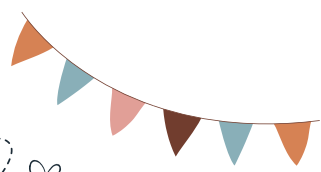




Silke Schröckert



101 DINGE, DIE IN KEINEM ELTERN- RATGEBER STEHEN!



... obwohl sie so wichtig, witzig
und wunderbar wohltuend sind!



Leben
& erziehen



Neulich Abend:

Ich: „Gute Nacht, Kinder.“

Tochter: „Gute Nacht, Mami. Du bist die allerbeste Mama der ganzen Welt!“

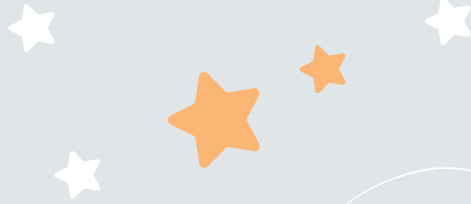
Sohn: „Na ja ... Vielleicht gibt es irgendwo im Weltall eine Alien-Mutter, die besser ist als du.“

Vielleicht gibt es die. Ziemlich sicher sogar. (Jaja, auch in Menschenform hier auf unserem Planeten, ich weiß.)

Nur: Das interessiert meine Kinder nicht.

Die sind genauso bedingungslos glücklich mit mir wie ich mit ihnen. Vollkommen egal, durch welche tiefen Täler mit Wutanfällen und Schimpftiraden, durchwachten Nächten und Nervenzusammenbrüchen, Ich-zähle-jetzt-bis-Dreis und Ich-hab-dich-nicht-mehr-Liebs wir gemeinsam gegangen sind (und noch gehen werden).

Vieles in der Schwanger- und Elternschaft ist eben kein bisschen so, wie man es sich vorab vorgestellt hat. Es wird nicht so sein wie in den Kinofilmen, Facebook-Videos und Instagram-Posts. Und das Wenigste wird so ablaufen, wie es in den Elternratgebern dieser Welt steht. Das Wunderbare daran ist: Das bedeutet auf keinen Fall, dass es schlechter oder weniger richtig ist. Wie dieses Buch in 101 mutmachenden Anekdoten zeigt.



IMPRESSUM

© 2021

JUNIOR MEDIEN GMBH & CO. KG
Willy-Brandt-Straße 51, 20457 Hamburg
Tel. 040/357 29 19-0 , Fax 040/357 29 19-29
info@junior-medien.de

IDEE, KONZEPT & TEXT: Silke Schröckert

LEKTORAT: Nina Schnackenbeck

ART-DIREKTION: Anja Jung

MIT GEDANKEN UND TEXTEN VON: Matthias Luck,

Bano Diop, Prof. Dr. med. Kai J. Bühling, Daniel Schröckert, Marco Krahl,
Heiner Bäck, Jürgen Busch, Jan Wickmann, Birk Grüling und Etienne Gardé

BILDNACHWEISE:

Cover: Getty images/TopVectors (2), ArdeaA, Veronika Oliinyk, ma-rish, Lightcome, la-puma,
Nuthawut Somsuk, jesadaphorn, Lea Franke, Lilett, shlyonik

Inhalt: Getty Images/jesadaphorn, Malte Mueller (3), TopVectors (4), ArdeaA (2),
Nadezda_Grapes, Surachet99, Natalia Kosheleva (4), addillum, Color_life, Vector_Moon (2), Vectorikart,
iekiober, Olena Tokar, Rudzhan Nagiev, ma_rish (3), KOHb, Iryna Alekseienko, Praneat, Jinpat, Kupalina,
gmast3r, Ekkaluck, venimo, incomible, robuart (3), vladimir_karpenyuk, zeta-studio.com, djvstock,
Anna Bezrukova (2), designmarketing, Nataliia Nesterenko (2), Popmarleo, Ponomariova_Maria (5), Jull1491,
sidop, vectornation, shlyonik (2), Color_life (3), Rocket Beans Entertainment GmbH (2), studiogstock,
Ekaterina Eroshina (2), rraya, grivina, julkirio, CurvaBezier, Philipp Gätz, Tatyana Antusenok (5),
tiekiobe, jesadaphorn, myillo, manchicken, Aleksandr Satiev, Lilett, Kubkoo, Lea Franke (2),
Tatiana Pogorelova, lanzaran, Dmitrii Musku, BRO Vector (2), studiolut (2), ONYXprj, sabelskaya,
Kudryavtsev Pavel, hofred, pijama61 (4), Colorfuel Studio, Ralf Bielefeldt, sabelskaya, artbesouro, retrofutur,
Nadzeya Dzivakova, Lilanakani, switchpipipi, UnitoneVector,
los_ojos_pardos, Aleutie, MashaStarus, atyana Antusenok, Stefanolunardi,
Drawkman, Rawpixel, Lemono, Maria Siubar, S-E-R-G-O

Druck und Bindung: optimal media GmbH,
Glienhöfchenweg 7, 17207 Röbel/Müritz

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.
Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des
Verlages wiedergegeben werden.

