

Stephanie Schneider

**Warum Mama eine
rosa Handtasche braucht**

Stephanie Schneider

**Warum Mama eine
rosa Handtasche braucht
und andere Geheimnisse
glücklicher Mütter**

Kösel

6. Auflage 2007

Copyright © 2005 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: 2005 Werbung, München

Umschlagmotiv und Illustrationen: Angelika Ullmann

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-30699-2

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Werkdruckpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

www.koesel.de



Inhalt

9 Vorwort

Glücklich? Kinder brauchen Vorbilder 11

- 11 Machen Sie es sich einfach, aber machen Sie etwas
- 14 Belohnen Sie sich. Sie sind Ihr bestes Pferd im Stall
- 16 Ein traumhaftes Leben, den Kindern zuliebe

Wovon glückliche Mütter nie genug bekommen können 19

- 19 Humor und Comedy
- 22 Andere Mütter und Postboten
- 25 Müllbeutel und Platz im Schrank
- 29 Motorräder und rosa Handtaschen
- 32 Eigenlob und Applaus
- 34 Herbststürme und Sinnlichkeit
- 37 Yin und Yang

Wo glückliche Mütter gerne etwas bescheidener sind 39

- 39 Werbegeschenke und andere Reichtümer
- 42 Kaffeeklatsch und andere Termine
- 44 Kurzhaarfrisuren und andere Veränderungen

- 46 Steuererklärungen und andere Arbeiten
- 48 Urlaub und andere Paradiese

Werden Sie eine Gewinnerin **51**

- 51 Verbringen Sie einen Tag ohne Jammern
- 54 Sehen Sie den Neid als gutes Zeichen
- 56 Werden Sie zum Fernsehstar
- 58 Werden Sie ein Unikum
- 60 Überschreiten Sie Ihre Mutgrenze

Unter Müttern **63**

- 63 Fallen Sie sich nicht gegenseitig in den Rücken
- 65 Flüchten Sie vor Frau Fébrèze
- 69 Reservieren Sie Ihrer Mutter einen Platz
- 71 Rechnen Sie nicht auf. Bedanken Sie sich lieber

Unausweichlich: Der Haushalt **73**

- 73 Geben Sie den Dingen einen Platz
- 76 Entrümpeln Sie das Flurschränkchen
- 78 Legen Sie eine Matratze ins Kinderzimmer
- 81 Packen Sie die Tasche am Vorabend
- 83 Spielen Sie mit Ihrem Partner das Zehn-Minuten-Spiel
- 85 Entschärfen Sie das Thema Ernährung
- 88 Starten Sie zum Beförderungs-Marathon

Familie ist ein Knochenjob –

Erste Hilfe in schweren Zeiten

91

- 91 Lassen Sie sich helfen
- 94 Machen Sie Fehler
- 96 Entscheiden Sie sich
- 98 Machen Sie nicht zwei Dinge gleichzeitig
- 101 Tun Sie für fünf Minuten gar nichts
- 104 Machen Sie einen Spaziergang für Erwachsene
- 106 Erledigen Sie die Trauerarbeit
- 108 Machen Sie einen Umweg
- 111 Machen Sie sich zu einer Mutter von vielen
- 113 Suchen Sie sich Götter in Weiß

Halbwegs glückliche Kinder

115

- 115 Halbwegs ist mehr als genug
- 118 Akzeptieren Sie das schlechte Gewissen
- 120 Beachten Sie den Rhythmus Ihres Kindes
- 122 Lernen Sie Ihre Kinder kennen
- 125 Lassen Sie die Ermahnungen

Mutterglück allein reicht nicht

127

- 127 Betrachten Sie es als Probelauf für die Pubertät
- 131 Verabreden Sie sich mit Ihrem Mann
- 134 Suchen Sie sich ein Hobby im Kopf
- 136 Suchen Sie sich einen Traumjob
- 139 Das Ende des Mietvertrags



Vorwort

Als ich damals das Abenteuer »Kind« begann, führte mich der erste Einkaufsbummel ohne Babybauch in eine Buchhandlung. Ich wollte einen Ratgeber kaufen. Egal ob *Besser Fernsehen* oder *Pfiffige Geschenkideen für Trauzeugen*, dieser Laden hatte bisher für alle Lebenslagen das passende Buch.

