



# Leseprobe

Heike Abidi, Lucinde Hutzenlaub

## **Ich dachte, zu zweit muss man nicht alles selber machen**

Ein Überlebenstraining für die Familienmanagerin im Dauereinsatz

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 11. Januar 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Wenn frau nicht alles selber macht...

»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 ...



### Autor

## Heike Abidi, Lucinde Hutzenlaub

---

Lucinde Hutzenlaub wurde in Stuttgart geboren, wo sie nach mehreren Auslandsaufenthalten wieder lebt. Sie ist Heilpraktikerin und Coach, verheiratet und hat drei Töchter und einen Sohn. Lucinde arbeitet als Kolumnistin und Autorin, selbstverständlich nebenher. Hauptberuflich ist sie Mutter. Nein, Moment: Ehefrau. Oder vielleicht doch ... Nun ja.

LUCINDE HUTZENLAUB wurde in Stuttgart geboren,  
wo sie nach mehreren Auslandsaufenthalten wieder lebt.

Sie ist Heilpraktikerin und Coach, verheiratet und  
hat drei Töchter und einen Sohn. Lucinde arbeitet als  
Kolumnistin und Autorin, selbstverständlich nebenher.  
Hauptberuflich ist sie Mutter. Nein, Moment: Ehefrau.  
Oder vielleicht doch ... Nun ja. Alles eben. Obwohl sie es  
eigentlich besser wissen müsste.

[www.lucinde-hutzenlaub.de](http://www.lucinde-hutzenlaub.de)

HEIKE ABIDI lebt zusammen mit ihrer Familie in der Pfalz  
bei Kaiserslautern. Sie arbeitet als Werbetexterin und  
Autorin von Unterhaltungsromanen, unterhaltenden  
Sachbüchern sowie Jugend- und Kinderbüchern.  
Sie versucht, ihren familiären Alltagsstress auf ein Minimum  
zu reduzieren, indem sie sich alles Belastende mit ihrem  
Mann teilt – wobei er vermutlich den größeren Anteil  
schultert ...

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

Außerdem von Lucinde Hutzenlaub und Heike Abidi lieferbar:

*Ich dachte, älter werden dauert länger.*

*Ich dachte, sie ziehen nie aus*

*Ich dachte, wir schenken uns nichts*

*Ich dachte, ich bin schon perfekt*

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

Lucinde Hutzenlaub  
Heike Abidi

ICH DACHTE,  
ZU ZWEIT  
MUSS MAN NICHT  
ALLES SELBER  
MACHEN

Ein Überlebenstraining  
für die Familienmanagerin im  
Dauereinsatz



PENGUIN VERLAG

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 Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Copyright © 2023 Penguin Verlag

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Katharina Rottenbacher

Umschlaggestaltung: bürosüd, München

Umschlagabbildung[en]: bürosüd, München

Satz: Greiner & Reichel GmbH

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany 2022

ISBN 978-3-328-10835-1

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

# Inhalt

Vorwort Lucinde: Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?

*Mit Steckbrief: Mein Mental-Load-Status* 9

Vorwort Heike: Nicht ohne meine bessere Hälfte

*Mit Steckbrief: Mein Mental-Load-Status* 14

## Teil 1: Von wegen Multitasking ...

Wie wir es schaffen, uns zu überlasten und dabei zu glauben, wir hätten kaum was geleistet

Alles gleichzeitig – Konfuzius und ich (Lucinde) 23

Wenn ich nicht alles selber mache ... (Heike) 32

Ohne Männer ist es noch komplizierter!

(Lucinde) 39

Wenn das Drandenken nicht so anstrengend wäre!