Printed in Germany

ISBN: 978-3-9822992-2-8

leben-und-erziehen.de

Inhalt



EINE EINLEITUNG _11

KAPITEL 1

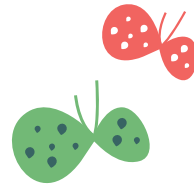
10 Dinge über die Schwangerschaft, die in keinem Elternratgeber stehen. _12

- 01 Wenn es passiert, passiert es. Wir machen uns da nicht verrückt. _14
- 02 Ein Strich ist ein Strich ist ein Strich. Oder nicht? _15
- 03 Ich bin schwanger! Hurra! Hilfe? Hurra? Hilfee! Hurraaaa! _16
- 04 Wieso grinst du denn so? _16
- 05 Und wieso heulst du jetzt? _18
- 06 Ich kannte mal eine Silke, und die war doof. _19
- 07 Wann ist es denn so weit? _20
- 08 Schlaf richtig aus, solange es noch geht. _21
- 09 Darf ich mal anfassen? _22
- 10 GASTBEITRAG von Matthias Luck: Same, same, but different. _23

KAPITEL 2

10 Dinge über die Erstausrüstung, die in keinem Elternratgeber stehen. _24

- 11 Awww, das Kleidchen! Ist das nicht süß? _26
- 12 Und wie zieht man das jetzt an? _28
- 13 Haben wir alles von der Liste? _30
- 14 Oh, toll! Noch ein Teddy! _32
- 15 Ich hab da noch was für euch. _34
- 16 Da wächst es noch rein. _35
- 17 Hilfe! Wir haben noch keinen Windeleimer! _36
- 18 Schatz, haben wir noch Windeln? _37
- 19 Bin ich eigentlich die einzige Schwangere, der das alles zu viel wird? _38
- 20 GASTBEITRAG von Bano Diop: Das muss man haben! Oder nicht? _40



KAPITEL 3

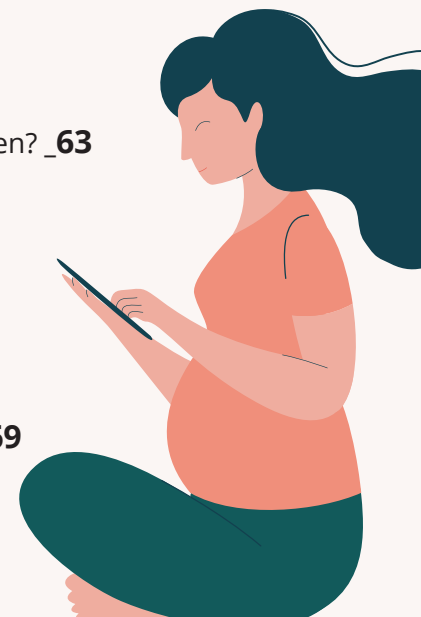
10 Dinge über die Geburtsvorbereitung, die in keinem Elternratgeber stehen. _42

- 21 Du musst doch nicht aufgeregt sein. _44
- 22 Der Kreißsaal hat eine richtig schöne Tapete. _46
- 23 Was? Dein Mann geht nicht mit zum Vorbereitungskurs? _48
- 24 Toll! Dann werden wir ja gleichzeitig Mutter! _49
- 25 Bist du sicher, dass du das so machen willst? _50
- 26 Und dann den Schmerz einfach wegatmen. _51
- 27 Kleingeld, Unterhosen und eine Videokamera? _52
- 28 Für die Geburt mach ich mich so richtig hübsch. _54
- 29 Das steht so aber nicht in meinem Plan. _55
- 30 GASTBEITRAG von Prof. Dr. med. Kai J. Bühling`
Jede Geburt zählt. _56

KAPITEL 4

10 Dinge über die Geburt, die in keinem Elternratgeber stehen. _58

- 31 Das ist ja gar nicht wie im Film! _60
- 32 Es geht los! Geht es los? _61
- 33 Haben wir auch an alles gedacht? _62
- 34 Das dauert hier noch. Wollen Sie Pizza bestellen? _63
- 35 Wie soll das da eigentlich durchpassen? _64
- 36 Stuhlgang während der Geburt? _65
- 37 Sie müssen hier schon mitarbeiten! _66
- 38 Und, wie lange hat es gedauert? _67
- 39 Darf ich vorstellen? Dein Baby! _68
- 40 GASTBEITRAG von Daniel Schröckert:
Once Upon a Time in Hollywood's Kreißsaal _69



KAPITEL 5

10 Dinge über das **Wochenbett**, die in keinem Elternratgeber stehen. **_70**

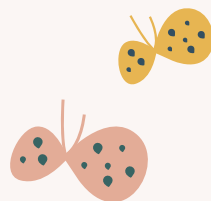
- 41 Oh mein Gott, ich werde alles falsch machen! **_72**
- 42 War das das Baby? Das war das Baby! **_74**
- 43 Hilfe, ich blute! **_76**
- 44 Natürlich freue ich mich über Besuch! **_78**
- 45 Wir kommen später, macht doch nichts, oder? **_81**
- 46 Du kannst ruhig hier stillen, das stört mich nicht. **_82**
- 47 Und, klappt's mit dem Stillen? **_84**
- 48 Schlaf, Mama, schlaf. Auch tagsüber. **_85**
- 49 Ich platze gleich vor Liebe! **_86**
- 50 **GASTBEITRAG von Marco Krahl**
Holt die Väter ins Wochenbett! **_87**