»Haben Sie Weisheiten für Mütter? Hilfen für ihren Alltag, Tipps für die Berufstätigen unter uns und alles über den Kauf von Kinderstrumpfhosen?«

Der verständnislose Blick der Verkäuferin und ihr Bauchnabel-Piercing ließen vermuten, dass sie selbst keine Kinder hatte. Nach einigem Nachdenken riet sie mir: »Schauen Sie doch mal in der Wirtschaftsabteilung unter Management.« Glaubte die Dame tatsächlich, der Job eines Abteilungsleiters bei BMW ließe sich irgendwie mit den Belastungen einer Mutter vergleichen? Manager haben schließlich Kaffeepausen und gesetzliche Kündigungsfristen. Wenn sie nach dem Wochenende wieder an ihren Schreibtisch zurückkehren, steht der Anspitzer noch an seinem Platz, und niemand hat Bananenjoghurt in die Hängeregister entleert.

Damals bin ich also ohne Lektüre zu Mann und Kind zurückgekehrt. Mittlerweile ist einiges an guten Mütterratgebern auf dem Markt. Ich habe sie ausprobiert – na, sagen wir: Sie liegen auf meinem Nachttisch, und ich werde sie bei nächster Gelegenheit unter die Lupe nehmen. Sobald ich wieder etwas Zeit habe, werde ich die empfohlenen Listen und Karteikarten anlegen. Am Feier-

abend zaubere ich mir einen Fitness-Salat mit viel Vitamin E und diskutiere mit meinem Mann über den Sinn der Sinnlichkeit. Danach gönne ich mir dann ein Avocado-Ginseng-Peeling. Vielleicht ist es schon übernächstes Jahr so weit, wer weiß.

Zurzeit befinde ich mich allerdings noch in der »Stehparty«-Phase meines Lebens. Ich nenne sie so, weil mir mein Alltag in überschaubaren Häppchen gereicht wird: Fünf Minuten puzzeln meine Töchter friedlich, drei Minuten telefoniere ich ungestört, elf Minuten dauert die Mittagspause, neun Minuten der Trotzanfall beim Zähneputzen. Diese Zeit-Häppchen reichen nicht für die ungestörte Lektüre dicker Wälzer, wohl aber, um sich schnell ein paar Notizen zu machen. Deshalb habe ich das Buch jetzt selber geschrieben. Kinderreiche Freundinnen, meine Töchter und das Leben selbst haben mir fleißig diktiert.

Ich freue mich, wenn es Ihnen den Alltag erleichtert. Kennen Sie noch andere Tricks, wie man Regentage und Kinderarzttermine gut gelaunt übersteht? Schreiben Sie mir. Schließlich muss doch nicht jede von uns das Kiddyboard neu erfinden, oder?

Stephanie Schneider



Glücklich? Kinder brauchen Vorbilder



**Machen Sie es sich einfach,
aber machen Sie etwas**

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in zwanzig Jahren mit Ihren Kindern vor dem Fotoalbum und schwärmen: »Das war vielleicht eine schöne Zeit! Wir haben zusammen gemalt, Geschichten erzählt und viel gekuschelt. Wir haben Wunschtage erfunden und mit der Marmelade Gesichter in den Vanillepudding getropft. Ich habe die Zeit mit euch sehr genossen und mich von Kopf bis Fuß wohl und entspannt gefühlt ...«

Finden Sie das unrealistisch? Es ist sehr anstrengend, Mutter zu sein. Kinderlose können sich kaum vorstellen, was es bedeutet, wenn der letzte Backenzahn der Jüngsten mit dem Wochenendeinkauf und dem Magendarminfekt des großen Bruders zusammenfällt. Leider halten auch wir Mütter das, was wir leisten, oft nicht für der Rede wert. Die meisten von uns sorgen für das Angebot im Gefrierfach besser als für ihren verspannten Rücken.

