailhouse Rock« und »In the Ghetto«.

Übrigens ist mir erst Jahre später aufgegangen, was für eine wahnsinnig traurige Geschichte »In the Ghetto« erzählt, und seit ich das weiß, kann ich das Lied nicht mehr hören, ohne dass ich in Tränen ausbreche. (Beim Autofahren übrigens ganz blöd. Da hilft nur entweder rechts ranfahren oder den Sender wechseln.)

Damit hat es Elvis endgültig in die Top 5 meiner ultimativen Heullieder geschafft (meine Liste ist etwas kürzer als Lucindes). Außer »In the Ghetto« gehören dazu noch:

- »Tears in Heaven« von Eric Clapton (Ein Lied an seinen verunglückten Sohn – lieber Himmel, muss ich noch mehr sagen?)
- »Seasons in the Sun« von Terry Jacks (Spätestens bei »Goodbye my friend it's hard to die when all the birds are singing in the sky« ist es vorbei mit meiner Selbstbeherrschung!)

- »Der Weg« von Herbert Grönemeyer (für seine verstorbene Frau – seit es bei der Beerdigung eines Familienmitglieds gespielt wurde, berührt es mich noch viel mehr) und
- »Slipping Through My Fingers« von ABBA

So gerne ich auch ansonsten sämtliche ABBA-Songs mitträllere, bei »Slipping Through My Fingers« wird meine Kehle eng, und ich kriege höchstens ein paar Schluchzer heraus. Dabei geht es in diesem Song um nichts wirklich Tragisches, eigentlich nur um das Loslassen einer Tochter, die langsam erwachsen wird, und um die Zeit, die leider viel zu schnell verrinnt (übrigens der einzige Empty-Nest-Song, der mir überhaupt einfällt).

Dennoch ist es mir ein Rätsel, wie eine Kollegin dieses Lied bei der Hochzeit ihrer Tochter singen konnte, ohne mit tränenerstickter Stimme abbrechen zu müssen. (Sie schwört jedoch, sie habe das durchgezogen. Respekt!)

Genauso wie ich nie begreifen werde, wie Elton John es damals bei Dianas Begräbnis schaffte, »Candle In The Wind« zu performen.

Oder wie überhaupt jemand bei der Beerdigung eines nahestehenden Menschen etwas singen oder auch nur sagen kann. Ich bin in solchen Situationen viel zu sehr mit Tränenwegwischen und Schnäuzen beschäftigt.

Zurück zu »Slipping Through My Fingers« – dem Grund dafür, warum man sich nie ohne einen amtlichen Vorrat an Papiertaschentüchern *Mamma Mia* anschauen sollte. Ich habe den großen Fehler begangen, mir eben noch einmal die Filmszene reinzuziehen – Meryl Streep, meine Heldin, singt das wirklich herzzerreißend, und Amanda Seyfried ist so wunderschön ... Na, super, schon laufen sie wieder, die Zähren! Doch Agnethas Version für ihre Tochter Linda schafft das sogar noch ein paar Millisekunden schneller – sie hat eben diese angeborene Melancholie in der Stimme, die einen sofort packt und ...

Ja, dann ist da natürlich noch der Text. In dem es um verpasste Chancen und nie wiederkehrende Augenblicke geht.

Gibt es etwas Bewegenderes als die Unwiederbringlichkeit der

Vergangenheit?

Ein Moment – egal ob schön, tragisch, langweilig, aufregend oder entspannt – dauert in der individuellen Wahrnehmung etwa 1,5 bis 2,5 Sekunden. Und zack – ist er vorbei. Kommt nie wieder. Wird durch neue Momente abgelöst, die genauso kurz sind. Jede Gelegenheit, die wir nicht genutzt haben, ist für immer vertan.

Ja, das ist furchtbar traurig. Vor allem, weil unsere Zeit endlich ist. Was man im Alltag natürlich gerne mal verdrängt und was einem oft erst dann bewusst wird, wenn wir uns von einem lieben Menschen für immer verabschieden müssen.

Da steht man dann an einem offenen Grab und fühlt sich, als wäre man mit einem Hochgeschwindigkeitszug gegen einen Prellbock gerast. Als wäre das ganze Leben eine einzige irrwitzige Fahrt ohne Ziel und ohne Fahrplan, die jederzeit zu Ende sein kann. Ohne Vorwarnung.

Zum ersten Mal bewusst erlebt habe ich das beim Tod meines Opas. Und dann, als die kleine Tochter einer Freundin starb. Mit gerade mal einem halben Jahr. Ich selbst war damals hochschwanger und schleppte mich irgendwie zur Beerdigung.

In der Trauerhalle saßen sie ganz vorne, die trauernden Eltern, ganz in Schwarz, dazwischen der winzig kleine Sarg. Aus derselben Perspektive hatte ich sie erst wenige Monate zuvor gesehen – sie im Brautkleid, er im Anzug, die Kleine im Taufkleidchen. Was für ein makabres Déjà-vu! So ähnlich, und doch alles anders.

Wir würden nicht gemeinsam mit den Kindern spazieren, den Zoo besuchen oder auf den Spielplatz gehen. All das, wovon wir gesprochen hatten, war plötzlich keine nahe Zukunft mehr, sondern unmöglich. Konjunktiv II statt Futur I.

In diesem Moment wurde mir klar, dass das Leben im Grunde permanent am seidenen Faden hängt. Fast schon ein Wunder, dass so viele Menschen das Abenteuer Leben doch so erstaunlich lange überstehen.

Vielleicht wäre ich eine weniger ängstliche Mutter geworden, wenn diese Beerdigung nicht exakt eine Woche vor Jonas' Geburt stattgefunden hätte. Oder sagen wir: eine weniger besorgte Mutter.

Eine, der nicht jeden Tag so bewusst ist, dass es eben nicht selbstverständlich ist, ihre Lieben gesund und munter um sich zu haben. Und dass wir quasi alle permanent in Lebensgefahr schweben.

Natürlich hatte ich schon vorher gewusst, dass so etwas passiert. Auch Kinder können sterben. Es ist zwar nicht das, was man als »natürliche Reihenfolge« empfindet, aber es kommt vor. Doch in meinem Kopf hatte ich diese Möglichkeit irgendwo unter »ist theoretisch möglich« einsortiert. Solche Dinge geschehen anderen Leuten. Woanders. Ganz weit weg.

Aber nun doch so nah.