KAPITEL 6

10 Dinge über die **Elternzeit**, die in keinem Elternratgeber stehen. **_88**

- 51 Und was machst du jetzt den ganzen Tag? **_90**
- 52 Schlaf doch einfach, wenn das Kind schläft. **_92**
- 53 Nicht auf die dritte Diele links! **_93**
- 54 Schlafenszeit, mach die Abzugshaube an! **_94**
- 55 Schwimm, Baby, schwimm! **_96**
- 56 Diese Übung war gut für dein drittes Chakra. **_98**
- 57 Und was mach ich jetzt mit dem Baby? **_100**
- 58 So viel Beschäftigung mit wenig Aufwand. **_101**
- 59 Was, schon vorbei? **_102**
- 60 **GASTBEITRAG von Heiner Bäck**
Früher haben wir das anders gemacht. Na und? **_104**



KAPITEL 7

10 Dinge über **Großeltern**, die in keinem Elternratgeber stehen. **_106**

- 61 Danke, liebe Omas und Opas! **_108**
- 62 Enkelkinder first. **_109**
- 63 Mama, du wirst Oma! **_110**
- 64 Das habt ihr mir aber nicht erlaubt, als ich klein war. **_112**
- 65 Bei Oma haben wir nur Fernsehen geguckt. **_114**
- 66 Ich will bei Oma und Opa wohnen. **_115**
- 67 Ich mag die andere Oma aber lieber! **_116**
- 68 Schatz, meine Mutter kommt uns besuchen. **_117**
- 69 Wann können wir die Kleinen wiedersehen? **_118**
- 70 **GASTBEITRAG von Jürgen Busch**
Danke, liebe Eltern, dass ihr uns zu Großeltern macht! **_120**

KAPITEL 8

10 Dinge über **Kita (und Schule)**, die in keinem Elternratgeber stehen. **_122**

- 71 Es hilft nichts, wenn die Mutter heult. **_124**
- 72 Herzlich willkommen, liebe Eltern der Wiesenwichtel! **_126**
- 73 Jetzt brauchen wir noch Freiwillige. Wer möchte? **_128**
- 74 Gestatten: Sam, Bob, Chase, Kai und Peppa. **_130**
- 75 Papa ist ein Kakaloch. **_132**
- 76 Sie müssen bitte Ihr Kind abholen. Sofort. **_134**
- 77 Vermissen Sie etwas? **_136**
- 78 Heute haben wir nix gemacht. **_138**
- 79 Danke, liebe Erzieherinnen und Erzieher! **_140**
- 80 **GASTBEITRAG von Jan Wickmann**
Das Leben ist die beste Schule. **_142**



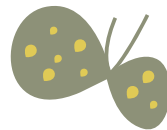
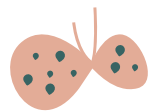
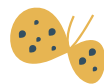
KAPITEL 9

10 Dinge über das Familienleben, die in keinem Elternratgeber stehen. _144

- 81 Willkommen in deiner Familie. _146
- 82 Was meinst du denn dazu? _148
- 83 Das wusste ich ja noch gar nicht! _150
- 84 Das hat meine Mama früher genauso gemacht. _152
- 85 Das hat meine Mutter nie gemacht. _154
- 86 Jeder schlafe, wo er kann. _156
- 87 Das mag ich nicht. _158
- 88 In guten wie in pandemischen Zeiten. _159
- 89 So wie ihr das macht, könnte ich das nicht. _160

90 GASTBEITRAG von Birk Grüling

Family first. Wirklich? _162



KAPITEL 10

10 Dinge über dich, die in keinem Elternratgeber stehen. _164

- 91 So fühlt sich das also an. _166
- 92 Ist das Kinderkacke an meinem Finger? Ach, egal. _168
- 93 Heulst du schon wieder? _170
- 94 Und wenn das nicht so klappt wie geplant? _172
- 95 Hallo, Mama Tom! _174
- 96 Wer zur Hölle bist du? _175
- 97 Mama, da ist was in meinem Zimmer! _176
- 98 Toll, wie du alles im Griff hast! _178
- 99 Lasst uns eine „Gang of Moms“ sein. _180