Ich muss Sie an dieser Stelle auf etwas Unbequemes hinweisen: Es liegt in Ihrer Hand. Wenn Sie eine glückliche Mutter werden wollen, müssen Sie das Gleiche tun wie vor einer erfolgreichen Diät: Sie müssen sich entscheiden. Und Sie müssen es wirklich wollen.

Das ist dann allerdings auch schon das Schwerste an dieser Übung. Denn das Glück hat die angenehme Eigenschaft, wie ein Magnet zu wirken. Sind Sie erst mal auf dem Erfolgskurs, werden Sie sich immer häufiger und selbstverständlicher etwas Gutes tun.

Was können Sie also tun?

Machen Sie es sich einfach! Niemand kontrolliert, ob Sie täglich mit den Kindern an die frische Luft gehen. Der Beitrag für die Kita erhöht sich nicht, wenn Sie Ihrem Sohn an seinem Geburtstag eine Großpackung Schokoküsse statt 25 selbst gebackener Vollkorntörtchen mitgeben. Es gibt kein Gesetz, das uns Babyschwimmen vorschreibt und gesellige Abende unter Erwachsenen verbietet. Das sind die Fakten.

Fakt ist aber auch, dass viele junge Mütter so erschöpft sind, dass ihnen zwei regungslose Stunden auf dem Zahnarztstuhl mehr als zehn Euro Praxisgebühr wert sind. Normale Frauen, die das letzte Mal im Kino waren, als Deutschland Fußballweltmeister wurde. Die ihre Kinder an manchen Tagen nur deshalb nicht zum Mond schießen, weil sie sich das Theater mit dem Anschnallen in der Raumkapsel ersparen wollen und sie sie dafür überreden müssten, endlich die festen Schuhe anzuziehen.

Entspannen Sie sich. Sie brauchen für Ihr neues Lebensgefühl nichts zu kaufen und keine Möbel zu rücken.

Bringen Sie die Kleinen wie üblich zum Kinderturnen. Verabreden Sie sich nach dem Abendbrot ruhig wieder mit Günter Jauch und einer Tafel Marzipanschokolade. Alles wird noch so scheinen wie am Tag zuvor. Und dennoch werden Sie beim Einschlafen schon das erste Wohlgefühl im Bauch spüren. Das ist der Anfang. Willkommen im Club.





Belohnen Sie sich. Sie sind Ihr bestes Pferd im Stall

Alles, was kostbar ist und stark beansprucht wird, braucht eine Menge Pflege. Belohnungen sollten deshalb selbstverständlich zu Ihrem Tagesablauf gehören. Vielleicht will Ihnen Ihr schlechtes Gewissen einreden, dass der Abwasch wichtiger ist als die halbe Stunde Mittagschlaf und dass es auf Kosten der Familienidylle und des Bankkontos geht, wenn Sie sich am Wochenende in der Sauna entspannen. Glauben Sie ihm nicht.

Vereinbaren Sie lieber eine Betriebsbesichtigung bei VW. Da wird Ihnen der junge Mann im Nadelstreifenanzug erklären, dass für die Wartung des Zentralcomputers Hunderttausende jährlich ausgegeben werden. Und wenn Sie staunend ausrufen: »So viel ...?«, erklärt Ihnen der finanzerverprobte Herr: »Er ist doch der Motor des ganzen Konzerns. Wir können uns das Risiko nicht leisten, dass er eines Tages den Geist aufgibt. Egal, wie es wirtschaftlich läuft, am Zentralcomputer wird nicht gespart!«

Ihre Tagesmutter, der Getränke-Bringdienst und die Patentante leisten sicher gute Dienste, Sie aber sind und bleiben der Zentralcomputer im Familienunternehmen.