Und mir wurde klar: Was meine Freundin und ihr Mann ertragen mussten, könnte jedem passieren. Ganz praktisch. Auch uns. Dass man ein Kind verlieren könnte, ist ein Gedanke, der sich nur schwer ertragen lässt.

Ich bewundere meine Freundin noch heute dafür, dass sie es geschafft hat, mich nach Jonas' Geburt im Krankenhaus zu besuchen und uns von Herzen zu gratulieren. Ich weiß nicht, ob ich das im umgekehrten Fall geschafft hätte.

Genauso wenig, wie ich es geschafft hätte, bei der Beerdigung meines Vaters eine Trauerrede zu halten, so wie es eine andere Freundin getan hat, als ihr Vater starb.

Wie vorhin schon gesagt: In solchen Momenten bin ich völlig aufgelöst und einfach nicht in der Verfassung zu sprechen.

Dabei kam der Tod meines Vaters nicht plötzlich und unerwartet. Zwar war er erst siebenundsiebzig, aber seit Jahren schwer krank. Zu erleben, wie er von Besuch zu Besuch weniger er selbst war, tat sehr weh. Fast mehr, als ihn dann friedlich aufgebahrt daliegen zu sehen. Ohne jegliche Anzeichen der Krankheit. Wer tot ist, ist nicht mehr krank.

Und dennoch: Es war ein Abschied für immer. Nie wieder würde er mit uns sprechen, lachen, essen, feiern. Und mit jedem Tag wurde der Abstand zwischen der Gegenwart und der Zeit, in der er all dies getan hatte, größer. Indem wir weiterleben, entfernen wir uns immer mehr von ihm.

Dachte ich.

Aber dann wurde mir klar, dass das eben nicht so ist. Weil wir die Erinnerungen ja mitnehmen. Sie bleiben präsent und scheren sich überhaupt nicht um Chronologie.

Wenn ich an meinen Vater denke, tauchen vor meinem inneren Auge nicht nur jene letzten Jahre auf, in denen er krank und schwach war, sondern alle möglichen Szenen aus der Vergangenheit, wild durcheinander:

Wie er in den Siebzigern sonntags immer mit meinen Brüdern und mir ins Hallenbad fuhr. Wir hatten sogar Badehosen und Bikini im Familien-Partnerlook. Irgendwas mit Blau und Karos. Ich würde das Muster jederzeit wiedererkennen.

Wie er mit mir mal eine Winterwanderung gemacht und mit einem Ast »Zirpelschwein« in den Schnee geschrieben hat (eine Wortschöpfung aus einem Dieter-Hallervorden-Sketch, über den wir uns am Tag zuvor schiefgelacht hatten).

Wie er gern mal auf dem Parkplatz kehrtgemacht hat und zurückgelaufen ist, um das Auto doch noch mal umzuparken.

Wie er an Weihnachten mit uns Brettspiele gespielt hat und bei *Trivial Pursuit* einfach alles wusste – bis endlich eine rosa Frage drankam (und er keine Ahnung hatte, wer »99 Luftballons« sang).

Wie er an seinem Schreibtisch saß und Klassenarbeiten korrigierte.

Wie er diesen Schreibtisch nur widerwillig (und nicht länger als nötig) räumte, wenn einer von uns mal telefonieren wollte, denn selbstverständlich stand das Telefon dort.

Wie er bei jener grauenvollen Überfahrt nach Helgoland als Einziger keine Kotztüte brauchte.

Wie er nach einer schweren Operation im Krankenhausbett lag, seinen fünf Monate alten Enkelsohn Jonas im Arm.

Wie er bei Familienfesten gerne den Oberkellner spielte und älteren Tanten Kuchen servierte (den er damals überhaupt nicht mochte, in seinen letzten Lebensjahren aber fast täglich verputzte).

Wie er auf die Frage »Wie war der Urlaub?« mit einer exakten Beschreibung der Fahrstrecke antwortete (»Na ja, wir sind erst mal die A62 gefahren und ab dem Landstuhler Kreuz dann die A6 bis

zum Viernheimer Dreieck ...«).

Wie er mit Frack, Zylinder und Knickerbockerhosen im Rennkomitee des Schubkarrenrennens die Statistik überwachte und im gleichen Outfit als Mitglied des »Gesangvereins Schrecklich« die Rennhymne schmetterte.

Wie er sich mit den Worten »Ich bin dann mal in der Plantage« verabschiedete, wenn er in den Garten ging, um Stachelbeeren zu ernten.

Wie er, als wir an seinem siebzigsten Geburtstag mit ihm *Wer wird Millionär* spielten (mein Bruder könnte übrigens notfalls für Günter Jauch einspringen, den hat er super drauf), ohne zu zögern die Hauptstädte von Ruanda, Surinam und Togo herunterrattete (die übrigens Kigali, Paramaribo und Lomé heißen).

Wie er uns jeden Morgen auf dem Weg zur Arbeit mitnahm und nach der Schule wieder einsammelte.

Wie er Einkaufszettel in exakt der Reihenfolge schrieb, in der die Waren in den Supermarktregalen zu finden waren, Gang für Gang.

Wie er den Neurologen, den er wegen seiner Parkinson-Erkrankung regelmäßig aufsuchen musste, als »Zitterdokter« bezeichnete.

Ich könnte ewig so weitermachen. Eine Erinnerung zieht die nächste nach sich, als wären sie an einer Perlenschnur aufgereiht.

Es fällt zwar schwer zu akzeptieren, dass wir die Menschen, die uns wichtig sind, nicht für immer um uns haben können, dass sie uns nur auf einem Stück unseres Weges begleiten und wir sie dann für immer loslassen müssen, aber es gibt nun mal kein ewiges Leben. Und das ist auch gut so. Nicht nur wegen der Bevölkerungsexplosion. Sondern auch, weil es genau das ist, was jeden einzelnen Moment so kostbar macht. Wäre das Leben nicht endlich, wäre es nicht halb so wertvoll.

Puh, und nach diesen schwermütigen Gedanken brauchen Sie und ich dringend ein bisschen Aufmunterung. Ich empfehle ABBA. Egal welchen Song – außer »Slipping Through My Fingers«.

Und falls Sie ABBA nicht leiden können – wofür ich übrigens

keinerlei Verständnis hätte –, gibt es ja immer noch den King of Rock 'n' Roll: Kennen Sie die Lachversion von »Are You Lonesome Tonight«? Bei der sich Elvis schier kringelig kichert, während er verzweifelt versucht, mit ordentlich Schmalz in der Stimme weiterzusingen? Zum Schießen! Müssen Sie sich anhören! Mit Elvis muss man einfach mitlachen.