100 GASTBEITRAG von Etienne Gardé

Up & Down _182

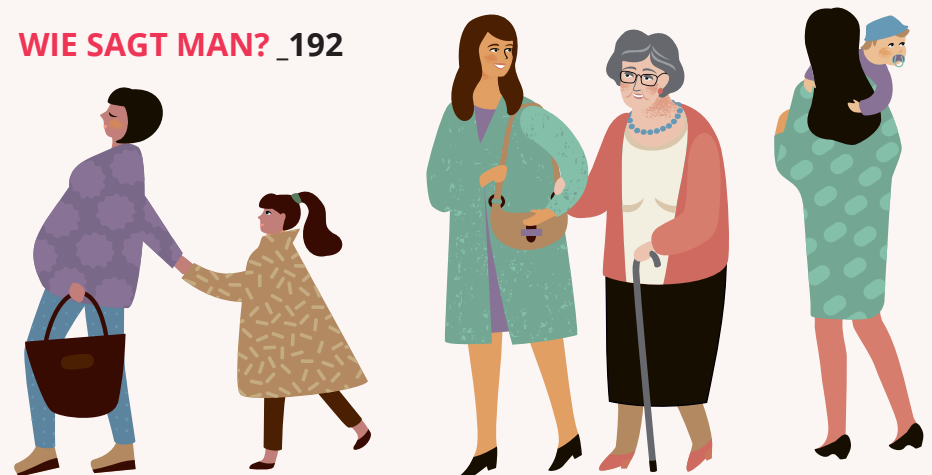
KAPITEL 11

Die eine wirklich wichtige Sache, die in jedem Elternratgeber stehen sollte. _184

101 Du bist die allerbeste Mama der Welt. _186

Hier kannst du festhalten, warum _188

WIE SAGT MAN? _192





Eine Einleitung

Hurra, ich bin schwanger! Wie verkünde ich es?

Warum du dich von Online-Inszenierungen nicht stressen lassen solltest

Kennst du diese Facebook-Videos, in denen Frauen auf spektakulärste Weise ihre Schwangerschaft verkünden? Mit Cupcakes, in die ein Zettelchen mit den Worten „Du wirst Vater“ eingebacken wurde? Oder mit einer Luftballon-Botschaft an der Zimmerdecke? Oder „einfach nur“ mit einem versteckten Schwangerschaftstest, den der werdende Papa zufällig zwischen Morgenkaffee und Croissant entdeckt?

Ich habe dazu eine Theorie: DAS IST ALLES FAKE! Ganz im Ernst: In dem Moment, in dem ich die zarte Linie auf meinem Teststreifen erkennen konnte, hätte ich nicht einmal mehr in einen Kuchen beißen, geschweige denn, einen backen können. Aufgesprungen bin ich und ins Schlafzimmer gestürmt, in dem mein ahnungsloser Mann noch schlief. Mit den drei uninspiriert gebrüllten Worten „Ich bin schwanger!“ habe ich ihn geweckt und ihm immerhin ein verschlafenes „Echt jetzt?“ entlockt.

Das war so unfassbar unspektakulär, so langweilig und kein bisschen hollywoodmäßig. Es war das Gegenteil einer Social-Media-Inszenierung. Und gleichzeitig genau richtig. Wenn ich heute, acht Jahre später, an diesen Moment zurückdenke, fühlt er sich noch immer perfekt und nach purem Glück an.

Genau darum geht es in diesem Buch. Vieles in der Schwanger- und Elternschaft ist kein bisschen so, wie du es dir vorgestellt hast. Es wird nicht so sein wie in den Kinofilmen, Facebook-Videos und Instagram-Posts. Und das Wenigste wird so ablaufen, wie es in den Elternratgebern dieser Welt steht. Das Wunderbare daran ist: Das bedeutet auf keinen Fall, dass es schlechter oder weniger richtig ist – wie diese allererste Anekdote zeigt. 🌸



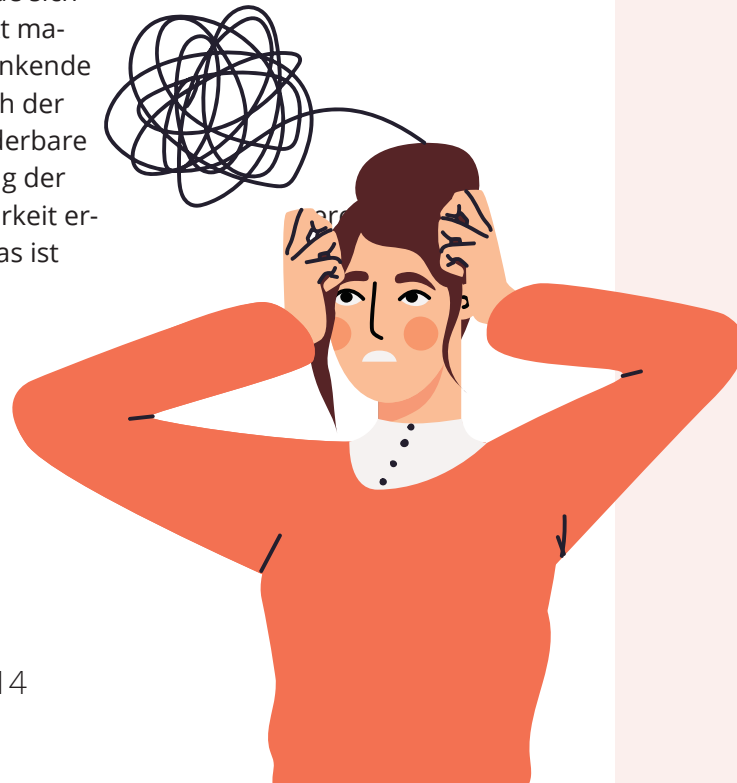
10 DINGE
ÜBER DIE
SCHWANGERSCHAFT,
DIE IN KEINEM
ELTERNRATGEBER
STEHEN.