Greifen Sie also ruhig in die Vollen und leisten sich von allem das Beste: Ihr Lieblingsgericht, nette Freunde und eine gute Stimmung am Abendbrottisch – Luxus ist keine Frage des Kontostandes, sondern der Einstellung. Sie müssen regelmäßig essen und brauchen Zeit für sich alleine. Sie sind sogar auf ein paar Stunden Schlaf angewiesen, auch wenn Ihr Nachwuchs anderer Meinung ist. Setzen Sie Ihre Bedürfnisse auf Punkt eins der fa-

miliären Tagesordnung, damit Schwiegermütter, Ehemänner und Sie selbst erkennen, worauf es momentan ankommt.

Selbst wenn die Szenen an Ihrem Küchentisch noch nicht das Niveau der Titanic-Verfilmung erreicht haben, verdienen Sie Unterstützung und Entspannung.

Mit Belohnungen ist es wie mit

Ersatzbatterien:

Man kann nie genug davon haben.

Schließlich arbeiten Sie für Ihr persönliches Wohlfühlkonto. Als Mutter stehen Sie in der Verantwortung, Vorräte anzulegen. Horten Sie nicht nur Kartoffelbrei und Kinderzahnbursten, sondern Schlaf, Kraft und Inspiration. Gerade die ruhigeren Zeiten sollten Sie nutzen, um sich zu einem vor Glück sprühenden Vitalitätsbündel zu machen, da es völlig unberechenbar ist, wann der Rohrbruch im Kindergarten, Ihre originelle Verhütungsmethode oder das zahnende Baby für den nächsten Ausnahmezustand sorgen.

Führen Sie doch mal für eine Weile einen Belohnungskalender, auf dem Sie jeden Tag notieren, wie Sie sich belohnt haben. Den ganzen Abend telefonieren, den ganzen Abend nicht ans Telefon gehen, eine Rückenmassage, Tagebuch schreiben, zum Sport gehen, ein Paar neue Schuhe, in Ruhe einen Kaffee trinken, im Reisebüro nach Urlaubsangeboten fragen – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es kann sinnvoll sein, zu Beginn eine Liste zu schreiben und sich darüber klar zu werden, wie Ihre persönlichen Belohnungen aussehen könnten. Schon das Schreiben dieser Liste kann so entspannend sein, dass es eine eigene Tagesbelohnung wird.

Ein traumhaftes Leben, den Kindern zuliebe

Jetzt haben Sie den Satz »Belohnen Sie sich!« gelesen und entspannt in die Keksdose neben sich gegriffen. Gut so. Vielleicht werden Sie sich allerdings gefragt haben, was Sie jetzt noch in den folgenden 48 Kapiteln erwarten können.

Nun, es muss ja nicht damit getan sein, dass Sie sich Musical-Karten für den *König der Löwen* gönnen, um das Theater dann wieder einmal kurz vor dem Finale zu verlassen, weil Ihrem Jüngsten von der dritten Tüte Haribo schlecht geworden ist. Warum greifen Sie nicht in



die Vollen? Schließlich haben Sie mal mit Begeisterung in der Theater-AG gespielt. Stellen Sie sich ins Rampenlicht und übernehmen Sie die Hauptrolle!

Sie haben einen schönen Garten und eine Unfallversicherung für die Kinder. Aber haben Sie ausreichend Spaß? Zärtlichkeit? Abenteuer und Abwechslung? Oder darf's bei ehrlicher Betrachtung ein bisschen mehr sein? Wie wäre es, wenn aus einer unverbindlichen Bekanntschaft eine herzliche Freundin würde? Wenn Sie den halben Abend mit Ihrem Mann am Küchentisch herumalberten, statt sich mit der Routine aus Gute-Nacht-Geschichte und Fernsehprogramm zufrieden zu geben? Ab heute dürfen Sie Lachs in Weinschaumsoße essen, statt abends die trockenen Nutellabrote aus der Kindergarten tasche zu futtern. Natürlich nur, sofern Sie Nutella nicht lieber mögen.