## Das Leben ist schön – Abschiedsbrief an meinen Vater

Während wir unsere Kinder begleiten, mit ihnen mitleiden, -fiebern und uns freuen, werden nicht nur wir älter. Sondern auch unsere eigenen Eltern. Sie brauchen uns mehr, auch wenn sie es oft selbst nicht wahrhaben wollen, und wir schwanken zwischen Ungeduld, weil sie wieder einmal die Festplatte ihres Computers gelöscht haben oder nicht um Hilfe gebeten haben, obwohl wir ihnen doch so gern zur Seite stehen würden, und dem Wunsch, dass sie doch bitte immer diese Menschen bleiben, die auf all unsere Fragen eine Antwort haben und zu denen wir aufsehen können. Aber so ist das Leben nicht. Und eines Tages müssen wir uns nicht nur von diesem Gedanken verabschieden, sondern auch von den Menschen, die uns beinahe länger kennen als wir uns selbst – und die uns mit ihrer unerschütterlichen Liebe zu den Menschen – und den Eltern – gemacht haben, die wir heute sind. Es gibt keinen Tag, an dem ich nicht an meinen Vater denke und ihn vermisse. Manchmal, wenn es ganz besonders schlimm ist, schreibe ich ihm. Und ich hoffe, wo auch immer er ist, er kann meine Zeilen lesen.

*Lieber Papi,*

*wie lange habe ich dich schon nicht mehr so genannt. In den letzten Jahren warst du eben mehr der Großvater für deine Enkel, und wir haben diese Anrede übernommen.*

*Jetzt bist du fort, und um mich herum ist eine Leere, die ich beinahe greifen kann, dabei denke ich bei so vielen Dingen an dich – nicht zuletzt, wenn ich in den Spiegel schaue und deine Augen, deine Nase und dein Grübchen in meinem eigenen Gesicht entdecke. Ich weiß, ich bin nicht die Einzige, die manchen Traum, ihre Kinder und irgendwann auch die Eltern*

loslassen muss, und dennoch ist es so unwirklich, dass ausgerechnet du, den ich meine ganze Kindheit über für unsterblich gehalten habe, nicht mehr da sein sollst.

Es stimmt schon, was du immer zu mir gesagt hast, als wir darüber gesprochen haben, dass ich mir ein Leben ohne dich einfach nicht vorstellen kann: Die Leere ist nur außen. In mir bist du da, füllst jeden meiner Gedanken mit einem Kommentar, einem Sprichwort oder einer Frage. Tatsache ist, seitdem du nicht mehr da bist, bist du mir noch näher als zuvor, und du bist wieder zu dem Menschen geworden, der mich in meiner Kindheit begleitet und ganz maßgeblich zu der Person gemacht hat, die ich heute bin. Du hattest also wie immer recht, Papi.

Gestern im Wald hat meine Freundin Anja noch zu mir gesagt: »Weißt du, jemand, der so strahlt wie dein Vater auf dem Bild seiner Trauerkarte, der kann nur ein reiches und schönes Leben gehabt haben.«

Natürlich wissen wir alle, dass das Leben nicht nur und immer schön ist, aber genau das ist ja die Kunst: die Chancen und Möglichkeiten in allem zu erkennen – und sie auch zu nutzen.

Und ich glaube, da hat Anja recht: Du hattest tatsächlich ein schönes Leben, auch wenn es in den letzten Jahren ganz bestimmt nicht einfach für dich war. Ein Schlaganfall und noch einer. Für einen Menschen, der bis über seinen 80. Geburtstag noch so voller Pläne war, der Verlust der Mobilität, angewiesen sein auf Hilfe und das Gefühl, seine Würde nach und nach abgeben zu müssen. Nein, es war bestimmt nicht schön – und dennoch hast du gerade in dieser Zeit angefangen, so zu lachen und dich über viele Dinge zu freuen, die dir vorher vielleicht gar nicht aufgefallen sind.

Ich gebe zu, wir alle haben versucht, dich zum Lachen zu bringen, allein weil es so schön anzusehen war und unser Herz gewärmt hat. Jemand, der in schwierigen Zeiten so voller Freude lachen kann, muss einen großen Glücksvorrat in sich tragen, von dem er zehren kann. Ich will auch so lachen können, habe ich

dann immer gedacht. Vor allem am Ende meines Lebens, wenn ich zurückschaue auf das, was gewesen ist.

Du hattest offensichtlich die Gabe, aus sehr wenig sehr viel Gutes und sogar Glück machen zu können. Die Fähigkeit, Chancen und Möglichkeiten zu entdecken, wo scheinbar keine sind.

Immerhin warst du im Krieg und hast schon sehr früh sehr schlimme Dinge erlebt. Du bist angeschossen worden und warst im Lazarett. Bestimmt hattest du, wie so viele deiner Zeit, sehr oft Angst und Hunger, hast gefroren und nicht gewusst, was dir noch alles bevorsteht. Wer dich und deine Geschichten kennt, weiß aber, dass du dich nicht auf Leid, Kummer und Angst konzentriert hast.

»Humor ist, wenn man trotzdem lacht«, hast du sehr oft zu mir gesagt, und ich habe erst sehr viel später begriffen, dass es vermutlich immer schon dein Witz, dein scharfer Verstand und dein Lachen waren, die deine Lebensenergie aufrechterhalten haben und dir halfen, den Mut nicht zu verlieren und ungewöhnliche Wege zu gehen. Auswege. Manchmal Umwege. Wege, die vorher noch keiner gegangen war und bei denen die Menschen um dich herum oft genug gesagt haben: Das geht nicht. Das macht man nicht. Oder auch noch weniger Schmeichelhaftes. Irgendwann haben sie es nicht mehr gesagt, denn wenn du an etwas geglaubt hast, hast du es einfach gemacht.

Oh nein, das war auch für deine Umwelt nicht immer einfach, für deine Frau – meine Mutter – und manchmal – besonders in der Pubertät – auch nicht für mich, als ich mir sehnlichst wünschte, unauffälliger zu sein und einen deutlich weniger auffälligen Vater zu haben.