01 Wenn es passiert, passiert es. Wir machen uns da nicht verrückt.

Warum es absolut normal ist, sich doch verrückt zu machen

Wusstest du, dass ein Ovulationstest nicht nur die fruchtbaren Tage anzeigen kann? Der Teststreifen schlägt auch auf das Schwangerschaftshormon beta-hCG an – früher als jeder Schwangerschaftstest. Ich wusste das nicht, bis ich selbst probiert habe, schwanger zu werden. Allerdings: Das Ergebnis muss über mehrere Tage verglichen werden und ist selbst dann noch immer so vage, dass man vom „Orakeln“ spricht.

Ein normal denkender Mensch würde sich nie mit solchen Spinnereien verrückt machen. Die normalerweise normal denkende Autorin dieses Buches (ich) ist jedoch der festen Überzeugung, dass das wunderbare Wort „normal“ schon bei der Planung der Schwangerschaft eine neue Dehnbarkeit erreicht. Also: Mach, wonach dir ist! Das ist nicht verrückt – sondern angesichts der wirklich verrückten Tatsache, dass du gerade ein neues Menschenleben planst, absolut normal. 🌸



02 Ein Strich ist ein Strich ist ein Strich. Oder nicht?

Warum eine kleine Linie dich in den Wahnsinn treiben kann

Weißt du, was das Problem an TV-Spots für Schwangerschaftstests ist? Es gibt nie ein negatives Testergebnis und immer nur hyperglückliche Beteiligte zu sehen. Das finde ich aus zwei Gründen schwierig: Zum einen impliziert das, dass jede Frau, die einen Test macht, unbedingt schwanger sein will. (Was absolut inakkurat ist, aber das ist ein anderes Thema.) Zum anderen überspringt die Werbung die manchmal wenigen, manchmal sehr vielen, aber immer sehr zermürenden Male, in denen der Test negativ ausfällt – obwohl du dir gerade nichts sehnlicher als diese zweite kleine Linie im Testfenster wünschst. Doch die will einfach nicht auftauchen. Oder doch? Ist da nicht der Hauch eines Schattens im Testfenster? Wenn man es nur ein wenig gegen das Licht dreht? Und so schräg hält? Besser noch ein Foto machen und der besten Freundin per WhatsApp schicken: „Du siehst die Linie doch auch, oder?!??? (Emoji mit weit aufgerissenen Augen)“. Natürlich könnte man sich auch einfach ein oder zwei Tage gedulden und einen neuen Test machen. Aber glaub mir: Du bist nicht allein, wenn dir diese Wartezeit aktuell einfach unmenschlich vorkommt. 🌸

03 Ich bin schwanger! Hurra! Hilfe? Hurra? Hilfe! Hurraaaa!

Warum du auf einmal alles gleichzeitig fühlst

Ein Kind zu bekommen ist vermutlich das wunderbarste, glückbringendste und überwältigendste Ereignis des eigenen Lebens. Gleichzeitig ist es aber auch (und das ganz sicher) überfordernd, verwirrend, manchmal angsteinflößend und aus-der-Bahn-werfend. Und ja, oft empfindest du all diese Emotionen gleichzeitig. Fühlt sich komisch an. Ist aber so. Und wird sich in den nächsten Monaten auch so schnell nicht ändern. Immerhin wächst in deinem Körper gerade ein kleiner Mensch heran. Ganz im Ernst: Grund genug, um emotional auszurasen. 🌸

04 Wieso grinst du denn so?

Warum du plötzlich nicht mehr Herrin deiner Mundwinkel bist

Eine Schwangere mit Kugelbauch. Ein Baby im Kinderwagen. Ein Kleinkind auf wackeligen Beinen. Eine winzige Babysocke oder dieses süße Mobile mit gehäkelten Mini-Nilpferden: Es wird ab jetzt viele Dinge geben, deren Anblick deinen Körper unkontrolliert mit Glückshormonen flutet und dich unwillkürlich zum Grinsen bringt. Manchmal reicht auch nur ein Gedanke. Und die Vorfreude auf alles, was dich selbst bald erwartet. Genieße diesen einzigartigen Glücksrausch! 🌸



05 Und wieso heulst du jetzt?

Warum du dich fürs Weinen nicht rechtfertigen musst

Bei mir war es die Amazon-Werbung. Die mit dem kleinen Pony, das von den großen Pferden ausgegrenzt wird. Beim Anblick der braunen, traurigen Augen des Vierbeiners flossen bei mir die Tränen – und ich gab mich meinem ersten unerklärlichen Schwangerschafts-Heulanfall hin. Dem ersten von viiielen weiteren. Manche aus guten, die meisten aus ähnlich banalen und eine große Anzahl aus sogar noch unnötigeren Gründen als das Amazon-Pony. Am Anfang habe ich noch probiert, die Heulerei vor anderen zu verbergen. Oder zumindest zu rechtfertigen. Doch ein geschluchztes „Ich weiß auch ni-hi-hiiiiicht, warum ich je-he-hetzt schon wieder heu-eu-eu-le ...“ kannst du dir sparen. Die Antwort liegt auf der Hand: Du bist schwanger! Und voller neuer Hormone. Lass sie raus – im Zweifel durch die Tränendrüse. Kontrollieren lässt sich das meiner Erfahrung nach eh nicht. 🌸



