

JULIA HEILMANN  
UND THOMAS LINDEMANN  
Kinderkacke



GOLDMANN  
Lesen erleben

## *Buch*

Ein Kinderlächeln entschädigt die Eltern für alle Strapazen? Pustekuchen!!! Julia Heilmann und Thomas Lindemann haben genug vom albernen Heilelternwelt-Mythos. Sie sind selbst Eltern zweier Söhne und wissen: Kinder sind laut und anstrengend, sie unterbinden soziale Kontakte, brauchen Dauer- aufmerksamkeit und zerstören die Karriere – vom Sexleben ganz zu schweigen. In »Kinderkacke« wird die humorvolle wie treffende Gegenthese zu all den angeblich pädagogisch wertvollen Elternbüchern vertreten: Man ist alleine in diesem Krieg und muss immer neu herausfinden, wie man die schwierigen Seiten des Familienlebens meistert. Den kräftezehrenden Alltag, das krachvolle Eltern- abteil der Deutschen Bahn, die nicht wegzudiskutierende Kinderfeindlichkeit in Deutschland, verrottete Spielplätze, verpasste Partys, nutzlose Hilfen vom Staat und höllische Sonntage. Kinderkriegen verändert Beziehungen von Grund auf, zerstört sie nicht selten, es ruiniert Pläne und Träume der Eltern und entzweit Freunde. Die gute Nachricht: Das meiste müsste nicht so sein. Wie es absolut ehrlich und mit Humor geht, zeigt dieses Buch.

Weitere Infos unter: [www.kinderkacke-dasbuch.de](http://www.kinderkacke-dasbuch.de)

Julia Heilmann  
&  
Thomas Lindemann

---

# Kinderkacke

Das ehrliche Elternbuch

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream* für dieses Buch  
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

1. Auflage

Taschenbuchausgabe August 2011  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Copyright © der Originalausgabe 2010  
by Hoffmann und Campe Verlag, Hamburg,  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,  
in Anlehnung an die Gestaltung der HC-Ausgabe  
(katrinsteigenberger.de)

Umschlagabbildung © by Nika Prochnow

JS · Herstellung: Str.

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-15665-8

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

# Inhalt

Einleitung *Julia und Thomas* 7

## I Fluchtreflexe

Der Familienwahnsinn beginnt 11

Mama allein zu Haus *Julia* 13

Papa allein zu Haus *Thomas* 22

Problemzonen *Julia* 30

Erinnerung an Stalingrad *Thomas* 37

Wir werden zum Schwein *Julia* 46

Das alte und das neue Leben *Thomas* 53

## II Der äußere Kampf

Deutschland ist kein Kinderland 59

Nacktkrabbeln im Babykurs *Julia* 61

Väter: Männer auf verlorenem Posten *Thomas* 66

Eine Bahnfahrt ist nicht lustig *Julia* 71

Das Haus-Problem oder der Teufelskreis  
der Bürgerlichkeit *Thomas* 80

Die Modeindustrie dressiert unsere Kleinen *Julia* 88

Von Kinderfeinden umgeben *Thomas* 98

Keine Karriere: Die Lüge von der Gleichberechtigung  
*Julia* 104

Ich will keine Brüste mehr sehen! *Thomas* 114

### III Der innere Kampf

- Angst essen Eltern auf 121
- Wohin mit meiner Wut? *Julia* 123
- Die Sexualverschwörung *Thomas* 130
- Die Eltern-Paranoia *Julia* 137
- Sonntag mit Schrecken *Julia und Thomas* 147
- Der ewige Babybauch *Julia* 155
- Rührung und Freiheit – Väter im Kinofilm *Thomas* 161
- Gefühlskälte – Mütter in Film und Literatur *Julia* 166
- Wer Vater wird, muss sich als Sohn neu entdecken  
*Thomas* 173
- Eltern und Schwiegereltern *Thomas und Julia* 182

### IV Trotzdem

- Es gibt ein richtiges Leben im falschen 191
- Päft! Papa wird Dadaist *Thomas* 193
- Warum mein Sohn den Müllmann liebt *Julia* 196
- Kinder, die mobile Party *Thomas* 201
- Wie ich meine Familie zur Hölle schicke und dann  
doch vermisse *Julia* 206
- Mein bester Freund und ich *Thomas* 213