Jetzt bin ich stolz darauf, wie sehr du dich für Ideen und Menschen eingesetzt hast, von denen du überzeugt warst – und dass es dir egal war, was andere sagen. Viele haben von deiner Energie und deiner Art profitiert, auch ich, denn du hast ja nicht nur für dich selbst, sondern auch für andere alle Hebel in Bewegung gesetzt. Sehr oft hast du damit kleine Trampelpfade

angelegt, auf denen dann später andere gehen konnten. Es kommt immer darauf an, was man aus allem macht, hast du gesagt.

Ich weiß nicht, ob es genetisch ist, ob du es mir beigebracht hast oder ob ich es mir auch nur abgeschaut habe: Für mich gibt es jedenfalls keinen besseren Weg, ein Leben zu leben. Ich bin dir so dankbar, dass du es mir vorgemacht hast. Und wenn ich eines verinnerlicht habe, dann, dass es immer einen Ausweg gibt, eine Lösung und einen Grund, Dinge anzupacken und sich auch für andere einzusetzen. Manchmal geht man dabei Umwege. Manchmal stößt man an seine Grenzen oder auf Widerstände. Manchmal geht auch etwas schief. Aber alles ist besser, als herumzusitzen und abzuwarten, bis das Leben an einem vorbeigezogen ist. Denn das ist vermutlich unsere Aufgabe: aufmerksam zu leben. Für unseren eigenen Glücksvorrat zu sorgen. Und auch für ganz dunkle Stunden unser Lachen zu behalten.

Genau diese selbstbestimmte, mutige, für deine Umwelt manchmal anstrengende und konsequente Durchsetzung deiner Überzeugung ist vielleicht der Grund dafür, warum es dir am Ende deines Lebens so leichtfiel zu sagen: Es ist genug.

Und auch dabei zu bleiben. Ich bewundere deinen Mut. Deine Entschlossenheit. Und wenn jemand das sagen kann, der Zeit seines Lebens so neugierig, offen und ja – lebenshungrig – war wie du, dann finde ich das für mein eigenes Leben beruhigend.

Es ist dein letzter und ehrlicher Wunsch. Also lasse ich dich los, auch wenn du mir unendlich fehlst und immer fehlen wirst. Deine Kraft, dein Glaube an mich, dein abenteuerlicher Mut, den du mir vorgelebt hast, und nicht zuletzt deine Liebe zu mir, die ich immer gespürt habe und in deinem Lachen sehen konnte, die sind ja auch immer noch da. Und sie werden da sein und mich begleiten, solange ich lebe.

Es stimmt, das Leben ist schön. Danke, dass du mir das gezeigt hast. Ich hab dich lieb. Deine Tochter

## Nachwort: Hurra, wir dürfen uncool sein!

»Und es begab sich aber zu der Zeit, dass alle Töchter und Söhne an die Stätte ihrer Geburt zurückkehrten, um die IT-Probleme ihrer Eltern zu lösen« – dieser Gag geistert alle Jahre wieder in der Vorweihnachtszeit durchs Internet, und ich muss sagen: Ich finde ihn ziemlich witzig. Weil zutreffend.

Mit dem Älterwerden verliert der Mensch das Interesse an technischen Neuerungen oder besser gesagt den Ehrgeiz, up to date zu bleiben. Für die jüngere Generation, die man heutzutage *Digital natives* nennt, ein fortwährender Quell der Heiterkeit. Zu komisch, wenn Mutti das brandneue Tablet als Schneidebrett verwendet oder Opa seine E-Mails ausdruckt, um sie anschließend per Post zu verschicken!

Und meine Generation? Ist ausnahmsweise mal in der Sandwich-Position. Doch dazu später. Erst einmal ein Blick in die Vergangenheit.

Das Ganze ist nämlich kein neues Phänomen. Ich erinnere mich noch lebhaft daran, wie mein Vater sich einen Spaß daraus machte, seine alte Tante zu verulken. Immer, wenn er mit ihr telefonierte, kommentierte er ihre Frisur – und sie glaubte tatsächlich, er hätte so etwas Abgefahrenes wie ein »Bildtelefon«. Dabei wusste doch jeder, dass es dergleichen nicht gab. Haha.

Ob er später daran zurückdachte, als er zum ersten Mal mit seinen Enkeln skypte, die gerade eine Rundreise durch Australien machten?

Unvergesslich auch, wie sich meine Großeltern über meinen Uropa amüsierten, weil der offensichtlich das Konzept Fernsehen nicht verstanden hatte. Wann immer es ihm in den Kram passte, pflanzte er sich in den Ohrensessel, zeigte auf das neue Gerät (einen wuchtigen Kasten in Holzgehäuse mit Schiebetür und konischen

Füßen) und verlangte, man möge ihm die Nachrichten einschalten.

Okay, den jungen Leuten von heute müsste man vielleicht erklären, was in den Fünfzigerjahren daran so lustig war. Dass die Nachrichten nur zu fixen, vom Sender festgelegten Uhrzeiten liefen. Dass weder die Online-Ausgabe der *Tagesschau* noch eine Mediathek oder gar ein eigener Nachrichtenkanal existierte. Dass es überhaupt nur einen einzigen Fernsehsender gab. Ab 1962 dann auch einen weiteren. Logischerweise nannte man sie erstes und zweites Programm. Sie sendeten vom späten Nachmittag bis kurz vor Mitternacht, danach war *Sendeschluss*, und es kam ein *Testbild*. In *Schwarz-Weiß*. (Und nein, ich hab mir das nicht ausgedacht! Wer mir nicht glaubt, kann ja googeln.)

Wenn mein Uropa also darauf bestand, zu einem selbst gewählten Zeitpunkt eine Nachrichtensendung zu sehen, lag das entweder daran, dass er die technische Neuerung »Fernsehen« nicht kapiert hatte, oder dass er seiner Generation um einige Jahrzehnte voraus war. Vielleicht ein Zeitreisender? Wer weiß das schon ...

Wenn ich mich fühlen will wie eine Zeitreisende, muss ich nur in einen Elektronikmarkt gehen. Schwupps, komme ich mir vor, als käme ich aus einem anderen Jahrtausend.

Moment – okay, stimmt: Ich *komme* ja tatsächlich auch aus einem anderen Jahrtausend!

Wie auch immer: Wenn ich so durch die Regalreihen laufe und mir die Produkte anschau, die dort feilgeboten werden, muss ich zugeben, dass ich höchstens zehn Prozent davon einigermaßen korrekt benennen könnte. (CD-Player, Lockenstab, Toaster.) Und bei weiteren rund fünfzehn Prozent kann ich ungefähr raten, wozu man sie eventuell verwendet. (Irgendwas mit Datenspeicherung.) Bei allen anderen habe ich nicht die geringste Ahnung, wozu es sich handelt. Viel weniger, was man damit machen könnte. (Essen kochen? Telefonieren? Die Weltherrschaft an sich reißen?)