06 Ich kannte mal eine Silke, und die war doof.

Warum du feststellen wirst, wie viele Menschen du nicht leiden kannst

Du hast schon lange einen Wunschnamen für deinen Nachwuchs? Leider muss ich dir die Illusion rauben, dass das Thema „Namensfindung“ dadurch für dich abgehakt ist. Denn nur, weil du unbedingt willst, dass deine Tochter Fee heißt, bedeutet das noch lange nicht, dass dein Partner oder deine Partnerin es okay findet, ein Kind nach einer Märchenfigur zu benennen. (Nein, dieses Beispiel ist nicht willkürlich gewählt, sondern beruht auf der Erfahrung der fantasievollen Autorin dieses Buches.) Wenn dann das große Namensuchen losgeht, wirst du dich wundern, welche Erinnerungspierlen dein Gedächtnis hervorbringt! Gerade habt ihr euch geeinigt, dass Ronja der perfekte Name ist. Da erscheint die popelnde Räubertochter mit dem hässlichen Pottschnitt aus der 4b vor deinem geistigen Auge. Nein, Ronja kann euer kleines Wunder auf keinen Fall heißen! Und auch eine blöde Johanna, Pia oder Diana kennt mindestens einer von euch beiden. Schnell stellt ihr fest: Alle guten Namen sind schon weg. Vergeben an Leute, die sie gar nicht verdient haben. Weil sie irgendwann irgendwo irgendwas Falsches gesagt oder getan haben. (Das ist übrigens um nichts besser, wenn's um einen Jungennamen geht, sorry.) Aber keine Sorge: Die Namenslisten dieser Welt sind lang. Und auch ihr werdet ganz sicher einen darauf finden, der perfekt zu dem neuen, wunderbaren Menschen in eurem Leben passt. Und wenn es – wie bei uns – erst im Kreißsaal so weit ist. 🌸



07 Wann ist es denn so weit?

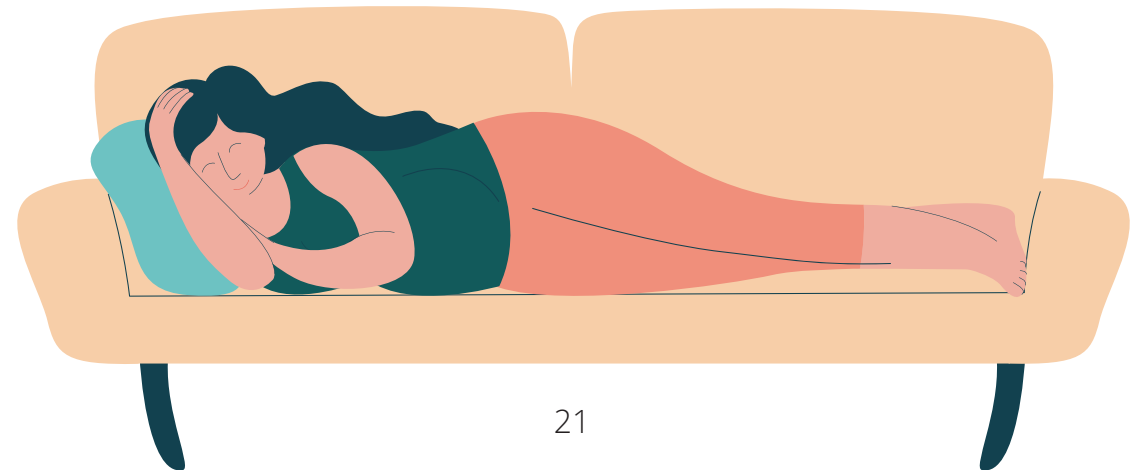
Warum du diese Frage bald nicht mehr hören kannst

Dicht gefolgt von „Was wird es denn?“ entwickelt sich „Wann ist es denn so weit?“ mit hoher Wahrscheinlichkeit bald zu deiner meistgehassten Frage – weil sie dir von jeder, gern auch wildfremden, Person gestellt wird. Dabei ist das Problem nicht die Frage an sich, sondern der Rattenschwanz an ungefragten Kommentaren, den sie mit sich zieht. „Oh, dafür ist der Bauch aber ganz schön klein/groß/dick/dünn!“, zum Beispiel. Oder noch ein wenig distanzloser: „Und damit können Sie noch arbeiten/joggen/so schwer tragen/das Bett verlassen und auf die Straße gehen, was sind Sie überhaupt für eine verantwortungslose Person, Sie machen ja jetzt schon alles falsch, wie wollen SIE denn ein Kind großziehen?!?“ Okay, gut möglich, dass diese Botschaft auch nur die hormonell beeinflusste Empfängerin erreicht. Trotzdem Grund genug, einfach mit einem beherzten „Wie kommen Sie darauf, dass ich schwanger bin?“ zu antworten, wenn dir die Fragerei einmal zu viel werden sollte. (Den ernsten Blick dazu am besten zu Hause vorm Spiegel üben.) ❀