Erfüllen Sie sich ein traumhaftes Leben!

Jede Mutter wird sich bemühen, möglichst geduldig, liebevoll und zuverlässig zu sein. Aber darf eine Mutter auch egoistisch sein? Ja! Es ist sogar mit das Beste, was sie ihren Kindern zeigen kann.

Beobachten Sie die Kleinen doch mal: Ihr knapp zweijähriger Sohn bemalt sich die Lippen mit Filzstiften, wie er es bei seiner Mutter zu sehen geglaubt hat, und seine Schwester imitiert täuschend echt Ihren Tonfall, wenn sie ihrer Spielkameradin etwas erklärt. Wir sind für unsere Kinder Idole, Vorbilder, Richtungsweiser.

Wer sonst sollte ihnen zeigen, wie man es sich rundum gut gehen lässt und sich seine Träume verwirklicht, wenn nicht wir? Es wäre wohl kaum angemessen, wenn wir unserem Kind einen Purzelbaum und den Umgang mit Messer und Gabel beibrächten, doch die viel wichtigeren Themen wie die Erfüllung seiner sehnlichsten Lebensträume einer Kita-Praktikantin mit reduzierter Stundenzahl überließe.

Falls Sie Elektromeisterin sind, besteht eine gewisse Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind eines Tages den Betrieb übernimmt. Auch ein Mensch mit Locken oder Heuschnupfen hat etwas zu vererben. Selbst *Bob der Baumeister* hatte vermutlich einen kugelbauchigen Baggerfahrer in seiner Ahnengalerie. Ganze Dynastien von Leistungssportlerinnen, Schützenkompanien und Künstlern zeigen, dass sich Kinder am Weltbild der Eltern orientieren. Was wird mit großer Wahrscheinlichkeit aus dem Kind einer glücklichen Mutter? Ein glückliches Kind!



Wovon glückliche Mütter nie genug bekommen können

Humor und Comedy

Der Alltag einer jungen Vollzeitmutter ist unterhaltsamer, als man es sich im Allgemeinen vorstellt. Gelegentlich beobachten meine Töchter und ich morgens die Frau des Bundeskanzlers, wenn sie ihren Familienzuwachs zum Kindergarten bringt. Außerdem haben wir zugesehen, als im Rohbau an der Ecke die Fußbodenheizung verlegt wurde und selbst ein Dackel im Regelmantel wurde schon gesichtet. Nur an eine Gruppe von schallend lachenden Müttern kann ich mich beim besten Willen nicht erinnern.

Mütter lächeln, wenn ihre einjährigen Söhne stolz in Gummistiefeln Größe 40 hereinstapfen oder sie grinsen sarkastisch, wenn Herr Maywald den längst fälligen Strafzettel fürs Rasen in der 30er-Zone kassiert. Aber so ein richtig dickes, befreiendes Lachen? Das ist selten. Dabei gibt es mittlerweile sogar ein eigenes Fachgebiet, dessen Ziel es ist, die Auswirkungen des Lachens auf den Körper zu untersuchen. Die Geotologen, wie sich

die Experten des Amüsemments nennen, untermauerten in einer Studie der Uni Graz das, was wir schon lange wissen: Lachen ist gesund. Wer regelmäßig und herzlich lache, könne seinen Blutdruck senken und seine Gesundheit langfristig verbessern.

Jetzt werden Sie vielleicht zu bedenken geben: »Natürlich hätte ich gerne Spaß, aber der Vormittag war alles andere als lustig.« Sicherlich ist es leichter, das Leben bei strahlend blauem Himmel und einer pannenfreien Fahrradtour zu genießen, und freilich sieht die Realität meistens anders aus. Doch genau dort, wo der Spaß aufhört, beginnt der Humor: Glückliche Mütter und alle anderen Realisten greifen gerne zu.