Es kommt mir vor, als sei es gestern gewesen, als ich meinem Sohn erklärt habe, wie man das Licht ein- und ausschaltet. Und jetzt ist er es, der ungeduldig die Augen verdreht, wenn ich mal wieder nicht

weiß, warum auf meinem Smartphone auf einmal alles so schwer lesbar ist. Irgendwie muss ich wohl versehentlich die Helligkeit verstellt haben. Kann aber auch wirklich leicht passieren, bei all dem Gewische! Und wie in aller Welt soll man rückgängig machen, was man ohne jede Absicht angerichtet hat?

Ja, ich gebe es zu: Obwohl der PC mein wichtigstes Arbeitsgerät ist, bin ich in Sachen Technik eine ziemliche Niete. Ich kann das Zeug nur benutzen – doch sobald etwas nicht so funktioniert, wie ich es gewohnt bin, weiß ich nicht weiter.

Das fängt schon mit der guten alten Tonerpatrone an. Ganz ehrlich: Ich habe noch nie im Leben eine gewechselt. So ein Ding hält ja auch eine halbe Ewigkeit. Und wenn sie dann anfängt zu schwächeln, muss man dem Drucker nur ein paar kräftige Klapse geben, schon tut er es noch ein paar Hundert Seiten länger. Irgendwann ist dann endgültig Schicht im Schacht, doch meistens ist dann rein zufällig mein Mann oder mein Sohn in der Nähe, und wenn ich die ganz lieb bitte, erledigen sie den Tonerwechsel schnell für mich.

Natürlich *könnte* ich mir zeigen lassen, wie das geht. Oder genauer gesagt: aufpassen, wenn man es mir zeigt. Aber lohnt sich das? Der nächste Wechsel steht ja frühestens in einem Dreivierteljahr an, und wer weiß, ob ich mir das Prozedere bis dahin merken kann.

Noch schlimmer ist es, wenn plötzlich das Internet futsch ist. Nun ja, nicht das ganze Internet natürlich, sondern das in meinem Rechner. Ich bin dann absolut hilflos – wie auf einer einsamen Insel, völlig von der Außenwelt abgeschnitten. So kann ich unmöglich arbeiten! Doch alles, was mir zu meiner Rettung einfällt, ist: Stecker ziehen, bis zwanzig zählen und Stecker wieder rein. Dann hilft nur noch hoffen!

Und noch ein drittes Geständnis lasse ich mir entlocken: Immer wenn ich kurz davor bin, einen Text fertigzustellen, überkommt mich die blanke Panik, der Computer könnte abstürzen und alles wäre futsch. (So auch jetzt gerade wieder.) Um das Schlimmste zu verhindern, schicke ich mir die Datei rasch selbst per E-Mail. Nur um eine Sekunde später, wenn das Pling eine neue Nachricht im Posteingang ankündigt, neugierig nachzuschauen, wer mir da wohl

geschrieben hat ...

Solange ich noch selbst darüber lachen kann, bin ich wohl noch nicht endgültig alt. Sondern irgendwie in einem Zwischenstadium. Zwar weiß ich, wie man die Smartphonekamera auf »Selfie« schaltet, aber nicht, wie man sie am besten hält, um auf dem Selbstporträt nicht vollkommen dämlich aus der Wäsche zu gucken.

Das ist, was ich vorhin mit Sandwich-Position meinte. Wir sind die erste Generation, die völlig selbstverständlich per E-Mail kommuniziert, haben aber dafür immer noch dasselbe Passwort wie anno 1995, als wir das Konto eingerichtet haben.

Ich übertreibe? Mag sein. Aber nur ein klitzekleines bisschen. Und das nur, um zu verdeutlichen, worauf es mir ankommt: nämlich – mal wieder – auf eine gesunde Portion Gelassenheit.

Was ist so schlimm daran, wenn die nachkommende Generation uns belächelt, nur weil wir in Sachen Technik früher oder später den Anschluss verlieren? Das ist doch völlig normal. Und vielleicht wird sich unser technischer Unverstand eines Tages als extrem vorausschauend entpuppen, so wie im Beispiel meines Uropas, der sich sicher freuen würde, heute zu jeder gewünschten Uhrzeit seine geliebten Nachrichten sehen zu können. Wer weiß, vielleicht gibt es tatsächlich irgendwann in ferner Zukunft ein einziges Gerät, um Essen zu kochen, zu telefonieren und die Weltherrschaft an sich zu reißen.

Sei's drum. Ich muss da nicht up to date bleiben. Solange mein alter PC noch funktioniert und mir irgendwer die Tonerpatronen wechselt, ist alles gut.

Auch das gehört zum Loslassen. Überlassen wir es der nächsten Generation, technisch am Ball zu bleiben, und genießen wir das gute Gefühl, es nicht mehr versuchen zu müssen!

Eines Tages werde ich vielleicht so weit sein, dass man mir topmoderne Hightech fürs Assisted Living installiert. Einen elektrischen Treppenlift, ein Notruf-Armband oder einen Kühlschrank mit automatischer Nachbestellsoftware. Ich werde nichts davon verstehen müssen, sondern mich einfach darauf beschränken, es zu

benutzen. Wer weiß, vielleicht taugt das Notruf-Armband ja auch als Dosenöffner.

Und sollte ich versehentlich meine Lesebrille in den Kühlschrank gelegt haben, wäre es nett, wenn das smarte Gerät mich darauf aufmerksam machen würde, bevor ich mich dumm und dusselig suche. Nur schon mal als kleiner Hinweis für die Programmierer von morgen!

## Nachwort: Blasen Sie Trübsal oder feiern Sie schon?

An den Sendeschluss erinnere ich mich auch noch und vor allem auch an das schwarz-weiße Flimmern auf dem Bildschirm, das danach kam. Nicht, dass wir freiwillig das Testbild geguckt hätten – wir sind aber eben auch schon vor der Jahrtausendwende vor dem Fernseher eingeschlafen. Und zwar, weil irgendwann einfach nichts mehr kam. Das gibt es ja heute wirklich nicht mehr. Das mediale Nichts ist quasi ausgestorben.