## Einleitung *Julia und Thomas*

**Wo ist meine Frau eigentlich?** Was soll's. Seit wir Kinder haben, sehen wir uns kaum mehr. Wahrscheinlich schläft sie, bestimmt sogar, es ist ja schon nach Sonnenuntergang. Tagsüber verüben wir Dienst am Kind. Dabei sehen wir uns zwar, viel sogar, aber das ersetzt keine Zeit miteinander. Morgens sind wir beide noch müde, Zombies, abends ist sie es wieder und schläft immer sofort ein. Da kann ich schmollen und betteln und flehen, es hilft nichts. Meist ernte ich nur ein aggressives Knurren. Ich selbst halte mich zwar wach und mache noch irgendwas, Musik etwa, bin dafür morgens Superzombie. Offenbar war's das mit der Beziehung. Verständnis für das Problem hat keiner. Die Großeltern sagen: »Ihr müsst euch an den Kleinen freuen«, und bringen gut abgehangene Sätze wie: »Die Zeit vergeht so schnell.« Und: »Die Frauen von heute halten einfach nichts mehr aus.« Die Freunde sagen: nix. Mein Bruder sagte einmal sogar: »Selbst schuld!«

**Hat irgendjemand meinen Mann gesehen?** Wahrscheinlich hat er sich mal wieder heimlich in sein Zimmer verdrückt und spielt sein neues Videospiel. Oder er bastelt ein paar Rhythmen am Computer zusammen. Seelenruhig. Während ich hier dauerangeschaltet durch die Wohnung fege und versuche, unseren Großen zum Klogang zu bewegen und gleichzeitig den Kleinen im Auge zu behalten. Sonst öffnet der eine nämlich den Mülleimer und schmeißt der andere eine verschissene Windel nach der nächsten auf den Fußboden. Die übliche Chaosbewältigung. Du weißt nie,

wo in der nächsten Sekunde wieder etwas umfällt oder sich auf den Teppich entleert. Überall bist du gleichzeitig, immer bereit, einzuspringen, nichts kannst du zu Ende machen. Mein Mann ruft mich, glaube ich. Ich höre es und habe es im gleichen Moment schon wieder vergessen.

**Na klar, sie hat die Ohren mal wieder auf Durchzug geschaltet.** Hört und sieht nur die Kinder. Also, natürlich sind die Kinder wunderbar. Mein Großer sieht, was die Haare betrifft, aus wie Einstein und ist selbstverständlich ungefähr so klug. Der Kleine lächelt immer und ist richtig hübsch. Aber sie sind eben auch demagogische Herrscher und Monster. Angeblich lässt sich das ja leicht steuern und verbessern, ich hab alles darüber gelesen, noch während meine Frau schwanger war und wir gemütlich allein auf dem Sofa saßen. Dazu gab's Weißwein, für sie genau einen Schluck und für mich genau den Rest der Flasche. Das Leben war zum letzten Mal ruhig. Ich las Elternratgeber. Damals wusste ich ja noch nicht, dass sie nichts mit dem wahren Leben zu tun haben. Wenn ich auch nur einen der Autoren von Klugscheißerbüchern wie *Unsere tyrannischen Kinder* oder *Jedes Baby kann durchschlafen* erwische, gibt's was auf die Zwölf.

**Süß, wie der Große »Mami« sagt und sich selbst seinen Schlafanzug und die Hausschuhe anzieht.** Jetzt aber ins Bett! Habe überhaupt keine Lust, wieder zwei Stunden lang den Bettvorleger zu spielen, bis er endlich eingeschlafen ist. Ehrlich gesagt, schreit mein Körper nach Schlaf, ich könnte hier liegen bleiben bis morgen früh. Aber so einfach ist das nicht. Da war noch etwas, das Beziehung heißt. Ich will mal wieder in Ruhe mit meinem Mann zusammensitzen. Etwas Schönes essen, reden, vielleicht gehen wir auch gleich in die Falle und ... na ja, nein. Zu gefährlich, das Einschlafpotenzial ist zu hoch. Und wahrscheinlich wacht der



Kleine eh noch ein- bis zweimal auf und unterbricht unser Tête-à-Tête. Also gleich lassen. Manchmal denke ich, es wäre einfacher, mit den Kindern allein zu sein, dann müsste ich mir keine Gedanken über die Beziehung machen.

Wir haben uns vor ein paar Jahren beim Mittagessen kennengelernt. Wir unterhielten uns spontan und lange über die *Simpsons* und Romane aus Südamerika. Wir wurden ein Paar und suchten bald eine gemeinsame Wohnung. Dann kamen unsere Söhne Leo (heute fast vier) und Quinn (heute fast zwei), und es wurde nicht mehr langweilig. Elternsein ist ein Wunder mit einem Preis. Es krepelt alles um. Es konfrontiert einen mit Problemen, die meist nicht ausgesprochen werden.

