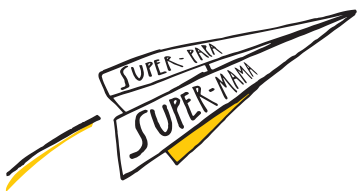


Silia Wiebe

*Mut zur Lücke, liebe Eltern!*



Silia Wiebe

*Mut zur Lücke,  
liebe Eltern!*

*Glück geht auch ohne Bio,  
PEKiP und Häuschen mit Garten*

Kösel

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-001967

Copyright © 2015 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

*Umschlag:* Weiß Werkstatt, München

*Umschlagmotiv und Illustrationen im Innenteil:* Claudia Meiert

*Druck und Bindung:* Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-31055-5

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

# Inhalt

Einleitung .....	7
1 <i>Mut zur Lücke ...</i> im Haushalt .....	15
2 <i>Mut zur Lücke ...</i> beim Glücklichsein .....	22
3 <i>Mut zur Lücke ...</i> beim Schlafen .....	27
4 <i>Mut zur Lücke ...</i> beim Essen .....	33
5 <i>Mut zur Lücke ...</i> beim Sex .....	41
6 <i>Mut zur Lücke ...</i> im Urlaub mit Kindern .....	53
7 <i>Mut zur Lücke ...</i> wenn Gäste kommen .....	58
8 <i>Mut zur Lücke ...</i> beim Fördern .....	69
9 <i>Mut zur Lücke ...</i> beim Anziehen .....	75
10 <i>Mut zur Lücke ...</i> wenn die Schwieger- mutter ruft .....	80
11 <i>Mut zur Lücke ...</i> in der Weihnachtszeit .....	88
12 <i>Mut zur Lücke ...</i> bei Beziehungskrisen .....	93
13 <i>Mut zur Lücke ...</i> wenn dem Kind etwas fehlt .....	99
14 <i>Mut zur Lücke ...</i> bei der Vereinbarung von Job und Kids .....	107
15 <i>Mut zur Lücke ...</i> beim Kindergeburtstag .....	112
16 <i>Mut zur Lücke ...</i> beim Wohnen .....	119
17 <i>Mut zur Lücke ...</i> beim Familienleben mit kleinen Kindern .....	126
Und Schluss!	
<i>Mut zur Lücke ...</i> beim Entspannen .....	132
Dank .....	141
Die Autorin .....	143



## *Einleitung*

Wir basteln bis in die Nacht künstlerisch wertvolle Schultüten, aus denen Barbies oder Krümelmonster blinzeln und die uns auf jeder Kreativmesse den ersten Preis gesichert hätten. Wir kugeln uns nach Feierabend miauend und rollenspielend über den Teppich für ein kleines Lächeln von unseren Lieblingen. Wir fahren mit den Kindern bis ans Ende der Stadt, um sie auf renitente Ponys zu setzen, obwohl wir uns anschließend tagelang Antihistamine einwerfen müssen. Wir streichen behutsam das Salz von den Pommes unserer Kleinen, um ihre Nieren zu schonen. Und anders als frühere Elterngenerationen verteilen wir weder Ohrfeigen noch Hausarrest, wenn der Teddy eine rote Nagellack-Nase bekommen hat und die Kinderzimmerfenster mit tausend und einem Cars-Aufkleber verdunkelt wurden. Wir schleppen uns zu langweiligen Impf-Infoabenden und lesen abends im Bett den Erziehungsguru Jesper Juul und nicht die GALA, um pädagogisch auf der richtigen Seite zu sein. Wir schlagen uns tapfer mit unseren Chefs herum im Kampf um flexible Arbeitszeiten, Teilzeit oder Homeoffice, damit unsere Kinder ihre ständigen Infekte in Ruhe zu Hause auskurieren

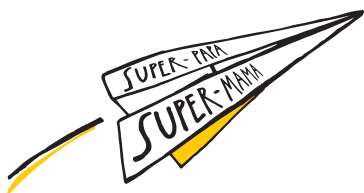
können. Wir sieben Vollkornmehl in den Pfannkuchenteig, um die Kids nicht zu überfetten, und essen die Fertigpizza alleine auf.