Humor ist gefragt, ...

- wenn Ihre Tochter Ihnen erklärt, dass sie später mal Papa heiraten werde, und hinzufügt: »Die Blonde, die ihn manchmal von der Arbeit abholt, lad ich dann aber nicht ein.«
- wenn Sie seit dem Frühstück grübeln, wohin der Marmeladentost verschwunden ist und plötzlich begreifen, dass Ihr Kind in der Lage ist, eine Kassette in den Videorekorder zu stecken.
- wenn Sie als dreifache Mutter zum gynäkologischen Routinecheck gehen und die junge Arzthelferin Ihnen erst dann glaubt, dass Sie nicht schwanger sind, als sie beim CTG keine Herztöne findet.
- wenn sich herausstellt, dass sich die Beschreibung »Ganztagsbetreuung« nicht auf den Kindergartenplatz Ihrer Tochter, sondern auf die notwendige Umhütschung der neuen Erzieherin bezieht.

Spätestens in der zweiten Woche Regenwetter auf Teneriffa ist eine große Portion Humor und Selbstironie überlebenswichtig. Über wen sollten wir auch lachen, wenn nicht über uns selbst? Das entsprechende Anschauungsmaterial in Funk und Fernsehen ist seltener als voll gestillte Vierlinge. Selbst die Hüftoperation meines Onkels würde eher einen attraktiven Sendeplatz bekommen als Filme mit gestandenen und witzigen Müttern in der Hauptrolle.

Wer dennoch nach Vorbildern für die amüsierte Brutpflege sucht, dem bleiben eigentlich nur Familienfilme mit Heinz Erhard oder Bücher von Susanne Fröhlich. Wenn jeder seinen Namen so wörtlich nehmen würde wie Letztere, dann hätten dringliche Landtagssitzungen wohl ohne Lothar Späth stattfinden müssen, vom musikalischen Unterhaltungswert eines Konstantin Wecker mal ganz abgesehen.

Doch zurück zu Ihnen. Gesellen Sie sich zu unserer Runde des frotteegelben Humors, statt sich den Mund von Leuten verbieten zu lassen, die zum Lachen erst den Computer herunterfahren müssen, um in den »Sozialraum« zu gehen. Schließlich ist unser Alltag gespickt voll mit diesen kleinen absurden Geschichten, in denen sich die Zweijährige im Elbtunnel übergibt oder ihr großer Bruder die Appartement-Schlüssel am mallorquinischen Strand verbuddelt. In unserem Alltag steckt ein Potenzial, nach dem sich Anke Engelke die Finger lecken würde! Machen wir uns als Mutter also zu dem, was wir schon immer waren: zur Programmchefin der Unterhaltungsbranche!





Andere Mütter und Postboten

Ein einziger Blick in den Katalog mit Babyzubehör zeigt, dass für das Leben einer zufriedenen Mutter eine Menge nötig ist. Da gibt es Wickeltaschen mit passender Thermoskanne, Einschlafhilfen und das speichelfeste Notebook aus echter Hildesheimer Birke, um Ihren Augenstern optimal aufs Berufsleben vorzubereiten. Doch ist es wirklich das, was wir brauchen? Nichts gegen Kinderbademäntel im *Lillifee*-Design, aber das Wichtigste sind Freundschaften und Kontakte. Sie beruhigen quengelige Kinder und helfen sogar bei Kopfschmerzen oder Erkältungsbeschwerden.