(Heike) 53

»Du bist doch eh da!« – Stolperfalle Homeoffice

(Heike) 61

*Selbsttest: Woran Sie merken, dass Sie vielleicht ein klein wenig überlastet sind* 74

## Teil 2: Not my circus, not my monkeys

Wie wir uns Freiräume schaffen, indem wir nicht permanent die Welt zu retten versuchen

Wer hilft wem und wenn ja, warum? (Heike) 83

All the single ladies (Lucinde) 91

Nein, nein, ich will keine Laterne basteln!  
(Heike) 102

Der Anspruch (Lucinde) 111

Last abladen – aber wohin? (Heike) 119

Warum tun wir das einander an? Momshaming  
(Heike) 128

*Bullshit-Bingo: Sprüche, die uns geradewegs in die Mental-  
Load-Falle führen* 136

## Teil 3: Und wer kümmert sich um mich?

Wie wir es lernen, uns nicht immer an die letzte Stelle zu setzen

Cogito, ergo sum (Lucinde) 145

Und plötzlich ist alles anders: Pflegelast  
(Lucinde) 157

Let's talk about money! (Heike) 167

Morgens bin ich immer müde, aber abends bin ich  
wach (Lucinde) 178

Der Sinn des Lebens (Lucinde) 190

Als hätte ich nicht schon genug am Hals (Heike) 204

Neu hier? Über das Fremdsein, Neuanfänge und Orientierungsschwierigkeiten (Lucinde)	219
Die furchtbar schönsten Tage des Jahres: Familienfeste, Urlaube und andere Nervenkrisen (Heike)	230
<i>Ideensammlung Selbstfürsorge: Dinge, die uns guttun!</i>	241
Nachwort Lucinde: Wer bin ich denn nun?	244
Nachwort Heike: Haben wir eigentlich ein Geschenk?	248
Danke	251
Literatur	254

Lieblingssong) und all die lustigen und mutigen »Na unds?« in der Story machen einfach gute Laune – und Lust, mal so richtig alle (selbstaufgelegten) Regeln zu brechen und ordentlich Spaß zu haben.

**Mental-Load-Notfalltrick:** Joggen. Spazieren gehen. Ganz egal. Wenn mein Kopf alles gleichzeitig denkt und mein Leben auch noch alles zur selben Zeit will, hilft nur: Laufschuhe an und raus. Irgendwie fällt dann gedanklich alles an seinen Platz, und wenn ich nach Hause komme, merke ich oft, dass sich die Welt auch ohne mein Eingreifen weitergedreht hat. Sehr erleichternd.

**Schlauer Spruch, auf den ich frühmorgens gut verzichten kann:** »Es ist, was es ist, aber es wird, was du daraus machst.« Danke auch.

**Verheiratet seit:** 24 Jahren

**Bilanz:** WHAT? 24 Jahre? Beinahe ein Vierteljahrhundert? Vier mehr oder weniger große Kinder? Wann ist das denn passiert? Kann ich noch mal zurück? Ich müsste da dringend noch ein wenig ... Nein? Schade.

Es ist nicht so, als hätte ich früher auf die Frage, was ich mal werden will, mit »Krankenschwester, Coach, Köchin, Taxifahrerin, Psychologin, Anwältin, bitte alles gleichzeitig, und wenn Ihnen noch was einfällt, auch das noch« geantwortet. Es ist auch nicht so, als wäre eine umfangreiche Mutterschaft mein großes Ziel gewesen, als ich einst Abitur

gemacht und meine Koffer gepackt habe, um fernab der Heimat Grafikdesign zu studieren. Mutter zu werden stand zu dieser Zeit schon irgendwo auf meiner Prioritätenliste, aber sehr weit hinten. Emotional und zeitlich gesehen. Dabei hatte ich den zukünftigen Vater meiner ersten Tochter schon in der Grundschule kennengelernt, allerdings, ohne das damals schon zu wissen. Ich fand ihn ziemlich doof. Und er mich vermutlich auch, wenn er mich überhaupt wahrgenommen hat. Das muss sich wohl ein paar Jahre später geändert haben, spätestens, als ich in den Semesterferien überraschend schwanger wurde.

Wie gesagt, es stand nicht oben auf meinem Plan, aber im selben Moment, in dem der zweite blaue Strich auf dem Schwangerschaftstest erschien, fühlte ich es: Diese unglaubliche bedingungslose Liebe und unendliche Kraft, die man als Mutter in sich trägt. Und braucht. O ja. Und zwar für all die durchwachten Nächte, die Auseinandersetzungen bei den Hausaufgaben, mit den Lehrern, während der Pubertät und schließlich, wenn sie ausziehen und einer Mutter mitteilen, dass sie nun nicht mehr ganz so wichtig ist. Das hat die Natur sehr schlau eingefädelt.