08 Schlaf richtig aus, solange es noch geht.

Warum du jeden Schlaf-Ratschlag getrost ignorieren kannst

Schade, aber wahr: Man kann Schlafstunden während der Schwangerschaft nicht wie Bonuspunkte ansammeln. Du baust damit kein „Schlummerkontingent“ auf, von dem du im Wochenbett zehren wirst. Die „Genieße den Schlaf, später geht es nicht mehr“-Sprüche mögen nett gemeint sein – in Wahrheit aber können sie ganz schön stressen (erst recht, wenn dein strampelndes Bauchbaby dich seit Wochen nicht mehr durchpennen lässt). Als wäre man eine schlechte Schwangere, wenn man nicht täglich neun Stunden in der Horizontalen verbringt. Versteh mich nicht falsch: Wenn du schlafen möchtest, dann schlaf. Unbedingt sogar! Aber wenn du dir lieber die Nächte mit deiner Liebesserie um die Ohren schlagen möchtest (oder etwas ganz anderes tun willst, das mit frisch geborenem Baby vermutlich schwer wird), dann mach das – ohne schlechtes Gewissen. ❀

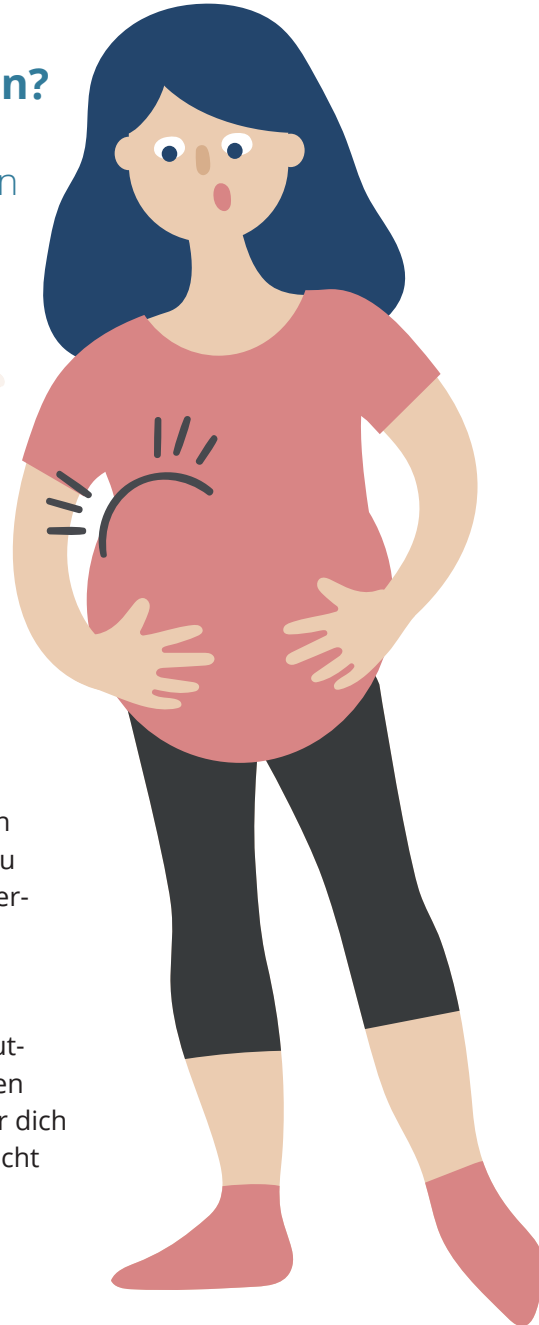


09 Darf ich mal anfassen?

Warum du unbedingt Grenzen setzen musst

Es ist erstaunlich, was deine Schwangerschaft mit deinem Umfeld macht. Damit meine ich nicht deine Familie und deine Freundinnen und Freunde – sondern den Rest der Welt. Wildfremde Menschen werden dich anlächeln, weil sie sich für dich und mit dir freuen. Das ist schön! Allerdings werden dich wildfremde Menschen auch anfassen. Mit einem gelächelten „Darf ich mal?“ landet die Hand schneller auf deinem Unterleib, als du „AchDuMeineGüteNeinWarum-DennIchKenneSieDochGarNicht“ denken kannst. Das ist nicht schön. Um genau zu sein: Es ist höchst unangenehm und übergriffig.

