

Matthias Jung

IN WÜRDE ELTERN

Was wir gerne gewusst hätten,
bevor die Kinder da waren

Mit einem Vorwort von Jan-Uwe Rogge

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Straße 4, 79104 Freiburg

Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Satz: Daniel Förster
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-60181-1
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-84097-5

Inhalt

Eltern brauchen Ermutigung	
Vorwort	7
Status Superheld – Eine Einleitung	11
1. KAPITEL	
Ein Kind wird geboren, aber was wird aus mir? –	
Die Veränderung meines Ichs	43
2. KAPITEL	
Alleinerziehend mit Mann –	
Die Veränderung in der Beziehung	83
3. KAPITEL	
Ziemlich beste Omas –	
Die Veränderung im Leben mit den eigenen Eltern	121
4. KAPITEL	
Holy Shit. Wir sind zu dritt –	
Die Veränderung im Kreis der Freunde und Freundinnen	137
5. KAPITEL	
In schlechter Gesellschaft –	
Die Veränderung am Arbeitsplatz	163
6. KAPITEL	
Gestatten, Eltern –	
Die schönste Veränderung von allen	177
Danksagung	223

Eltern brauchen Ermutigung

Vorwort

Eltern sind heute ständig unter Beobachtung. Sie werden schnell in Schubladen gesteckt, schnell stigmatisiert. Medien spielen dabei eine nicht zu unterschätzende Rolle: Sie zählen in regelmäßigen Abständen auf, was Eltern alles falsch machen, was sie nicht können, was sie unterlassen. Und daraus werden dann Folgen für die gesamtgesellschaftliche Entwicklung abgeleitet. Es wird dabei immer »über« die Kinder gesprochen. Sie selbst finden kaum ein Sprachrohr. Dabei wird übersehen, dass Kinder ja nicht nur Objekte der Erziehung sind. Kinder lassen sich nicht alles gefallen, sie gestalten ihre Wirklichkeit auch selbst, sie sind eigenständige Subjekte, die zugleich auch ihre Eltern, ihre Umgebung erziehen.

Erziehung ist also ein komplexer Prozess, der nicht auf eine Gleichung zu bringen oder als monokausaler – auf a folgt b – Zusammenhang zu sehen ist. Zweifelsohne wünschen wir uns das zuweilen. Dann wäre die Wirklichkeit wunderbar überschaubar, wir hätten alles im Griff. Doch hat Erziehung eben nichts mit Mathematik zu tun, die alles auf den Punkt bringen will. Am Ende eines Erziehungsprozesses stehen manchmal viele Punkte, ja sogar Frage- oder Ausrufungszeichen. Denn Erziehung ist Beziehung, Begleitung der Kinder ins Leben und damit ein fortdauernder Prozess. Ein Prozess, der mit vielen Fragen, mit Unsicherheiten einhergeht: »Habe ich alles richtig gemacht?«, »Muss ich mir Sorgen machen?«, »Kann ich mein Kind schon in die Welt hinauslassen?«, »Fühlt es sich verstoßen?«

Solche Fragen sind legitim! Denn Loslassen hat nichts mit Fallenlassen zu tun, und niemand will sein Kind – zu Recht – überfordern. Eltern bleibt man ein Leben lang und damit ein Stück weit in der Verantwortung für sein Kind. Das ist die eine Seite.

Die andere Seite verkörpern die Kinder: Sie wollen sich auf ihre Eltern verlassen – einerseits –, aber ebenso wollen sie, dass Vater und Mutter sie auch loslassen. Dieses Wechselspiel ist manchmal im Fluss, manchmal aber ergibt sich daraus ein Drama, ein Drama, das unter dem Titel »Halt mich, aber lass mich los, lass mich los, aber halt mich« zu immer neuen Inszenierungen und Aufführungen gelangt. Und das bedeutet: Die familiären Realitäten sind vielschichtiger, als es manch populäre Schlagzeile darstellt. So verständlich der Wunsch nach Vereinfachung ist – schließlich braucht man ja ein Raster, in das man die Wirklichkeit einordnen kann –, dem Familienalltag wird man damit kaum gerecht.

Eltern machen einen tollen Job

Erziehung findet nicht im luftleeren Raum statt, außerhalb des Lebens, und wenn man damit fertig ist, entlässt man den Nachwuchs in die Wirklichkeit. Nein, Erziehung passiert jeden Augenblick, sie passiert, ob man es will oder nicht. Es ist unmöglich, nicht zu erziehen. Man kann nicht wählen zwischen »Heute erziehe ich mal« und »Morgen mache ich eine Pause«.