Meine Vorstellung vom Muttersein war damals stark von einer gewissen Windelwerbung und den darin gezeigten glücklichen und gesunden Müttern, Vätern und Babys geprägt. Ich stellte mir also vor, wie ich mit einem seligen Lächeln meine Tochter bewundern und fortan mit ihr über zauberhafte Wege aus Sonnenstrahlen wandeln würde. All diese Hormone trüben einfach das Bewusstsein und – nur ganz nebenbei bemerkt – wenn man sie in Flaschen abfüllen und in der Apotheke verkaufen könnte, rezeptfrei natürlich, würde es der Welt sehr viel besser gehen.

Aber zeitgleich mit dem enormen Glücksempfinden kamen auch die Grübeleien. Wenn ich mir bis zu diesem Zeitpunkt maximal über meine Wochenendgestaltung Gedanken gemacht hatte, über meine Semesterarbeit und darüber, was es wohl am Abend zu Essen geben könnte, so war mein Kopf plötzlich voll von all diesen »Was, wenns«:

Was, wenn ich das alles gar nicht kann?

Was, wenn ich eine schlechte Mutter bin?

Was, wenn wir als Paar scheitern?

Was, wenn mein Kind krank ist?

Ich konnte nicht mehr schlafen. Stellte mir die schlimmsten Szenarien vor und war ständig erschöpft vom vielen Denken. Aber irgendwie gewöhnte ich mich daran, lernte, die Gedanken zur Seite zu schieben, und präsentierte sogar noch mein Vordiplom am Tag vor Paulinas Geburt. Vermutlich war das eine der wichtigsten Lerneinheiten überhaupt, denn das Grübeln und das rechtzeitige Beiseiteschieben begleiten mich bis heute.

Paulina kam mit einem Herzfehler auf die Welt und verbrachte erst mal ein paar Wochen auf der Intensivstation, wurde zweimal operiert und hatte zwischendurch keine besonders gute Prognose. Von wegen Windelwerbung, Sonnenstrahlen und ewiges Lächeln. Aber ziemlich schnell durfte ich sie mit all ihren Kabeln und Pflastern und Piepsern aus ihrem Bettchen nehmen und halten. Und immer, wenn sie mich ansah, spürte ich dieses Vertrauen, dass sie all das, was sie gerade durchmachte und was noch vor ihr lag, schaffen würde. Vielmehr noch, dass *ich* es schaffen würde. Und egal, was ihr, mir und meiner ständig wachsenden Familie in den nächsten Jahren und Jahrzehnten passiert ist, egal, wie groß das Chaos ist, das in meinem Kopf manch-

mal tobt, dieses Vertrauen ist geblieben, wenn ich mir meine Kinder so ansehe. Was auch immer es ist, ich schaffe das. Wir schaffen das. Meistens macht es sogar Spaß.

Einen so vielfältigen Job wie den einer Mutter muss man erst mal erfinden. Klar, die Bezahlung und die Arbeitszeiten sind verbesserungswürdig. Die Anerkennung von außen sowieso. Aber diese Momente, in denen meine mittlerweile vier Kinder gemeinsam am Tisch sitzen und lachen (meist über mich, über Geheimnisse, die sie vor mir haben oder über Dinge in den sozialen Medien, die ich vermutlich nie verstehen werde), sind die besten. Und außerdem habe ich seit ein paar Jahren ja noch einen Nebenjob als Autorin und als Systemische Coach. Nicht dass ich mich irgendwann mal langweile ... 😊

Als ich anno 1989 meiner Familie meinen Zukünftigen vorstellte, war die Begeisterung erst mal nur so mittelgroß. Damals war gerade das Buch *Nicht ohne meine Tochter* erschienen, und was macht das Töchterlein? Heiratet einen Araber. Wollte ich mich etwa unterdrücken lassen? Schleier tragen? Ihn rund um die Uhr bedienen? Immer sieben Schritte hinter ihm gehen?

Tja, Überraschung: Mein Mann ist der emanzipierteste Kerl, den ich kenne. Von wegen 50:50-Arbeitsaufteilung: Wir haben beide das Gefühl, der oder die andere tut mehr ... Wobei ich sicher bin, mein Mann irrt sich da gewaltig. Sein Anteil ist definitiv deutlich größer.