»Wie? Kein Programm? Keine Wiederholungen? Noch nicht einmal *Bernd das Brot?*«, fragen meine Kinder entsetzt, wenn ich ihnen von diesen Zeiten erzähle.

Nein, keine Wiederholungen und kein Bernd.

»Und online? Irgendwelche YouTube-Videos?«

Es übersteigt die Vorstellung meiner Kinder, dass es Zeiten gab, in denen noch nicht einmal das Wort »online« existierte, geschweige denn die Möglichkeit, auf einer Videoplattform irgendwas anzuschauen, was andere hochgeladen haben. Ähnlich der Tatsache, dass es meine Vorstellung übersteigt, dass sich Menschen freiwillig lieber Videos von anderen Menschen anschauen, die zeigen, wie man Kosmetikprodukte benutzt, anstatt zu schlafen.

Meine Kinder können offensichtlich nur einschlafen, während auf dem Tablet die achtundvierzigste Staffel von was auch immer läuft. Gutenachtgeschichten für Millennials.

In ihrer Freizeit lässt sich diese Generation ja auch lieber ins Fitnessstudio fahren, um dort aufs Laufband zu gehen (währenddessen sie gebannt Naturdokus auf Bildschirmen betrachten), anstatt im Wald zu joggen oder von der Schule nach Hause zu laufen. Machen die nicht.

Sie schauen außerdem in irgendwelchen Serien anderen Menschen/Aliens dabei zu, wie sie ein aktives Liebesleben haben, und schicken sich Bilder und Textnachrichten, anstatt miteinander zu

sprechen. Sie sind total erschöpft vom alltäglichen medialen Overload und den vielen Missverständnissen dadurch, dass nicht das richtige (oder womöglich gar kein) Emoji an der Nachricht dranhängt.

Wenn man ihnen aber empfiehlt, das Handy doch zu Hause zu lassen (beispielsweise im Urlaub), dann schauen sie einen an, als hätte man ihnen geraten, nackt in den Flieger zu steigen.

Sie haben so viel Zeit gespart, schon allein dadurch, dass sie nie in Bibliotheken gehen oder Bücher lesen, weil man ja heute alles googeln kann, haben aber keine Ahnung, was sie mit der vielen Zeit Sinnvolles anfangen können. Und dann? Legen sie sich ins Bett und schauen eine Serie.

Nein, das muss man nicht verstehen. Vermutlich aber akzeptieren. Ähnlich wie unsere Eltern damals, als wir das Telefon geradezu bewacht haben, falls der Schwarm oder die beste Freundin anrufen sollte, und in Kauf genommen haben, Moos anzusetzen (so der Verdacht meiner Eltern), anstatt rauszugehen und uns mit den jeweiligen zu treffen. Um uns herum prophezeite eine ganze Generation Eltern den Untergang, während wir neben dem Telefon saßen und überhaupt nicht verstanden, was sie meinten.

Ich schwor mir, nie so zu werden wie sie und auf gar keinen Fall bescheuerte Moos-Sprüche von mir zu geben. Ich wusste es damals genau: Ich würde die coolste Mutter dieses Planeten sein, und jedes meiner ungeborenen Kinder dürfte so lange telefonieren und fernsehen, wie es will.

Meine Eltern haben immerhin irgendwann ein längeres Telefonkabel besorgt, weil sie es nicht mehr ausgehalten haben, Teil meiner stundenlangen Telefonate mit meinen Freundinnen zu sein. Ja, sie dauerten wirklich Stunden. Solange war das Telefon übrigens belegt. Kennt das nervige Tut-tut-tut-tut da draußen noch jemand? Das und das ätzende Gefühl, dass vielleicht doch die Leitung kaputt ist, weil man wirklich den ganzen Nachmittag zu Hause verbracht hat und es immer nur tut-tut-tut-tut gemacht hat, wenn man versucht hat, den Schwarm oder die beste Freundin anzurufen?

Erst heute, da dieser Ton ähnlich vom Aussterben bedroht ist wie

das Testbild noch vor zwanzig Jahren, werde ich sentimental beim Gedanken daran. Dafür gibt es ja jetzt immerhin das »Anklopfen«.

Das Telefon meiner Jugend stand übrigens im Regal auf einem gewebten Untersetzer direkt neben der Couch, auf der meine Eltern *Wetten, dass ...?* schauten.

In *meiner* Jugend gab es übrigens sogar schon drei Programme (sorry, Heike). Das dritte ging aber nur bis achtzehn Uhr. Dann gingen dort alle nach Hause. Die wenigen Sender bedeuteten aber, dass wir alle die gleiche Sendung schauten: *Daktari*, *Lassie*, *Pan Tau* und *Bonanza*.

Irgendwann gab es sogar Videorekorder. Und wenn meine Eltern es erlaubt (oder wenigstens nicht bemerkt) hätten, hätte ich vermutlich auch viel mehr ferngesehen.

Was ich damit sagen will? Die Kinder werden groß – so wie wir auch. Sie wachsen in einer anderen Zeit auf, in der andere Dinge selbstverständlich sind. Schlechter sind sie deshalb nicht unbedingt. Besser auch nicht, schon klar. Trotzdem ist es die Aufgabe unserer Kinder, sich in ihrer Zeit zurecht- und ihren Platz zu finden. Auf ihre Art und Weise. Und unsere, sie dorthin zu begleiten.

»Das mit dem Rumliegen und Serienschauen finde ich aber wirklich grässlich«, sage ich zu meiner Tochter Lilli. »Wenn du so weitermachst, setzt du irgendwann Moos ...«

»Mama! Boah, du bist so uncool! Wenn ich mal Kinder habe, dürfen die immer rumliegen und Serien schauen, so lange sie wollen! Und nie sage ich so bescheuerte Sachen wie du!«

Schon gut, schon gut. Manche Dinge ändern sich einfach nie.

Ist das nicht beruhigend?

## Bestandsaufnahme

So so. Ihre Kinder sind also auch im Aufbruch oder gar schon weg. Und Sie? Blasen Sie noch Trübsal oder feiern Sie schon? Oder haben Sie gar die entgegengesetzte Variante gewählt? Erst den Auszug und die große Freiheit gefeiert und jetzt fällt Ihnen die Decke auf den Kopf?

Machen Sie sich darüber keine Gedanken: Beides ist völlig normal. Wirklich. An ein leeres Haus und viel Freizeit muss man sich erst einmal gewöhnen. An das Geräusch von Stille. Daran, dass man ab jetzt hemmungslos immer nur Gemüse essen kann. Dass keiner mehr was von einem will, nie dreckige Wäsche rumliegt und keine Musik irgendwoher dröhnt, die man bitte schön lieber leiser haben möchte. Das ist normal und geht nicht von heute auf morgen.