Ebenso kann man das Ergebnis von Erziehung nicht genau vorhersagen. Die Wirkung von Erziehung ist unsicher: Aus einem umtriebigen Kind muss nicht zwingend ein lebensstüchtiger Unternehmer werden. Oder, anders gesagt, ein selbstbewusster, eigenständiger Heranwachsender kann sich – widrige Lebensumstände vorausgesetzt – in einen von Zweifeln und Selbstzweifeln geplagten Stubenhocker verwandeln. Trotzdem gilt es, auf Erziehung – verstanden als Beziehung zwischen Eltern und Kind –

nicht zu verzichten, auch wenn sie sowieso stattfindet und nichts garantiert ist. Es, Sisyphus gleich, immer und immer wieder zu versuchen, das ist die Devise für Eltern in der heutigen Zeit.

Man kann Erziehung mit dem Weg zum Nordpol vergleichen. Das ist kein leichter Weg. Schon gar nicht verläuft er gradlinig, und Krisen gehören dazu. Manchmal muss man innehalten, verschnaufen, weil es anstrengend ist, aber – sich auch freuen, darüber, was man geschafft hat, auch stolz darauf sein, dass man ganz allein Lösungen erarbeitet hat. Wahrscheinlich muss man auch Umwege gehen, wenn Hindernisse auftauchen, und sich immer wieder neu auf veränderte Verhältnisse einstellen. Auf jeden Fall kann man nicht dauerhaft stehen bleiben und zum Eiszapfen erstarren. Sie müssen in Bewegung bleiben.

Und das ist auch das Motto des Loslassens. Loslassen heißt, sich auf den Weg machen, sich weiterentwickeln. Das gilt für Eltern wie Kinder gleichermaßen. Dabei stehen sie als eigenständige Individuen in Beziehung zueinander und beeinflussen sich gegenseitig. Dieser Prozess ist nicht ganz einfach – manchmal nervenaufreibend, zuweilen auch traurig –, aber meist sehr spannend!

Ob das früher anders war, sei dahingestellt, denn einer Mutter, einem Vater helfen historische Vergleiche kaum. Deren Probleme sind aktuell, leiten sich aus dem Hier und Jetzt ab. Sie im Hier und Jetzt zu begleiten – das ist die Intention des Buches von Matthias Jung. Und das ganz nah am Alltag – mit Leichtigkeit und Humor.

Jan-Uwe Rogge

Status Superheld – Eine Einleitung

Weltaufdenkopfstellend

Warum bekommt man eigentlich ein Kind?

Was ist das für eine Frage? Ein Kind bekommt man, weil man gerne Mutter oder Vater sein möchte. Hört sich logisch an, oder? Aber da steckt noch viel mehr drin. So viel mehr.

Romantisch betrachtet, weil man Verantwortung für einen anderen Menschen übernehmen, ihn aufziehen, ihn erziehen, ihn aufwachsen sehen will. Weil man Erfüllung darin findet, das alles erleben zu dürfen, und weil man erleben möchte, wie das Kind seinen eigenen Weg geht, der auch völlig von dem abweichen kann, was man selbst gut findet. Wer hätte gedacht, dass ich mal permanent in Tanzschulen abhängen?

Rational betrachtet haben wir ein fünfzig Zentimeter großes Baby, das das Gesicht von seinem Vater hat und ab sofort unser neuer Chef ist, der jetzt ständig nur futtern will. Getreu dem Motto: Lang stille der König. Na, das sind ja Aussichten!

Nein, romantisch ist es leider nicht immer. Jeder sollte sich bewusst sein, dass Elternschaft, gerade Mutterschaft, in unserer Gesellschaft undankbar aufgenommen wird, dass man extrem viele Nachteile hinnehmen muss und selbst oft am Ende jeder Kraft sein wird. Es wird nicht einfach, aber unendlich schön.

Und es gibt viele Dinge, die sich verändern. Die Rollenverteilung, die Arbeitsteilung, also die sogenannte Care-Arbeit, ist ein

Thema bei den Neu-Eltern. Auf einmal wird nur noch Teilzeit gearbeitet, was bei der Arbeitsstelle kritisch wahrgenommen wird, aber für viele Eltern ideal ist, um Beruf und Familie miteinander zu verbinden. Es gibt Freunde, die unser neues Leben nicht mitgehen, und man stellt sich die Frage, ob sie überhaupt Freunde waren. Und unsere Eltern mischen sich in unsere Erziehung ein. Andere Eltern sowieso. Kinderlose eh. Na, das kann ja was werden! Ich bau schon mal den Stuhlkreis auf.