Insofern hat mein Leben nicht bloß keinerlei Parallele zu dem von Betty Mahmoody, die von ihrem iranischen Gatten quasi wie eine Gefangene gehalten wurde und unter allergrößter Gefahr aus Teheran fliehen musste, sondern ich komme auch im Vergleich zu den meisten europäischen Frauen richtig gut weg in Sachen Mental Load. Also wenn es um Stress und psychische Belastung durch die Organisation von tausenderlei Alltagsdingen geht – allen voran die unbezahlte Sorgearbeit.

Vor allem jetzt, im gesetzten Alter von Mitte fünfzig. Mit einem erwachsenen und schon immer sehr selbstständigen Sohn, einer noch superfitten Mutter, einem extrem engagierten Ehemann und einem Job, der mir riesengroße Freude macht, kann ich von Belastung wirklich nicht reden. Ein bisschen ehrenamtliches Engagement fühlt sich auch nicht nach Mental Load an.

Und der Haushalt? Da bleibt für mich nicht sehr viel zu tun, wenn mein Mann einkauft, kocht, wäscht, bügelt, den Müll rausbringt, die Blumen gießt, die Abflüsse rei-

nigt, Kleinreparaturen erledigt und renoviert, den Garten in Schuss hält, die Fenster putzt, die Kaffeemaschine regelmäßig entkalkt, den Sperrmüll entsorgt ... Dass ich samstags mal durchsauge und wische, die nicht zu bügelnde Wäsche zusammenlege und mich im Allgemeinen um Papierkram und Geschenke kümmere, ist im Vergleich kaum erwähnenswert. Und wenn ich es hier so schwarz auf weiß geschrieben sehe, bekomme ich fast ein schlechtes Gewissen deswegen.

Okay, es gab Zeiten, da empfand ich die Belastung als deutlich höher. Mit Anfang dreißig war meine Selbstständigkeit gerade im Aufbau, ich hatte ein Kleinkind, mit dem allein schon das Schuhekaufen zur schweißtreibenden Herausforderung geriet, wir lebten mit meiner kranken Oma zusammen, und mein Mann hatte extrem familienunfreundliche Arbeitszeiten. In dieser Lebensphase konnte ich von Quality Time für mich selbst bloß träumen. Einfach mal in Ruhe ein Buch lesen? Undenkbar. Spontan mit einer Freundin ausgehen? Genauso wenig. Mein wöchentliches Highlight war die Chorprobe. Und selbst dafür musste erst einmal die Kinderbetreuung organisiert werden.

Ich kann mich also sehr gut in die Situation vollkommen überlasteter Frauen hineinversetzen. Aber ich weiß auch, dass es anders geht. Wenn man beispielsweise als Paar Kompromisse macht und sich als echtes Team begreift.

Natürlich wird mit den Jahren alles einfacher, allein schon wenn die Kinder größer werden.

In unserem Fall machte es einen Riesenunterschied, dass mein Mann seinen Job wechselte – weg von einem Hotelrestaurant, hin zu einem Job in einer Art Kantine.

Ich weiß sehr gut, dass das für ihn kein leichter Schritt war. Tolle Menüs für Hochzeiten oder aufwendige Buffets für Silvesterpartys zu kreieren, das ist für einen Koch natürlich eine ganz andere Herausforderung, als wöchentliche Speisepläne für die Gastronomie eines Möbelhauses zu planen. Aber freie Abende, Wochenenden und Feiertage waren nun mal ein unschlagbares Argument. Von dem nicht nur ich profitierte, sondern auch er selbst. Denn natürlich war es sein eigener Wunsch, mehr Zeit mit seinem Sohn zu verbringen und ihn nicht überwiegend dann zu sehen, wenn er schon oder noch schlief.

Mit anderen Worten: Je gleichmäßiger die Belastung verteilt ist, desto besser ist es für die ganze Familie. Nicht nur für Sie selbst!

Es hat also überhaupt nicht das Geringste mit Egoismus zu tun, wenn Sie versuchen, Ihren Mental Load zu reduzieren. Nein, Sie tun es für alle Familienmitglieder!