**Seine Zeit in Gesellschaft netter
Menschen zu verbringen ist
der wirkungsvollste Weg,
um an Glückspunkte zu kommen.**

Wenn Sie sich gut mit Ihrer Beifahrerin unterhalten, vergeht der Stau auf der A7 wie im Flug. In Gesellschaft anderer Eltern fällt es leichter, sich darauf zu beschränken, die Love Parade nur im Fernsehen anzuschauen und stattdessen zum Stadtteilstadtteilfest zu gehen. Selbst eine Grippe wird zum Kurzurlaub, sofern man sie im Bett seines neuen Lovers verbringt. Menschen machen aus unserem Alltag Leben!

Dabei muss es noch nicht mal die dickste Freundschaft sein, die Ihr Wohlfühlgefühl aufpoliert. Wenn Sie Kinder haben, wird Ihr Bekanntenkreis inzwischen ziemlich groß sein. Spätestens wenn Sie nach Ihrem nächsten Banküberfall untertauchen müssen, werden Sie sich wundern, wie viele Postboten, Nachbarinnen, Schulkinder, Mütter,

Fensterputzerinnen, Hunde- und Teeladenbesitzer Sie inzwischen kennen.

Das mit dem Kontaktherstellen und -pflegen klingt also ganz einfach. Wäre es auch, wenn wir nicht allzu genaue Vorstellungen davon hätten, wie so ein Besuch abzulaufen hätte:

- Die Kinder sollen aussehen, als hätten sie seit Stunden friedlich miteinander gespielt, das Kinderzimmer hingegen, als sei es heute noch nicht betreten worden.
- Ein paar Leckereien sollen auf dem Tisch stehen, die Kindern und Erwachsenen schmecken und womöglich auch noch gesund sind.
- Animationsangebote, für die Kleinen in Form einer Kletterwand oder ein paar neuer Filzstifte und für die Erwachsenen in Form einer gut gelaunten, gesprächigen Gastgeberin, sollen garantiert sein.

23

Wir machen so viel Wind um Nebensächlichkeiten, dass die eigentliche Begegnung dabei manchmal verloren geht.

**In unserer Kultur trifft man sich,
sofern es einem gut geht,
statt sich zu treffen, weil es
einem schlecht geht.**

Andere Länder verstehen sich besser darauf, dass es die Begegnungen sind, die uns zufrieden machen, und nicht das aufgeräumte Wohnzimmer oder das tolle Begleitprogramm.

In manchen Kulturen werden beispielsweise Mütter nach der Geburt von anderen Frauen besucht. Und zwar nicht nur, um ein Geschenk zu bringen und den Apfelkuchen



Stephanie Schneider

Warum Mama eine rosa Handtasche braucht
und andere Geheimnisse glücklicher Mütter

Paperback, Flexibler Einband, 144 Seiten, 11,1 x 19,0 cm
ISBN: 978-3-466-30699-2

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2005

Fünf-Minuten-Tipps für mehr Leichtigkeit im Leben mit dem Nachwuchs

Kinder brauchen keine perfekte, sondern eine glückliche Mutter. Doch im täglichen Chaos aus Gläschenkost, Windpocken und Kindergartenfesten kommt jede Frau bisweilen an ihre Leistungsgrenze. Stephanie Schneider weiß um die entscheidenden Fragen im Mütteralltag: Werden mein Mann und ich jemals wieder ausgehen? Wie viel Unordnung ist pädagogisch wertvoll? Und sind wirklich alle Kinder auf dem Spielplatz klüger, sauberer und besser erzogen als meins? Glückliche Mütter sind die, die ihren Alltag bewusst einfach gestalten. Die Perfektionismus lieber anderen überlassen. Und die wissen: Im Leben einer Mutter hat neben den Windeln durchaus auch die Handtasche mal ein Anrecht darauf, benutzt zu werden. Stephanie Schneiders freche Fünf-Minuten-Kapitel mit alltagsnahen Tipps bieten Kurzentspannung für alle Mütter. Zum Beispiel vor dem Einschlafen. Oder wenn die Kleinen mal wieder Bananenjoghurt über die Fernbedienung gekippt haben.