Wenn du dir sagst, dass diese merkwürdige Ausgangslage es dir wert ist, dann bist du bereit für ein Kind. Und du bist bereit fürs Elternsein. Und auch für dieses Buch. Dass du dich fürs Elternsein und für dein Kind interessierst, ist schon maximal wertvoll. Auch dazu Bücher zu lesen, ist keine Schwäche. (»Früher haben wir auch keine Ratgeber gebraucht!« Eventuell schon!) Ach ja, wenn du dieses Buch liest, dann lachst du auch gerne. Mit Lachen und Humor gewinnt man etwas Abstand vom ständigen Alltag mit unseren Kindern. Es wird dir sehr guttun.

Und meine Hoffnung ist: Wer in dieses Buch bei Seite eins mit schlechtem Gewissen reingeht, kommt als neuer Elternmensch am Ende wieder raus. Mit gutem Gewissen. Danach wird es dir besser gehen und du wirst gestärkt sein. Denn es ist so: Wir sitzen alle im selben Boot.

Bevor wir uns nun intensiv mit den Veränderungen in den Beziehungen nach der Geburt beschäftigen, schauen wir mal, was es denn eigentlich heißt, plötzlich ein Elternteil zu sein. Wir wagen also den Blick in die Gläsernkugel ...

Und was verrät uns der Blick? Nun ja, wir werden zumindest ab dem Zeitpunkt der Geburt für immer Eltern sein. Ja, für immer. Das merkt man im Alltag in diversen, oft banalen Situationen.

Ich war vor kurzem mit einem Freund in einer Kneipe etwas trinken, und sein Glas stand am Rande des Tischs. Ich habe es in die Mitte geschoben. Das ist kein Zaubertrick. Das machen

Eltern einfach so. Er hatte beim Burgeressen einen Ketchupfleck an der Wange, und ich holte natürlich gleich die Feuchttücher raus. Aber es geht noch weiter: Wenn ich allein unterwegs bin, und ein Kind schreit »Papa!«, dann drehe ich mich garantiert um. Und das kann in manchen Indoor-Spielplätzen wirklich anstrengend werden. Ständig guckende Eltern, die wie Erdmännchen den Kopf heben, sobald sie ein Kind hören. Aber ja, wir machen das alles tatsächlich. Das machen wir Eltern. Klassischer Phantom(schm)herz. Aber das ist gar nicht schlimm, das zeichnet uns aus. Warum sich mein Kumpel beschwert hat, weiß ich auch nicht. Schließlich war der Vorläufer der Feuchttücher die Spucke von Mama. Bäh.

Neugierig geworden?

Es gibt noch weitere Beispiele. So sind Eltern:

- Wir werden in den ersten Monaten jeden Wagen schaukeln, den wir zu fassen kriegen, auch wenn kein Kind drin liegt oder es nur ein Einkaufswagen ist. (Meine Mutter hatte vor kurzem das Bein gebrochen und saß im Rollstuhl. Auch hier habe ich wieder angefangen zu schaukeln. Und ich kann's noch. Sie ist dabei dreimal eingeschlafen.)
- Wir lernen den Legosteinschmerz kennen (alternativ: der Schmerz der Schleich-Einhörner).
- Wir wissen, dass es für die Klobürste immer einen Platz am besten irgendwo »oben« gibt oder direkt im Safe und dass man die Wäsche auf dem Wäscheständer schneller aufhängen muss, als das Kind sie von unten wieder runterzieht.
- Wir wissen, dass Zähneputzen eine Stunde dauern kann.
- Sobald unser Kind die Fernbedienung mit einem Körperteil nur irgendwie leicht berührt, wird der Fernseher komplett verstellt sein, und wir schauen plötzlich auf Netflix Rosamunde Pilcher auf Türkisch.