Und werden gleichzeitig leuchtendes Vorbild für die nachfolgende Generation Frauen und Männer sein. Die sich hoffentlich irgendwann gar nicht mehr vorstellen können, was Frauen in früheren Zeiten alles alleine schultern mussten. Als könnten Männer nicht genauso gut die Betten beziehen, aufräumen, an Geburtstage denken, den Nachwuchs beim Liebeskummer trösten, Arzttermine vereinbaren oder sich ums Wohlbefinden der Angehörigen kümmern. Denn natürlich können sie das!

Genau wie wir Frauen es schaffen können, Last abzugeben und mehr für uns selbst einzufordern. Mehr Zeit, mehr Geld, mehr Wertschätzung, mehr Spaß. Das haben wir uns verdient!

Teil 1:

Von wegen Multitasking ...

WIE WIR ES SCHAFFEN,  
UNS ZU ÜBERLASTEN UND  
DABEI ZU GLAUBEN,  
WIR HÄTTEN KAUM WAS  
GELEISTET

*»Die Ehe ist ein Versuch, zu zweit mit den Problemen fertigzuwerden, 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, das ist ein Mythos – 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. Auf Dauer führt das nämlich zu Stress pur und damit zu Überlastung und Unzufriedenheit. Das nennt man dann »Mental Load«.*

*Schalten wir einen Gang herunter – eins nach dem anderen. Geht übrigens viel schneller!*

## Alles gleichzeitig – Konfuzius und ich

Ich bin ein großer Fan von Sprichwörtern, Küchenweisheiten und schlaun Sätzen, die einem zur rechten Zeit klar machen, wie die Dinge laufen sollten. Was nicht unbedingt bedeutet, dass ich ihren Inhalt auch umsetzen kann.

»Wenn du es eilig hast, geh langsam«, sagt beispielsweise der chinesische Philosoph Konfuzius (551–479 v. Chr.), womit er natürlich recht hat. Theoretisch. Praktisch bin ich trotzdem ständig zu spät für alles. Hektik ist mein Spezialgebiet. An tausend Orten (zumindest gedanklich) gleichzeitig zu sein, ist meine Kernkompetenz.

Aber es hilft natürlich nichts, wenn ich William zum Kieferorthopäden fahre, während ich darüber nachdenke, was ich noch fürs Abendessen einkaufen muss, und zwar am besten in der Zeit, in der ich sonst im Wartezimmer sitzen würde, weil ich es sonst nicht schaffe, Maria, seine Schwester, rechtzeitig von der Bahn abzuholen, was nicht gut wäre, weil sie wiederum zwanzig Minuten später schon wieder ebenfalls ins Training aufbrechen will, weshalb ich eigentlich schon gekocht haben sollte, das aber nun wirklich nicht möglich ist. Wir sind ein bisschen spät dran, weil die Hausaufgaben länger gebraucht haben, die Katze eine zu Recht hysterische Maus mit in die Küche gebracht hat und ich die Wäsche noch aufhängen wollte. Die ich – wie mir jetzt gerade einfällt – vor lauter Maus zwar in den

Wäschekorb gepackt, aber dann, nach Lillis (Kind Nummer drei) spitzem Schrei, in der Waschküche habe stehen lassen, wo sie den Nachmittag über vor sich hin trocknen wird. Oder auch nicht. Ich hoffe, ich denke daran, sie aufzuhängen, wenn wir wieder zu Hause sind, und muss mich nicht morgen oder übermorgen fragen, wie die feuchte und mittlerweile muffige Wäsche dorthin kam, weil ich die Maus und alles, was sich danach ereignete, bis dahin vor lauter anderen unvorhergesehenen Dingen längst vergessen haben werde. Stressbedingte partielle Amnesie ist mein zweiter Vorname. Es könnte auch durchaus sein, dass ich mich furchtbar über diese Wäsche aufrege und meine Kinder verdächtige, wieder einmal nachlässig und gleichgültig gewesen zu sein.