Wir werfen uns auf dem Spielplatz in die Schlacht um ein Bobby Car, damit unser Kind nicht weinen muss, und nehmen in Kauf, dass fremde Mütter uns dafür hassen. Wir rennen in die Notaufnahme wegen Ausschlägen, Nasenbluten, zu flüssigem oder zu festem Kacki. Wir geben unser allerletztes Hemd für den Nachwuchs. Kein Weg ist uns zu weit, kein Klettergerüst zu hoch, kein Indoor-Spielplatz zu kreischig. Wir sind die optimiertesten Muttis und Papis ever. Ever. Ever.

Aber wundert es Sie da, dass sich 80 Prozent der Sechsendreißig- bis Fünfundvierzigjährigen gestresst fühlen, wie eine Forsa-Studie der Techniker Krankenkasse von 2013 verrät? Vermutlich nicht. Wir fühlen uns aber nicht nur gestresst, wir schlittern gleich in waschechte Identitätskrisen, weil wir kurz mal brüllen mussten, nachdem unsere Söhne und Töchter zur besten Tatort-Zeit wieder aus dem Bett marschierten und mit einer unbedarften Bewegung unseren Rotwein auf den Teppich kippten. Wir kommen uns gleich richtig mies vor, wenn wir nach drei geduldig vorgelesenen Pixi-Büchern für den besseren Einschlafprozess keine Kraft mehr haben für das zeternd eingeforderte vierte Buch und die Kinderzimmertür enttäuscht oder wütend zuschnappen lassen. Wir sind zwar immer am Limit, aber selten mit uns zufrieden. Denn wir, also Sie und ich, gehören zu dieser unfassbar perfekten



Elternsorte mit den ultimativen Maximalansprüchen an sich selbst. Wir wollen Super-Mama und Mega-Daddy sein. Mindestens!



Wir würden unser Baby niemals brüllend im Gitterbett liegen lassen, nein, wir tragen es seufzend durch die Nacht. Egal, wie fertig wir sind. Wir quetschen auch noch das letzte bisschen Verständnis, Geduld und Liebe aus uns heraus. Selbst wenn uns die Kollegen den ganzen Vormittag zugequatscht haben, sagen wir am Abendbrottisch niemals: »Und beim Essen sind die Kinder mal still!« Weil wir das früher gemein von unserem Vater fanden. Dabei denken wir heimlich, dass diese Zwerge doch wirklich mal fünf Minuten die Luft anhalten könnten. Dieses ewige Gesabbel!

### *Die Familie ist unsere absolute Nummer 1*

Unsere hohen Anforderungen an uns selbst werden durch den strengen Blick der Gesellschaft noch befeuert, die vor allem uns Frauen sofort den Rabenstempel aufdrückt, wenn wir unsere Kinder zu früh, zu lang, zu oft oder gar nicht in die Kita geben oder sie im Supermarkt einmal kurz anmotzen. Wir müssen alles irgendwie gebacken kriegen: die wunderbare Beziehung trotz Schreihs, die Sexgöttinnen-Nummer trotz Müdigkeit, das Lob vom Chef trotz Sehnsucht nach dem Baby, die

Sommerbikini-Figur trotz Lust auf Marshmallows und Rotwein. Selbstverständlich wollen wir nicht nur als Mamas ganz große Klasse sein. Sondern auch aufmerksame Freundinnen und souveräne Ansprechpartner in Kita und Schule mit allzeit warmen Worten für Lehrer und Erzieher, obwohl die uns jede kleinste Verfehlung unserer Kinder haarklein reindrücken müssen. Meistens keifen wir nämlich nicht zurück: »Haben Sie keine anderen Probleme, Sie psychologisierende Wundertüte?« Nein, wir sagen mit sorgenvoller Miene: »Oh, das hat er getan? Tz tz, ich werde mit ihm reden, er muss sich natürlich entschuldigen!«

Es ist ziemlich einfach, uns Eltern zu verunsichern, weil wir uns selbst niemals gut genug finden. Wir werden mit den Jahren zur sprichwörtlichen Kerze, die von beiden Seiten brennt. Denn wir loben und beschenken unsere Kinder nach dem Prinzip positiver Verstärkung nach jedem Aua und Ibäh. Aber wann loben wir uns eigentlich mal selbst, während wir chronisch Höchstleistungen bringen? Haben wir Lob nicht verdient, weil wir noch ordentlicher, glücklicher und finanziell unabhängiger sein müssten? Weil nur der größte Aufwand das beste Ergebnis bringt? Touché! Es muss die selbst gebackene Piratenboot-Geburtstags-torte sein mit den fröhlichen, weltoffenen Fähnchen drauf. Darunter machen wir es nicht. Wir nicht!