- Wir lernen, an den unmöglichsten Orten eine Toilette (oder zweckmäßig Ähnliches) aufzutreiben und das Kind dort zu wickeln. Und dies auf engstem Raum. Dort die Winterklamotten auszuziehen und eine frische Windel zu machen, lässt uns danach vielleicht nicht mehr ganz so frisch aussehen, aber es macht uns zu Helden. Und ab sofort werden wir die Toilette immer einen Spalt offen lassen, auch wenn wir gar nicht mit Kind unterwegs sind.
- Wenn eine Freundin ins Auto einsteigt, versuchen wir sie anzuschnallen.
- Wir kapieren schnell, dass wir einer Gehirnerschütterung sehr nahe sind, wenn wir eine natürlich unbeabsichtigte, aber zielgenaue Kopfnuss unseres Kindes auf die Unterlippe bekommen. Dieses Duell der harten Köpfe verlieren wir immer.
- Wir lernen, dass es auf der Erde Unmengen von Sand gibt, und die Hälfte davon befindet sich in den Schuhen, Hosentaschen und in den Windeln unserer Kinder.
- Wir werden das »Baby-Buch« nicht komplett ausfüllen. Du kannst es tun, aber wenn du es nicht schaffst, bist du damit auf keinen Fall alleine.
- Wir stellen uns ständig die Frage: Bis zu welchem Alter wird mein Kind immer wieder und wieder am Tisch sein Glas umschütten?
- Wir werden sehr viel über Dinos und Baustellenfahrzeuge erfahren. (Ich zähl mal auf: Bagger, Kran, Bulldozer, Radlader und das Highlight: Betonmischer. Ein Tipp für Gastronomen: Mutter-Kind-Café vor Baustellen könnte gut klappen.)
- Wenn uns ein Kind nach Kastanien fragt, sagen wir: Die sind schlecht geworden, ich musste sie leider wegwerfen.
- Das Großartige ist, wir werden durch unsere Kinder unsere Kindheit noch mal erleben dürfen. Das betrifft auch die

Schule. (Physik war nie mein Ding. Ich habe mal meinen Zweijährigen angefeuert, von der Rutsche zu rutschen. Er hatte eine Matschhose an und es regnete. Er flog zwei Meter weit.)

- Wir werden immer die gleichen Kinderlieder hören, die sich in unser Hirn fressen werden. Danke, Simone Sommerland!
- Wir werden auf einmal eine sehr exklusive Stöcke-, Steine- und Bildersammlung zu Hause haben. (Der Künstler wird hier zu Lebzeiten nicht sehr gewürdigt, oft verschwinden sie dann nach und nach. Kleiner Tipp: ein Best-of aufbewahren. Denn ich habe auch schon eine halbe Stunde nach diversen Stöcken gesucht, obwohl ich wusste, dass ich sie entsorgt hatte. Da hat sich die Theater AG früher doch gelohnt. »Das ist ja merkwürdig, mein Schatz (besorgter Blick), ich habe die Stöcke auch schon lange nicht mehr gesehen. Komm, wir schauen mal zusammen.« Oscar-verdächtig!
- Wir werden es mit merkwürdigen alltäglichen Phänomenen zu tun haben: Das Kind bastelt, und ich sitze Kaffee trinkend dabei. Kurze Zeit später: Jetzt bastele ich, mein Kind gibt kritische Kommentare und schmeißt – genau! – meinen Kaffee um. Vielleicht kann es ein Glas Wasser drüber umschütten, um es wieder sauber zu bekommen. Kekse backen läuft ähnlich ab. Kekse backen mit Kindern klappt am besten, wenn keine Kinder dabei sind. Dies passiert oft nach zehn Minuten. Bis dahin muss man nur kurz durchhalten, dann verlieren sie die Lust. Man möchte so einige Dinge eh lieber alleine machen. Geht aber nicht immer. Die wahre Quälerei fängt für mich an, wenn das Kind bastelt. Oder wenn es Knete vermischt, drübermalt und Sammelbilder falsch einklebt. Das muss man als Eltern erst mal aushalten können. Argh!

- Wir werden uns nun viele, viele Jahre immer wieder Gedanken darüber machen, was es abends zu essen gibt. (Horror!) Auf unserer eigenen Speisekarte steht jetzt immer: »Reste unseres Kindes«. Dazu gehören in Ketchup ertrunkene Pommes, Kekse in Taschen und Autos und immer wieder harte Brezelreste. (Riesenhorrer!)
- Wir werden es schaffen, fünf Stunden lang, bei 130 Dezibel, in Gesellschaft von 20000 Bakterien und Viren in einer Halle auszuharren, die als Vorort der Hölle bekannt ist, aber im üblichen Sprachgebrauch als »Indoor-Spielfeld« bezeichnet wird. Erfahrene Eltern können diesen Satz sogar riechen.
- Wir werden Kleinkindsprache verwenden, auch wenn kein Kind dabei ist. Und dazu unserem erwachsenen Gegenüber den Kopf tätscheln, wenn es was gut gemacht hat. Als bei einem Meeting mit den CEOs der Commerzbank ein Krankenwagen mit lauter Sirene vorüberfuhr, kommentierte ich das mit: »Oh, ein Tatütata!« Mein Eltern-USP. Yeah! (USP: Unvergleichliche Sprache, Papa.)
- Wir werden Raben- und Helikoptermutter in einer Person sein. Kommt ganz drauf an, wer einen bewertet – und wie wir uns bewerten. Darum werden wir uns in diesem Buch sehr gut kümmern.
- Sobald das Wort »Alarm« fällt, geht von nun an durch unseren Kopf: »Es kommt ein Notruf an. Feuerwehrmann Sam ist unser Mann ...!« (Alternativ: Bei dem Wort »Stopp!« sang ich immer direkt: »It's hammer time.« Die guten alten Neunziger!)
- Wir werden ab sofort die Hand an der Tischkante haben, wenn jemand vorbeiläuft.
- Wir können hören, ob Stille friedlich oder gefährlich ist. (Wahnsinn!)