Dabei wird so viel über das Thema geredet wie noch nie. Es ist die große Diskussion unserer Tage: der Nachwuchs. Alle reden von Kindern. Mancher ist so von seinem Gutsein geblendet, dass er vor keiner Geschmacklosigkeit zurückschreckt (siehe Jürgen Rüttgers und sein »Kinder statt Inder«). Deutschland ist das umgekehrte China geworden. Wer keine Kinder bekommt, macht sich verdächtig, gilt manchen fast schon als asozialer Widerling. Nach außen hin. In Wirklichkeit gilt das Gegenteil: Bekommst du Kinder, hilft dir mit dem Wahnsinn niemand. Man darf nicht mal zugeben, wie anstrengend alles ist.

Väter wie Mütter schreiben zurzeit dutzendweise Erfahrungsbücher und haben damit zwei Genres geschaffen, die es vorher nicht gab. Aber fast alles davon ist verlogen. Die Väterbücher sind rührselig und harmlos. Papi erfindet sich neu aus der sicheren Distanz des Bürojobs. Mütterbücher dagegen findet man immerhin in zwei Schattierungen – entweder sind sie reaktionär und antimodern oder von Wut auf die neue Rolle erfüllt. Der Filmjournalist Peter Zander schrieb kürzlich, dass es im Kino gerade einen neuen Muttertypus gebe: Zu der herzensguten Übermutter

und dem bösen Biest geselle sich nun die überforderte Mutter. Natürlich gab es überforderte Mütter schon immer. Inzwischen sind sie erwähnenswert. Dahinter steht eine Massenbewegung halbverzweifelter Eltern. Wir müssen dringend mal über die Mütter- und Väterrollen nachdenken.

Väter feiern sich selbst als neue, lässige Familien-Softies, nehmen ihre zwei Pflichtmonate Elternzeit und verschwinden dann wieder ins Berufsleben. Manche Leute, sogar Frauen, wollen Mütter wieder als echte Muttertiere sehen.

In diesem Buch soll es um das richtige Leben gehen und nicht um den albernen Mythos, der um Vaterschaft und Mutterschaft herum aufgebaut wird. Kinder sind das Größte, und sie sind anstrengend. Beides ist wahr, und Letzteres ist das Problem. Kinderkriegen verändert Beziehungen gründlichst, zerstört sie oft, ruiniert Pläne und Träume der Eltern, stoppt Karrieren, entzweit Freunde. Das meiste davon müsste vielleicht nicht so sein. Aber die Lösungen, die aktuell angeboten werden, sind von Leuten und für Leute wie die ehemalige Familienministerin von der Leyen. Sie hat ein Gesetz gemacht für Eltern, die schon ein gutes Einkommen und eine gesicherte Kinderbetreuung haben. Das normale Leben mit Kindern ist Chaos, und es ist immer wieder hart.

Dieses Buch ist für Leute geschrieben, die nicht nur rosarot und hellblau sehen, die ihre Kinder lieben, aber auch ihre Beziehung, die Eltern werden, aber auch sie selbst bleiben wollen.

# **I Fluchtreflexe**

## Der Familienwahnsinn beginnt



## Mama allein zu Haus *Julia*

Schüsse hallen durch die Luft. Krachend wird das Gewehr durchgeladen. Ich sehe, wie der Schütze wieder anlegt. Es knallt noch mal, brutal und trocken. Schreie gellen. Spitze Schreie. Mein Kind schreit. Der Rest passiert im Fernseher. Ich stelle den Ton leiser. Im Zweiten läuft Biathlon. Gerade hat der Sportler sich in den Schnee geworfen, gezielt und fünfmal ins Schwarze getroffen. Ich sitze auf dem Sofa und halte Quinn im Arm. Vor sechs Wochen ist er auf die Welt gekommen. Etwas zu früh. Und er leidet an Magen-Darm-Koliken. Ich habe es mit purem Kümmel versucht und mit Medikamenten. Es hilft nichts. Die Krämpfe halten an, und das Baby brüllt. Kein Mensch ohne Kinder kann sich das vorstellen. Wie das ist, wenn man den ganzen Tag und die ganze Nacht angeschrien wird. Draußen weht ein eisiger Februarwind, es nieselt. Keine Chance, hinauszugehen. Also sitze ich mit dem völlig fertigen Kerlchen vor der Glotze und gucke das ödeste Programm der Welt, etwas, das keine hohe Konzentration erfordert und nicht noch zusätzlich nervt. Die ständigen Wiederholungen der sportlichen Abläufe beruhigen mich, beruhigen das Baby.