Und warum das Ganze? Weil ich keine Zeit habe. Für nichts. Dem Terminkalender immer hinterher bin, egal, wie gut ich plane. Dass ich arbeite und vier Kinder mit viertausend Terminen habe, ist keine Entschuldigung und nur bedingt eine Erklärung dafür, denn angeblich gibt es ja da draußen Mütter, die das alles hinkriegen. Auch wenn ich noch nie eine kennengelernt habe.

Aber all die Puffer, die ich mir abends in die Planung für den nächsten Tag einbaue, sind auf magische Weise spätestens bis zum Mittagessen aufgebraucht. Wenn morgens etwas fünf Minuten länger dauert, schiebt sich alles nach hinten. Spätestens um die Mittagszeit ist aus den fünf Minuten eine Viertelstunde geworden, um sich bis abends dann zu einer ganzen Stunde entwickelt zu haben.

Warum passiert mir das? Wie? Und geht es wenigstens ein paar anderen auch so?

»Mama! Du bist am Parkhaus vorbeigefahren!«, ruft William da vom Rücksitz mitten in meine inneren Fra-gen hinein. Und er hat recht. Bis ich einmal um den Block gefahren bin, um wieder dort zu landen, wo ich schon vorhin hätte sein sollen, und unterwegs an drei Ampeln halten musste, sind schon wieder zehn Minuten ver-gangen.

Aber immerhin habe ich jetzt eine Antwort gefunden: Es passiert mir, weil ich viel zu viele Dinge gleichzeitig im Kopf habe.

Ich habe aus ähnlichen Gründen Arzttermine auch schon verpasst, Kinder an Bushaltestellen stehen lassen, Kuchen im Backofen vergessen oder gar nicht erst gebacken, Ge-burtstage verschwitzt, ganze Tage mit dem furchtbaren Ge-fühl verbracht, dass ich etwas Wichtiges vergessen habe – ohne mich daran erinnern zu können, was es ist.

Oder – das ist fast mein Favorit – ich habe Dinge in mei-nen Kalender eingetragen, die ich später nicht mehr ent-ziffern konnte. Das passiert mir wirklich ständig. Allein einen Kalender zu besitzen, hilft wenig bis gar nichts. Ich schreibe meine Termine zwar fast immer auf, zumindest, wenn ich einen Stift und den Kalender zur Hand habe, aber nicht selten an Tagen, an denen sie nicht stattfinden, oder in den falschen Monaten. Von Uhrzeiten sprechen wir am besten gar nicht. Ich kann auch Verabredungen ausmachen und die dann so eintragen, dass ich später keine Ahnung mehr habe, mit wem. Denn wenn beispielsweise die Zahn-arzt-Sprechstundenhilfe am Telefon verkündet: »Hutzen-laub, 10. September, 16.00 Uhr«, dann steht es genauso in meinem Kalender. Wäre allerdings hilfreich, da würde nun nicht »Hutzenlaub« stehen, sondern der Name des Arztes,

mit dem ich mich verabredet habe. Wie ich selbst heiÙe, weiÙ ich nämlich noch.

Beinahe erstaunlich. Während ich manches ab und zu vielleicht richtig notieren würde, klingelt bei mir aber schon wieder das Telefon, jemand an der Tür, ein Kind braucht sofort Hilfe bei einer Aufgabe, die unlösbar ist, aber die Mutter, die alles kann, auÙer korrekte Kalendereintrge zu erstellen, soll doch bitte jetzt, bitte gleich. Und schon habe ich mich verblttert, nicht richtig gelesen und ... Jaja, immer sind die anderen schuld, schon klar. Konzentration heiÙt das Zauberwort.

Wenn ich wieder eine Verabredung vermasset habe, fühle ich mich grässlich, entschuldige mich blumenreich und schwöre mir und meinem Gegenüber, dass das nie wieder vorkommen wird. Nun. Es wird. So viel ist schon mal klar. Verschlimmernd kommt noch hinzu, dass ich meine eigene Schrift nicht lesen kann. Nächstes Wochenende steht zum Beispiel am Samstag etwas drin, das ich bestenfalls als »STOMS« identifizieren kann. In meiner eigenen Handschrift. Nun ist es ja nicht so, dass ich mir selbst geheime Nachrichten schicken müsste, nein, ich könnte die Dinge einfach so aufschreiben, wie sie sind. Aber ich mache es nicht. STOMS könnte eine Abkürzung sein. Ein nicht zu Ende geschriebenes Wort. Eine Zahlenkombination von ... irgendetwas, das nur aus Versehen so ähnlich aussieht wie Buchstaben. In meiner Not habe ich STOMS sogar gegoogelt. Nicht hilfreich. STOMS steht für Space Telescope Observatory Management System.