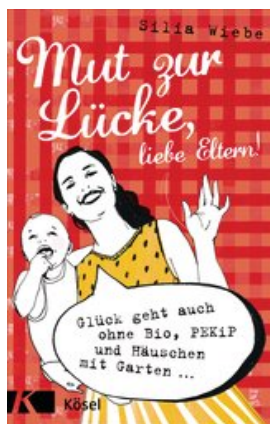
Nein, es ist keine Überraschung: Gut 71 Prozent aller Mütter geben zu, dass für sie die Bedürfnisse der Familie über allem stehen, fand die Zeitschrift ELTERN in einer großen Studie 2015 heraus. Selbstverständlich auch

über den eigenen Bedürfnissen. Dabei könnten sie sich ruhig bei Omi und Opi abgucken, wie man sich professionell um sich selber kümmert. Statt sich für die Enkel aufzuopfern, schippert ein geschätzter Großteil der Sixty-Something-Pensionäre relaxt auf Kreuzfahrtschiffen vor Puerto Rico herum. Es sei ihnen gegönnt, sie haben das mit der Selbstfürsorge einfach schneller gecheckt als wir. Wir sitzen noch nachts am Computer und gleichen mit anderen Muttis im Onlineforum unsere Burn-Out-Anzeichen ab: »Hallo Alle, kennt ihr dieses Zucken im Augenlid und dass man seine Kinder wegen jedem Mist anbrüllt, weil man nicht mehr kann und schon morgens in sein Müsli heulen möchte?«

Dabei könnten wir uns doch mal Unterstützung erbitten und, ja, etwas Arbeit abgeben. Vielleicht hätte die Oma ja viel lieber mit unseren Kindern Memory gespielt und heuerte nur aus Langeweile auf der AIDA an. Vielleicht war sie sogar enttäuscht, dass sie noch nie gefragt wurde, ob sie mal babysitten, kochen oder Hausaufgaben betreuen würde.

### *Los, machen wir es uns leichter!*

Laut einer Umfrage der Universität Bonn von 2012 sind die Mütter zufriedener, die im Alltag Abstriche machen und sich zum Beispiel zugestehen, bei der irren Doppelbelastung von Job und Kind zumindest das Putzen abzugeben oder bei anderen Haushaltsarbeiten Hilfe zu suchen. Warum denken wir, dass wir es alleine ro-



Silia Wiebe

### **Mut zur Lücke, liebe Eltern!**

Glück geht auch ohne Bio, PEKiP und Häuschen mit Garten

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-466-31055-5

Kösel

Erscheinungstermin: März 2016

»Wir sind die lustigste, coolste und beruflich erfolgreichste Eltern-Generation aller Zeiten. Wir haben Verständnis für jedes Aua und I-Bäh unserer Kinder. Wir sind Profis im Stillen, gesund Kochen und selbstverständlich aktiv im Elternvorstand. Wir tragen unsere brüllenden Babys stundenlang durch die Nacht und rümpfen die Nase über die Laufstälchen-Erziehungshilfen unserer Eltern«, sagt Autorin Silia Wiebe, selbst Mutter eines achtjährigen Sohnes. Und erzählt in ihrem Buch, wie sie beschloss, die Mutti-Olympiade zu boykottieren. Dann zog sie los und fragte andere Mütter und Väter in Deutschland, wie und wo sie Abstriche machen, Energie sparen und sich von übertriebenen Erwartungen an sich selbst befreien. Heraus kamen überraschende, witzige und lehrreiche Erfahrungsberichte von Eltern für Eltern – zum Beispiel über das Reisen mit Kindern, den Kampf gegen das Haushaltschaos, den Stress, wenn Besuch kommt, die Schwiegermutter nervt oder Job und Familie vereinbart werden müssen. Dazu erklärt ein Sexualwissenschaftler, was man gegen die elternspezifische Flaute im Bett tun kann, und eine Ernährungswissenschaftlerin gibt Koch-Tipps für den Alltag.

Dieses Buch ist ein geistreicher Mix aus Erfahrungsberichten, Experten-Interviews und unzähligen schlaun Ideen für ein entspannteres Familienleben. Optimal als Geschenk zur Geburt, als witzige Durchhalteparole für den Alltag und als Sofa-Lektüre zum einfach so Wegschlürfen.



[Der Titel im Katalog](#)