Ich kenne das ganze Prozedere schon ein bisschen. Quinn ist mein zweites Kind, und ich weiß, die Devise heißt: Durchhalten, durchhalten, durchhalten. Es kann nur besser werden. Also, Ohrstöpsel rein, tief durchatmen, lächeln und weitermachen.

Das fällt mir zunächst vor allem deshalb schwer, weil mir das Baby die rechte Brustwarze wund gesaugt hat. Der Nippel leuch-

tet feuerrot, und ein kleiner Hautfetzen hat sich gelöst. Trotzdem muss mein Kind regelmäßig daran trinken. Als es die Warze sucht, gierig zuschnappt und saugt, bis sich das unvermeidliche Vakuum bildet, schreie ich vor Schmerzen. Die alarmierte Hebamme rückt mit Rotlichtlampe und Salbentiegel an. Nun sitze ich zweimal am Tag mit entblößter Riesenbrust und Sonnenbrille vor dem Strahler und fühle mich fast wie im Urlaub. Mein Mann lacht sich kaputt und schießt »entwürdigende Stillfotos«, wie er es nennt. Die werden dann im Computer lustig bearbeitet, und nur mit Mühe kann ich meinen Mann davon abhalten, sie an seine Freunde zu verschicken.

### **Ich sitz zu Haus, mein Mann geht aus**

Mit der Zeit erholt sich meine Brust. Quinn wird immer größer, runder und – gottlob! – friedlicher. Die Rotlichtbilder hat mein Mann zwar nicht verschickt, dafür aber so ungeschickt versteckt, dass sein Freund sie zufällig mit einem Handgriff aus der Schreibtischschublade zieht. Dann machen sich die beiden auf zu einer Kneipentour. »Heute machen wir mal ruhig«, sagen sie noch, als sie zur Tür hinausgehen. Den Witz kenne ich. Das heißt, vor vier Uhr früh ist an Rückkehr nicht zu denken. Ich sitz zu Haus, und mein Mann geht aus. Er hat ja ab acht, wenn der Große im Bett ist, nichts mehr zu tun. Denn: Ich stille das Baby. Einen praktischeren und billigeren Babysitter als mich gibt's nicht.

Kürzlich erst noch hat mir mein Süßer in den Ohren gelegen mit immer derselben Leier. Er habe keine echten Freunde, und überhaupt, was brächten die ganzen Partys für einen Gewinn? Das Gehocke und Gestehe in irgendwelchen schlecht belüfteten Räumen, die faden Gespräche und coolen Posen. Alles Lüge! Höre ich ihn mit seinen Freunden telefonieren, erfahre ich, dass es eigentlich immer sehr lustig zugeht. Ganz gern erzählt er von

den unglaublichen Gesprächen über Niklas Luhmann, den seltsam asexuellen Soziologen, den er so liebt, oder über stark in die Jahre gekommene Musikergrößen wie den immer wieder gehörten Captain Beefheart. Überhaupt, sagt er euphorisch, werde man gerade selbst ein Popstar, eine Website existiere schon. Ich stöhne auf. Mein Mann hat im Gegensatz zu mir durch die Elternschaft wohl einen Energieschub erhalten.

### **Desperate Housewife, mal wörtlich genommen**

Der Alltag sieht traurig aus. Bei einem Spaziergang mit Kinderwagen (wenn das Baby liegt und geruckelt wird, ist endlich Ruhe) stehe ich vor der Apotheke und starre ins Schaufenster. Ein Werbeplakat preist einen »natürlichen Stimmungsaufheller« an, Johanniskraut. Ich denke: Hol dir das, lasse es aber doch, weil die Apothekerin schief gucken könnte, wenn sie mich mit dem Kinderwagen sieht. Mir fällt ein, wie ich an einem Sonntag, der gar nicht zu Ende gehen wollte, schon am Mittag aus dem Flaschenregal wahllos vier verschiedene Schnäpse in mich hineingeschüttet hatte, weil ich es nicht mehr aushielt. Die abgrundtiefe Müdigkeit, die Langeweile, die Verantwortung. Ich wollte eigentlich nie Drogen nehmen, weil ich die Kontrolle über mich nicht verlieren wollte. Aber an jenem Wintertag wünschte ich mir, irgend etwas hülfe mir, den Alltag mit dem Baby zu überleben.