Eine hinweisgebende Uhrzeit war nirgends zu entdecken. Ich weiÙ also noch nicht einmal, ob es sich bei STOMS um eine Abendveranstaltung oder ein Frühstück

handelt. Meinem Bruder, der sich an diesem Tag mit mir treffen wollte, habe ich jedenfalls prophylaktisch abgesehen.

Natürlich würde mir all das nicht passieren, wenn ich, wie von Konfuzius empfohlen, alles schön der Reihe nach, achtsam und mit meiner Aufmerksamkeit hundertprozentig im Moment tun würde. Aber jetzt mal unter uns: *Das kann jemand?*

In meiner Vorstellung ist Konfuzius ein korpulenter Chinese, der unbeweglich in einem Tempel sitzt und keine weiteren Aufgaben hat, als schlaue Dinge zu denken und zu sagen, während weitere kluge Menschen an seinen Lippen hängen, zustimmend nicken und seine Erkenntnisse für die Nachwelt notieren. Von hilfsbereiten Anhängern bekommt er mehrmals täglich eine asketische Suppe gereicht, bevor er sich zu einer Meditation zurückzieht und mit der einbrechenden Dämmerung schlafen geht. Toll. Könnte ich die knapp 2500 Jahre in der Zeit zurück und auf dem Globus frei herumreisen, würde ich gerne mal einen Realtalk mit dem Kerl führen. Ich meine, was macht er denn schon – außer denken? Wie viele Kinder hat er gehabt? Wie viele Millionen Essen gekocht? Kindergeburtstage gefeiert? Wie viele Katzen samt Mäusen hat er aus Küchen gejagt? Wie viele Zahnschmerzen, Socken, Turnbeutel hat er gesucht?

Ich kann mir schon vorstellen, wie er auf meine Empörung reagiert hätte: Gar nicht. Vielleicht würde ein sanftes Lächeln seine klugen Mundwinkel umspielen und er würde mich ein wenig mitleidig ansehen, um dann etwas sehr Schlaues zu sagen, was mir klarmachen würde, dass er das Leben begriffen hat – und ich nur so halb. Etwas wie: dass

eine Maus in der Küche ein Wunder der Natur ist, das man bestaunen und daraus lernen kann. Nämlich zum Beispiel, wie wenig Einfluss wir darauf haben, was uns an Herausforderungen begegnet, aber durchaus darauf, wie wir damit umgehen.

Was das bedeuten soll? Keine Ahnung. Ich bin ja nicht Konfuzius, sondern nur die Mutter hier. Ach ja, apropos: Konfuzius hat auch Folgendes gesagt: »Wähle einen Beruf, den du liebst, dann brauchst du keinen Tag mehr zu arbeiten.«

Ich bin mir wirklich nicht sicher, ob er eine glückliche Mutter gewesen wäre.

Übrigens: An diesem einen Samstag mit dem STOMS-Eintrag ist rein gar nichts passiert. Keiner hat angerufen, um mich an eine »STOMS«-Verabredung zu erinnern. Niemand war beleidigt, weil ich nicht zum Stomsen erschienen bin, oder hat gefragt, was man wohl dazu anzieht. Ganz ehrlich: Da war ich beinahe ein bisschen enttäuscht.

Trotzdem versuche ich natürlich, mich weiterzuentwickeln, meinen Stresslevel und Mental Load zu verringern. Zeitmanagement ist das Zauberwort, hat man mir gesagt. Manches hilft, manches nur so halb. »So fließt alles dahin wie der Fluss ohne Aufhalten Tag und Nacht«, sagt Konfuzius. Klingt ein bisschen, als hätte ich wenig Einfluss darauf. Aber die Verantwortung abgeben zu dürfen, weil ich manches sowieso nicht ändern kann, entspannt mich doch auch sehr. Vielleicht weiß der alte Chinese ja doch, wovon er spricht.