Wir wollen ja gebraucht werden. Grundsätzlich. Und außerdem sind wir das gewohnt. Wir selbst mit allererster Priorität? Uuuuh. Was für eine Herausforderung, nachdem wir uns circa zwei Jahrzehnte immer schön hinten angestellt haben.

Tja. Haben Sie in den letzten zwanzig Jahren nicht auch immer mal darüber nachgedacht, wie schön es wäre, wenn Sie mal ausschlafen dürften? Einfach so mitten am Tag ins Kino gehen? Sich spontan verabreden? Außerhalb der Schulferien in den Urlaub fahren? Oder geht das nur uns so?

Na klar, alles ging so schnell und vor allem schneller als erwartet. Und logisch ist das Haus leer und der Kühlschrank immer viel zu voll. Na und? Sie werden sich daran gewöhnen. Müssen.

Andererseits ist die große Freiheit zum Greifen nahe, also nutzen Sie Ihre Chance! Seien Sie egoistisch, auch wenn es schwerfällt, aber setzen Sie sich nicht unter Druck. Alles braucht seine Zeit (auch Abschiede von den Kindern) – aber dann auch wieder nicht zu viel, denn irgendwann kommen die Enkel, und dann geht alles von vorne los.

Und sagen Sie dann bitte nicht, wir hätten Sie nicht gewarnt!

Ernsthaft. Lassen Sie los! Es ist leichter, als Sie denken. Sie schaffen das.



Dass Sie sich noch in der akuten (und schmerzhaften) Abnabelungsphase befinden, erkennen Sie übrigens daran, dass Sie ...

- ☐ sich fragen, ob man Aus-dem-Fenster-schauen und Auf-Wochenende-warten als Hobby bezeichnen könnte.
- ☐ überlegen, ob Sie vielleicht die Hausaufgaben-Betreuung an der örtlichen Grundschule übernehmen sollen, weil das das Einzige ist, was Sie in den letzten Jahren nachmittags gemacht haben.
- ☐ auf WhatsApp-Nachrichten von ihm/ihr lauern und in jede Nachricht/jedes Bild hineininterpretieren, dass es ihm/ihr nicht gut geht, er/sie dies aber niemals sagen würde, um Sie, die Mutter, nicht zu beunruhigen.
- ☐ sonntags nicht mehr *Tatort* schauen können, weil das ein gemeinsames Ritual war (gilt natürlich auch für andere Rituale).
- ☐ sich dabei ertappen, dass Sie morgens Pausenbrote streichen.
- ☐ seufzend auf seinem/ihrem Bett sitzen.
- ☐ an seinem/ihrem Kopfkissen riechen.
- ☐ finden, dass man ja auch mal eine Städtereise machen könnte – in die Studienstadt Ihres Kindes!
- ☐ überlegen, »nur mal kurz hinzufahren, um zu sehen, dass alles okay ist«, weil Sie etwas Merkwürdiges geträumt haben.
- ☐ ständig Fotoalben von früher anschauen, als »sie noch so klein waren«.
- ☐ die Waschmaschine auch mal nur mit einer Jeans laufen lassen, weil Sie das Geräusch einfach so beruhigend finden.
- ☐ mindestens einmal in der Woche sein/ihr Lieblingessen

kochen, obwohl Sie selbst es noch nie wirklich mochten.

- ☐ anfangen, auch Geschirrtücher zu bügeln.
- ☐ Ihre Urlaubsplanung immer noch von den Schulferien abhängig machen.
- ☐ sich fragen, wer Sie eigentlich sind.

Ja, der Weg zur Freiheit ist steiniger als erwartet. Macht nichts. Das gehört so, denn wir brauchen alle Schritte bis dorthin, um sie auch wertschätzen zu können.

Es tut weh. Das stimmt. Hat ja auch keiner da draußen je gesagt, dass es einfach sei, Mutter oder Vater zu sein.

Eben. Seien Sie stolz auf sich. Diese Zeit in Ihrem Leben und in dem Ihrer Kinder bedeutet ja, dass Sie schon richtig weit gekommen sind. Es ist die Phase des Loslassens für Fortgeschrittene.

Also: Weiter so!



Dass Sie ein Loslassen-Profi sind, erkennen Sie daran, dass Sie ...

- ☐ Nein gesagt haben, als Ihr Kind Sie um einen Fahr-/Bring-/Organisiergefallen gebeten hat.
- ☐ mindestens ein Hobby haben.
- ☐ spontan ein Wochenende mit Freundinnen gebucht haben und auch hingefahren sind.
- ☐ für etwas Geld ausgegeben haben, ohne zuerst darüber nachzudenken, ob nicht das Kind vielleicht dringender etwas braucht.
- ☐ sich bei neuen Bekannten nicht damit vorgestellt haben, dass Sie die Mutter von Yannik, Anna, Chiara oder sonst wem sind, sondern mit Ihrem Vornamen und ohne gleich zu sagen, wie viele Kinder Sie haben, was die so machen und dass Sie gleich wieder wegmüssen, weil ...
- ☐ Rituale für sich selbst gefunden haben, die Zeit und

Aufmerksamkeit benötigen und vor allem einer Person gefallen: Ihnen!

- nicht morgens als Erstes und abends als Letztes an Ihr Kind denken.

Und vor allem: Weil Sie wegen all dieser kleinen Erfolge kein schlechtes Gewissen haben!

**Bravo! Sie sind wirklich ein Loslass-Profi!**

# Danke

Wir können dieses Buch unmöglich auf die Welt loslassen, ohne uns zu bedanken. Ausführlich! Bei so vielen wunderbaren Menschen, die an seiner Entstehung beteiligt waren:

Bei unseren Eltern, die uns zu dem haben werden lassen, was wir heute sind, und denen das Loslassen damals bestimmt genauso schmerzlich ist wie uns heute.

Unseren Ehemännern, die uns in unseren Schreibphasen nicht nur ertragen, sondern auch motivieren und verwöhnen.

Und unseren Töchtern und Söhnen, die es achselzuckend hinnehmen, dass wir von ihnen und unserem gemeinsamen Loslassen-Lernen berichten ...

Mit uns macht ihr ganz schön was mit! Und was wären wir bloß ohne euch?