Mein Mann hingegen hat in den Monaten nach der Geburt unseres zweiten Sohnes, in denen ich als dauerstillender, kontaktarmer und humorloser Zombie durch die Gegend gelaufen bin, einen neuen Freundeskreis aufgetan. Es ist ja auch alles nicht mehr so aufregend, man hat schon ein Kind und kennt das meiste. War da eigentlich noch was, oder vielmehr – wer?

Da ist zum Beispiel noch die Süße, also ich, die sich jetzt um das Baby kümmert, vor allem am Abend und in der Nacht. Wenn

mein Süßer am Wochenende gegen halb vier Uhr früh nach durchzechter Nacht stöhnend in die Kiste fällt, bin ich gerade dabei, Quinn zum dritten Mal zu stillen, und am Morgen stehe ich in aller Herrgottsfrühe wieder auf, um mich von den Kleinen durch den Tag jagen zu lassen, während mein Mann sich von den Strapazen der Nacht erholt. Schön war's, als wir noch gemeinsam ausgingen und gemeinsam in die Falle fielen. Vorbei, keine Party. Auch vorbei der Alkohol, und nicht mal von der mexikanischen Kräuterschokolade mit der angeblich halluzinogenen Wirkung darf ich ein kleines Stückchen probieren, weil ich ja stille. Überhaupt bleibt mir als einzige Droge der halbentkoffeinierte Milchkaffee. Den kann ich mir aber nicht draußen bestellen, weil mir der Barkeeper dann ein mitleidiges Lächeln schenkt oder aber satte drei Euro berechnet, als Aufwandsentschädigung. Also zelebriere ich ihn zweimal am Tag in meinen vier Wänden, stoisch, unbeirrt, heldenhaft verteidigt gegen Sprüche wie: »Immer diese ganze Milchscheiße auf dem Herd!« Oder: »Quinn schläft nicht. Sicher wegen des ganzen Kaffees, den du ihm da reinpumpst!«

### **Wer bin ich, und wenn ja, warum nur Mutter?**

Mal von vorn. Ich lebe in einer schönen, großen Stadt. Es gibt Wasser und zahlreiche Parks, Cafés, Galerien und Restaurants. Meine Freunde leben hier. Ich habe ein Fahrrad und lege damit weite Strecken zurück. In der Stadt habe ich Indogermanistik und Kunstgeschichte studiert. Ich war lange im Ausland, spreche fließend Spanisch. Ich begann, eine Doktorarbeit zu schreiben, arbeitete in einem kleinen Wissenschaftsverlag. Bald bekam ich einen Filialleiterjob in einer angesehenen Kunstbuchhandlung.

Ich bin dreißig, mittelgroß und sportlich, ich schaffe es immer mühelos, bei der Vorbeuge mit den Armen runter zu den Füßen zu gelangen. Ich hatte nie Pickel oder Gewichtsprobleme. Ich



glaube, ich habe keinen Knall, jedenfalls bin ich einigermaßen lebensfähig, ich hefte meine Papiere und Unterlagen alle brav in zwei verschiedene Ordner ab. Viele Jungs hatten Interesse an mir, aber ich habe meistens nein gesagt. Meinen Mann habe ich in der Kantine kennengelernt und nach der Quarkspeise mit Dosenobst zum Kaffee eingeladen. Er schrieb mir eine halbe Stunde später eine verliebte Email. Zwei Wochen später waren wir ein Paar. Anderthalb Jahre später dachten wir uns, es wäre nett, Kinder zu haben. Es klappte sofort, und zwei Jahre später noch mal.

Mein etwas unmotiviertes, aber nicht erfolgloses Leben steht an einem Wendepunkt, wegen der Kinder. Früher wusste ich nicht genau, als was ich mich bezeichnen sollte. In Formularen schrieb ich unter »Beruf« Studentin, Galeristin und Buchhändlerin, Journalistin oder einmal Schrebergärtnerin. Mein Professor hatte die Gruppe Studenten und mich bei einem Glas Wein als intellektuelle Elite bezeichnet. Das hatte mich schwer beeindruckt.