Du magst fremde Hände auf deinem Körper genauso wenig wie ich? Meiner Erfahrung nach hilft da nur eins: ein deutliches „Nein“. Und keine Sorge: Es werden sich trotzdem noch genug Menschen für dich freuen – auch wenn sie deinen Bauch nicht anfassen dürfen. ❀



10 Same, same, but different.

Warum eine Schwangerschaft selbst für Expertinnen ein großes Abenteuer ist

Egal ob Frau oder Mann, es ist überwältigend zu realisieren, dass der eigene Nachwuchs unterwegs ist! Was müssen wir alles kaufen, wie dekorieren wir das Zimmer, wann und wie erzählen wir es wem, welche Namen gefallen uns, magst du dieses Kinderwagenmodell lieber oder das? Fragen über Fragen stürmen auf einen ein. Aber auch Sorgen und Befürchtungen – und bei der Frau ein Haufen Hormone. Was ist man da heilfroh, wenn einem eine Hebamme zur Seite steht!

Nur dass in unserem Fall meine Frau selbst Hebamme ist. Also vom Fach. Ein Riesenvorteil, oder? Nun, es ist natürlich super-hilfreich, wenn so umfangreiche Vorkenntnisse vorhanden sind. Aber gleichzeitig haben diese Vorkenntnisse dafür gesorgt, dass meine Frau sich in der Schwangerschaft auch Gedanken gemacht hat – aber halt andere als eine „normale“ Schwangere. Als Hebamme wird man schließlich darauf geschult, nach den Dingen zu suchen, die eben nicht „normal“ verlaufen.

Dabei ist meine Frau nicht nur in der Theorie Schwangerschaftsexpertin, sondern auch in der Praxis: Wir haben vier Kinder. Das heißt, sie war schon viermal in ihrem Leben schwanger! So viel Expertenwissen – und ich sage euch trotzdem: Meine Erfahrung, die ja auch vierfach ist, ist, dass jede Schwangerschaft und jede einzelne Situation in ihr immer wieder aufregend und neu und überwältigend ist – für beide werdenden Eltern. Hebamme, mehrfache Mutter oder mehrfacher Vater hin oder her. Doch eines blieb jedes Mal gleich: Immer, wenn eines unserer Kinder in ihrem Bauch wuchs, wuchs auch meine Vorfreude ins Unermessliche. Im Namen aller Männer deshalb ein riesiges DANKE an alle Frauen. ❀



Gastautor

Matthias Luck

ist als regionaler Verkaufsleiter in der Hotellerie und Gastronomie zu Hause. Die Mutter seiner vier Kinder ist ausgebildete Hebamme.



Foto: Lea Franke

Silke Schröckert ist Moderatorin, Journalistin und zweifache Mutter. Für Kinder hat sie schon geschrieben, bevor sie selbst welche hatte: Als Chefredakteurin eines Kinderzeitschriftenverlages füllte sie Hefte wie „Fix & Foxi“ und „Conny“ mit Inhalten. Heute schreibt Silke für die ganze Familie: Ihre Texte erscheinen in Kinder- und Comic-Magazinen, in Elternzeitschriften und auf Online-Portalen für Väter und Mütter. Mit ihren eigenen Websites Enkelkind.de und Hallo-Oma.de erreicht Silke monatlich Zehntausende Leser*innen der Großelterngeneration. Ihre zweite große Leidenschaft – neben der Familie – sind Filme. Als Moderatorin ist sie Teil des wöchentlichen ZDF-Formats „Filmgorillas“. Mit herrlich ehrlichen Anekdoten aus ihrem (Film- und) Familienalltag entertaint Silke regelmäßig rund 15.000 Follower*innen auf ihrem Twitter-Account.

„Das sagt einem vorher ja auch keiner.“

In der 16. Schwangerschaftswoche ist das Baby so groß wie eine Avocado, zur Erstausrüstung gehören fünf Bodys, die Presswehen dauern 30 Minuten und eine Kita-Eingewöhnung drei Wochen.

Silke Schröckert ist selbst zweifache Mutter. Wie die meisten Eltern hat sie erfahren, dass all diese Zahlen und Fakten genauso zuverlässig sind wie der errechnete Geburtstermin – nämlich gar nicht.

In diesem Buch, das auf keinen Fall ein weiterer Elternratgeber sein will, zeigt sie anhand gesammelter Anekdoten von der Schwangerschaft bis zur Schulzeit, wie die gelernte Theorie im Alltag wirklich aussieht. Mit Pizza im Kreißaal, Tränenausbrüchen in Wegwerfunterwäsche, unbeschreiblicher Liebe und völlig neuen Prioritäten ...

Dieses echte **Mutmachbuch** ist meistens brüllend komisch, manchmal emotional ernst und immer absolut ehrlich.

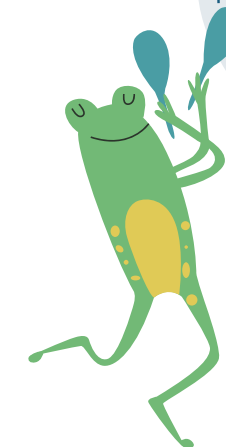
ISBN: 978-3-9822992-2-8



16,95 € (D)

17,50 € (A)

leben-und-erziehen.de



**ENTHÄLT
GASTBEITRÄGE VON**
Matthias Luck, Bano Diop,
Prof. Dr. med. Kai J. Bühling,
Daniel Schröckert,
Marco Krahl, Heiner Bäck,
Jürgen Busch, Jan Wickmann,
Birk Grüling und
Etienne Gardé.