Bei Steffi Emrich, die uns klargemacht hat, wie dringend dieses Buch geschrieben werden muss! Danke dafür – und natürlich für deine Freundschaft, deine Motivation und dein Adlerauge als Testleserin. (Nicht zu fassen, dass wir »Zelltofftücher und Yoda-Sätze wie »Ich ungefähr zehn Jahre alt war« geschrieben haben! Muss am schlechten Licht oder der Tastatur liegen ...)

Bei Dr. Britta Claus, Eva Schubert und Moni Kempf vom Penguin Verlag, die spontan an das Potenzial dieses Projekts geglaubt haben – danke für die Möglichkeit, die logische Fortsetzung unseres Bestsellers *Ich dachte, älter werden dauert länger* zu schreiben, und für die wunderbare Betreuung!

Bei Katharina Rottenbacher für ihr tolles Lektorat und ihre ebenso klugen wie witzigen Anmerkungen. Es war ein großes Vergnügen, mit dir zu arbeiten!

Nicht zu vergessen das Team in der Presseabteilung, die Schriftsetzer, Korrekturleser, Covergestalter, Vertriebler, natürlich auch die Drucker und überhaupt alle, die aus unserem Manuskript dieses Buch gemacht haben.

Wir danken unserer Agentin und Freundin Anja Koeseling! Was wären wir ohne deine Begeisterungsfähigkeit, deine Motivationskünste, deinen Optimismus und die Tatsache, dass du am Ende (fast) immer recht behältst?!

Danke an Gaby Gerster für unsere großartigen Autorinnenfotos. Fast schade, dass wir keine neuen Bilder brauchten, wir wären gerne wieder zu dir ins Studio gekommen!

Wir danken auch unseren lieben Freundinnen und Kolleginnen (beispielsweise bei Texttreff und DELIA). Ihr habt uns mit euren Erlebnissen, Eindrücken und Gedanken zum Thema Loslassen inspiriert und es uns erlaubt, davon zu erzählen.

Und schließlich danken wir Ihnen, die Sie dieses Buch gekauft haben. Wir hoffen sehr, Sie haben sich beim Lesen bestens unterhalten gefühlt. Für Sie haben wir *Ich dachte, sie ziehen nie aus* geschrieben!

# Haben Sie Lust gleich weiterzulesen? Dann lassen Sie sich von unseren Lesetipps inspirieren.

Lucinde Hutzenlaub, Heike Abidi

## Ich dachte, älter werden dauert länger

Ein Überlebenstraining für alle ab 50



KOSTENLOS REINLESEN



[Kostenlos reinlesen](#)

Lucinde und Heike sind um die fünfzig. Früher dachten sie, das wäre das Alter, in dem man endlich angekommen ist. Seriös. Souverän. Würdevoll! Jetzt wissen sie es besser: Das Märchen vom In-Würde-Altern haben sie durchschaut. Also beschließen sie, nur noch das zu

tun, worauf sie Lust haben – aus der langweiligen Oper abhauen etwa oder auf gängige Schönheitsideale pfeifen und trotzdem Botox ausprobieren. Auf die Gefahr hin, dass ihre Kinder sie irgendwie peinlich finden. Und dass sie womöglich auch mit achtzig noch längst nicht angekommen sein werden ...

Ein augenzwinkernder Erfahrungsbericht über Risiken und Nebenwirkungen des Älterwerdens – mit viel Selbstironie und humorvollen Einsichten.

[Anmeldung zum Random House Newsletter](#)

Heike Abidi, Lucinde Hutzenlaub

## **Ich dachte, zu zweit muss man nicht alles selber machen**

Ein Überlebenstraining für die Familienmanagerin im Dauereinsatz



KOSTENLOS REINLESEN



[Kostenlos reinlesen](#)

»Die Ehe ist ein Versuch, zu zweit mit den Problemen fertig zu werden, die man allein niemals gehabt hätte«, sagte einst der amerikanische Komiker und Schriftsteller Eddie Cantor. Falls er damit die liebe Wäsche, die Geburtstagsgeschenke für die Schwiegereltern und das Laternenbasteln im Kindergarten meinte, ist seine Formulierung »zu zweit« allerdings recht optimistisch – denn nicht selten bleiben diese Aufgaben an den Frauen hängen. Vor allem aber das Drandenken! Von wegen: »Ihr könnt doch Multitasking ... « Nein, auch unsere Kapazitäten sind begrenzt, und wer Arbeit, Familie, Haushalt, Hobbys, Urlaub, Freizeit mit allen Aufgaben und Herausforderungen parallel jonglieren will, kommt früher oder später ins Straucheln. Versuchen wir doch einfach mal, ein bisschen Last abzugeben! Zum Beispiel an das »starke Geschlecht«. Und was machen wir mit der Freizeit? Na, lesen natürlich! Und lachen. Denn mit Humor geht bekanntlich alles leichter ...

[Anmeldung zum Random House Newsletter](#)

Heike Abidi, Ursi Breidenbach

## **Wetten, ich kann lauter furzen?**

Wie man als Mutter von Jungs überlebt



**KOSTENLOS REINLESEN**



[Kostenlos reinlesen](#)

Junge, Junge! Söhne bedeuten für jede Mutter die ultimative Herausforderung: Wie Jungs wirklich ticken, können Frauen nur erahnen ... bis sie männlichen Nachwuchs bekommen. Plötzlich dreht sich ihr Leben um Bagger, Fußball, Dinosaurier und Laserschwerter. Doch wer wird sich davon schon abschrecken lassen? Jungs sind wunderbar liebevoll, herrlich direkt, unglaublich lustig und einfach nur fantastisch. Und auch wenn sie Mutter manchmal nerven können: Mit Liebe, Gelassenheit und Humor erträgt frau sogar Formel-1-Rennen, müffelnde Socken und Star-Wars-Filme!

[Anmeldung zum Random House Newsletter](#)

[Datenschutzhinweis](#)



Penguin  
Random House  
Verlagsgruppe



## **Buchentdecker-Service** nutzen & gewinnen!

Bestellen Sie unseren Newsletter und  
erhalten Sie exklusive Informationen über:

- Neuerscheinungen, Bestseller & Lesetipps
- Attraktive Gewinnspiele & Aktionen
- Tolle Preisaktionen & Schnäppchen

Mit monatlichem Gewinnspiel!

**Jetzt anmelden**

[Jetzt anmelden](#)

[DATENSCHUTZHINWEIS](#)