Seit der Geburt meiner Kinder weiß ich, was ich in jedem Fall bin: Mutter. Der Krabbelkurs sagt es mir, die Werbung der Drogeriekette, die Vorabendserie, die Spielzeugindustrie und die Baby-nahrungskonzerne. Die Bäckerin um die Ecke und meine Eltern und Schwiegereltern. Leider auch gleichaltrige Mütter. Das Spiel mit den wunderbaren Möglichkeiten des Lebens hatte mir besser gefallen. Ich würde es gerne weiterspielen. Aber von meiner Umwelt gibt es so einen verdammten Fixierungswahn auf mein Muttersein. Als ob es nur die Alternative Mutter oder eben alles andere gäbe. Muttersein ist einzigartig und steht für sich, es verträgt sich nicht mit schlaun Gesprächen, einem Arbeitsalltag im Büro, einer Gehaltsdebatte, einer ordentlichen Sauferei am Vorabend. Es fragt einfach niemand mehr nach diesen Dingen, die mein Leben vorher bestimmt haben, als ob es dieses Leben selbstverständlich nicht mehr gibt. Die meisten Leute fragen mich ausschließlich nach meinen Kindern, und ihr verzücktes »Ah!« und

»Oh!« bilden ein monotones, nie abreißendes Hintergrundrauschen. Jemand sagt: »Mit dem Lesen ist es auch erst mal vorbei.« Das Gefühl der intellektuellen Herabsetzung schleicht sich ein, was mir ganz und gar nicht gefällt. Also bemühe ich mich. Während des sechsmonatigen Stillens lese ich Guido Knopps Hitler-Biografie durch und versuche mich wie früher über den neuesten Underground-Horrorfilm aus Fernost zu unterhalten, der in einem kleinen Programmokino läuft. Aber die Fassade bröckelt. Als ich zum hundertsten Mal stoisch gefragt werde, wie oft mein Baby in der Nacht denn »kommt«, knicke ich ein und philosophiere über blähfreies Gemüse und Biobaumwollhemdchen.

## Milchmärchen

Vieles, was der landläufigen Meinung nach mit Muttersein zu tun hat, macht mich aggressiv. Der Aufdruck auf der Breipackung zum Beispiel. Da gibt es eine »Mama-Hotline« zum Thema Kinderernährung. Wenn es schon so dümmlich formuliert wird, warum nicht auch Papa-Hotline? Oder der Bericht zum Thema Stillen im Babymagazin: Da fragen besorgte Mütter, ob ihrem Baby die Mutter-Kind-Bindung fehle, wenn sie es nicht stillen, sondern mit der Flasche ernähren. Die Beraterin schlägt vor, in diesem Fall das Kind unbedingt viel auf dem nackten Bauch zu halten. Dadurch könne »das Nichtstillen relativ gut ausgeglichen werden«. Mama verliebe sich sozusagen beim Füttern in ihr Kind, das gern auch mal nur »Baby« (ohne bestimmten Artikel) genannt wird; dafür Sorge das »Bindungshormon« Oxytozin. Oxytozin verursacht die Milchausschüttung bei der Frau. Aber bewirkt es damit auch gleich eine »Bindung«? Und was macht dann der arme Papa, der das alles ohne Stillen schaffen muss? Bleibt er aufgrund seiner Biologie ein kontaktarmer Trottel, der hilflos im Hintergrund steht und zusehen muss, wie Mutter und

Kind auf dem Stillkissen liegen und »Kuschelhormone« austauschen?

Ich lese eine Anzeige, in der es um ein neues Buch geht: *Mutterliebe – das stärkste Gefühl der Welt*. Und sitzen im sogenannten »Mutter-Kind-Abteil« im Zug nur Mütter mit ihren Kleinen drin, keine Väter, Omas oder Opas, Onkel oder Tanten? Warum spricht man nicht vom »Eltern-Kind-Abteil« oder »Kinderabteil«? Man kann das kleinlich nennen, aber es handelt sich hier um die konsequente Unsichtbarmachung anderer Bezugspersonen als der Mutter.

Ich kann mich nicht gegen das Gefühl wehren, dass das möglicherweise ein spezifisch deutsches Phänomen ist. Jedenfalls wundert sich meine Freundin Maja, eine Schwedin, warum hierzulande etwa die Kitafrage so heiß debattiert wird, und das mit Argumenten aus der Steinzeit. Da wird »Wickelvolontariat« gegen »Herdprämie« ausgespielt, und politische Grabenkämpfe werden auf dem Rücken junger Familien ausgetragen. »Das haben wir alles schon in den Siebzigern gehabt«, sagt Maja etwas fassungslos. »Heute geht jedes Kind mit eins in den Kindergarten.«

## Neue Eltern braucht das Land

Mütter stehen unter dem Anspruch, eine gute Mutter, keine Rabenmutter, sein zu müssen. Männer haben diese Angst, als Vater zu versagen, offenbar nicht oder nicht in dem Maße. Frauen kommen fast um vor schlechtem Gewissen, wenn sie Mann und Kind mal allein lassen, um etwa ein Wochenende wegzufahren oder auch nur nach einer Party morgens im Bett liegen zu bleiben. Männer nehmen sich diese Freiheit selbstverständlich.

»In diesem verfluchten Patriarchat ist es schwer genug, Mutter zu werden. Die Mutterrolle und das verdammt schwere Gepäck, das dazugehört, sollte niemand allein tragen müssen«, schreibt

Maria Sveland in ihrem Buch *Bitterfotze* zu dem Thema. Als ich das Buch meiner Mutter zu lesen gebe, erreicht mich fünf Tage später ein Brief von ihr. Ich bin überrascht und gerührt, denn sie schreibt mir geradezu eine Schimpfrede auf die klassische Rollenverteilung zurück. Auf zwei engbeschriebenen Maschinenseiten blickt sie auf ihr Leben als Mutter, und selten habe ich mich ihr so verbunden gefühlt wie in dem Moment, als ich diese Zeilen lese: »Die Familie fraß mich zwischendurch mit Haut und Haaren auf und kotzte mich an.« Ich weiß, wie sehr sie uns liebt. Die Überforderung, Einsamkeit und schlechte Laune hat sie uns, soweit ich mich erinnern kann, nie gezeigt.

Es ist schon beschissen, dass Männer keine Kinder bekommen können. Vieles wäre leichter. Sie könnten dann wirklich verstehen, wie es ist, zehn Monate lang wie ein Plunder aus dem Leim zu gehen, im Bauch ein unbekanntes Wesen, das immer größer wird und sich von unseren Reserven ernährt. Dieses Wesen dann unter Höllenqualen auf die Welt zu bringen und danach mindestens sechs Monate mit einer nahrhaften Flüssigkeit zu stillen, die wir fortwährend selbst produzieren. Kein erholsamer Schlaf, viel Geschrei, kein Kaffee oder ähnliche Hilfsmittel, um das durchzustehen. Alles eigentlich unzumutbar.

Auf der Straße sehe ich eine Frau, die offensichtlich gerade erst entbunden hat. Jedenfalls liegt ein höchstens eine Woche altes Baby in ihrem Kinderwagen. Die große Schwester nörgelt und will von Mama auf ihr Fahrrad gehoben werden, was diese bereitwillig tut. Die Frau selbst trägt eine monströse Tasche auf dem Rücken. Weiß der Kuckuck, was sie darin alles transportiert: Kekse, Trinkflaschen, Wickelzeug. Ich denke: Was tust du hier alleine auf der Straße? Du hast gerade geboren. Du gehörst ins Bett. Aber wir dummen Mütter machen einfach weiter, kasteien uns, bis der Körper schlappmacht und wir die Kinder und den Partner nur noch anschreien wollen.

Die Fähigkeit oder das Los, zu gebären, können Frauen leider nicht abgeben. Aber wir können hinterher versuchen loszulassen, um uns ab und an um nichts und niemanden zu kümmern. Nur ein Vater, der mal ein paar Tage allein mit seinem Kind verbracht hat, versteht, warum es eine Katastrophe sein kann, wenn abends keine Milch für den nächsten Morgen im Kühlschrank ist. Warum es nicht spießig ist, sich deswegen Einkaufslisten zu schreiben. Und nur der Vater, der die Chance hat, seinem Kind die Flasche zu geben, weiß, dass es Folter ist, alle drei Stunden aus dem Schlaf gerissen zu werden. Und dass man dann keinen Partner an seiner Seite braucht, der auch noch bemuttert werden will oder ganz einfach nicht mitmacht.

Ich hole das Notizheft heraus, in das ich bisher immer die Stillzeiten eingetragen hatte, und vermerke: »Ab morgen unbedingt Kontrolle abgeben.« Fast so schlimm wie ignorante Väter sind Glucken- oder Supermütter.

## Papa allein zu Haus *Thomas*

Meinen dreißigsten Geburtstag habe ich hinter mir, okay. Ich bin bald danach Vater geworden. Zwei Jahre später noch einmal. Ich arbeite bei einer großen Zeitung und liebe meinen Beruf. Trotzdem will ich auch mit meinen Kindern zusammen sein, was sonst? Das ist keine Frage von Ideologie – nur ein Idiot würde das verpassen. Ich spiele Jazz auf dem Klavier, Ego-Shooter auf der Playstation, lese Science-Fiction und etwas Nietzsche – ich bin ein ganz normaler Typ. Ein Kind der Wende, jener Generation Golf oder X oder was, die gerade erwachsen wurde, als die Welt sich veränderte. Wir suchen daher, hieß es dann immer in den klugen Zeitgeist-Artikeln, gern in Werten Zuflucht, Familie etwa. Quatsch! Familie ist kein Wert, sondern etwas, was einem passiert, etwas ziemlich Mächtiges. Meine Freunde sind nach wie vor voller Tatendrang, was die Abende und Nächte betrifft. Ich kann erst mal nicht mehr mit, oder nur noch selten. Meine Frau beschwert sich, dass sie für fast alles verantwortlich sei, ich habe aber das Gefühl, dass gerade ich alles mache. Nachts passieren nervige Dinge. Kinder wachen auf. Milchflaschen müssen ange-rührt werden. Man stößt sich den Kopf an der Küchenzeile, weil man so schlaftrunken dort hineinpoltert. Windeln oder vollge-pinkelte Bettwäsche sind auszutauschen. Man trägt ein schreiendes Baby umher, obwohl die Müdigkeit schon unerträglich ist. Natürlich ist das Neue zu Hause toll und aufregend, und andererseits fühle ich mich zugleich ausgeschlossen aus dem normalen Sozialleben. Als wäre das nicht verwirrend genug, stört noch das

Gewissen: Ich kann abends hin und wieder mal verschwinden, meine Frau aber nicht. Ist das nicht ungerecht? Während mir meine Freunde den vierten Martini ausgeben, da ich ja – »geil, Alter!« – Papa bin, lässt sie sich zu Hause aussaugen. Wie auch immer, die freundlichen Forderungen von außen bleiben: Ständig piept das Telefon.

Das alte Leben hat drei SMS geschickt und mich damit geweckt. Ich muss erst einmal kapieren, wo ich bin. Ich erwache nicht aus einem Monsterrausch, ich liege bloß auf dem Sofa, bin eingepennt, war einfach zu kaputt nach einem Tag mit Kindern. Eben noch verfolgte mich ein Albtraum: Auf einem düsteren Dancefloor pikte der Münchner DJ Hell mich mit Lanzen und Stangen. Jetzt sehe und fühle ich, dass es Legos waren, auf denen ich geschlafen habe. Gut möglich, dass mein Sohn die erst über mich geschüttet hat, als ich schon hier lag und ratzte. Es ist tief in der Nacht – die Freunde hatten mit mir ausgehen wollen, zu einem Jazz-Rock-Konzert, das hinterher an der Bar ausführlich diskutiert werden will. Ich habe alles verpennt. Verdammt! Deswegen auch die vielen SMS. Ich lese, zuerst: »Mann, wo bleibst du?«, später dann Unverständliches, der Alkohol hat die Grammatik zerdeppert, auf jeden Fall aber scheint man sich zu amüsieren. Ohne mich.

Um 2.40 Uhr hat auch die schöne Susanne, eine alte Freundin aus Studienzeiten, eine Nachricht geschickt. Sie sei von ihrer Skatrunde gekommen und nun auf irgendeiner tollen Party gelandet, und ich solle dazukommen. Um zwanzig vor drei. Was denken die Leute sich? Keiner versteht, was es heißt, Vater zu sein. Das Telefon ist für mich im Moment nur noch ein Relikt, eine Erinnerung an andere Zeiten. Eigentlich nicht schlecht, dass man sich endlich vom Diktat des Handys lösen kann und auch darf. Ich habe früher oft von Bekannten dumme Bemerkungen gehört, weil ich gern

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Julia Heilmann, Thomas Lindemann

## **Kinderkacke**

Das ehrliche Elternbuch

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-15665-8

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2011

Der erste Erfahrungsbericht, in dem sich Eltern wiederfinden können

Kinder sind kleine Monster und sehr, sehr anstrengend. Auch die eigenen! Das Sexleben der Eltern liegt darnieder, die Schwiegereltern nerven, die Freunde melden sich nicht mehr, Arbeitgeber legen einem Steine in den Weg, das Geld ist knapp und die staatliche Hilfe ein Witz. Dumm nur, dass Elternratgeber sich ausgerechnet über diese Probleme konsequent ausschweigen. Julia Heilmann und Thomas Lindemann, selbst Eltern von zwei kleinen Kindern, haben die Nase voll von dem betulichen Ton dieser Werke und brechen eines der vielleicht letzten Tabus, den Heile-Elternwelt-Mythos, der um Mutterschaft und Vaterschaft gepflegt wird.



[Der Titel im Katalog](#)