- Wir haben uns schon immer gefragt, was für Menschen eigentlich um halb sechs zu Abend essen. Jetzt haben wir Kinder.
- Wir sind auf einmal nicht mehr die Birte, sondern die Mama von Jonas. Der Ralf ist der Papa von Kasimir, oder er ist vollkommen namenlos. Also der Papa von dem Kind, das immer schreit, wenn es in der Kita abgegeben wird. Bekomme ich das überhaupt in die Kontakte rein? Man begibt sich nach und nach selbst in diese Rolle und speichert andere Eltern mit Kindesnamen in seine WhatsApp-Kontakte. Da steht nicht mehr »Birte Schmidt«, sondern »Mama von Jonas«. Dies ist kaum zu überwinden, da sich diese Menschen auch oft mit »Mama von ...« vorstellen. Ich hoffe, das zieht keine Kreise. »Ich bin der Arzt von Frieda Müller!« »Ich bin der Bankberater von Dr. Schmidt.« »Ich bin der Lehrer von Sören, Noel, Sophie, Marie, Emilia, Simon, Paul, Frieda!« Krasse Sache. Ich bin nun »Papa von« und damit anscheinend auch adelig geworden.
- Wir werden viele neue Begriffe kennenlernen. Und viele Begriffe verändern sich. Der Begriff »Schließzeiten« kannte ich früher nur verbunden mit der Frage: »Wann macht hier die Kneipe zu?« Jetzt ist es einfach nur ein angstbehafteter Begriff aus dem Kita-Universum. Ungefähr so wie »Schienenersatzverkehr« für Bahnfahrer. (Der Satz »Ich finde meine Schuhe nicht« gehört auch in den Kita-Sektor. Früher hörte ich den Satz nur, wenn man nach einer geilen Party nach Hause wollte. Alternativ: Ich finde meine Klamotten nicht.)
- Wir werden auf Geschäftsreise gehen und kurz darüber nachdenken, dass wir uns freuen, da wir mal wieder ein wenig Zeit für uns haben. Aber schon nach ein paar Minuten will uns ein unsichtbares Band wieder nach Hause

zurückziehen, da wir unser Kind so sehr vermissen. Unglaublich!

- Wir werden Lieblingsoutfits und Lieblingskuscheltiere besser ein zweites Mal oder gleich mehrmals kaufen. Ich hole mir auch immer vorsichtshalber eine Packung Duplo. Hihi. Und in der Klamottenauswahl flexibel bleiben. Kinder lieben es: Bei Sonne und 25 Grad Handschuhe und bei - 5 Grad gerne das Einhornkleid.
- Wir werden im Auto Dinge brüllen wie: »Ein Bagger!« »Eine Kuh!« Und natürlich: »Ein Betonmischer!« Und, richtig erraten: Es ist überhaupt kein Kind im Auto. (Und der Taxifahrer fand das bei mir recht merkwürdig. Aber er meinte, das sei der schönste Betonmischer, den er je gesehen habe.)

Das ist doch der Wahnsinn, oder? So werden wir werden? Wir werden komplett neue Menschen. Und stellen fest: Mit einem Kind kann uns alles passieren. Es wird auf jeden Fall ab sofort ein sehr herausforderndes Leben voller Fragen (wo waren noch schnell die Antworten?) und merkwürdiger Verhaltensweisen sein – aber auch voller kleiner Wunder.

Die hat Nerven

Gehen wir ein wenig in die Tiefe, beschäftigen wir uns mit diesen Wundern und fangen einfach mal mit den positiven Merkmalen des Elternseins an. Denn ab sofort werden wir ständig über uns hinauswachsen, obwohl wir uns eher kleinhalten. Dabei können wir alles: Wir sind Vielseitigkeitse Eltern. Es kommen nun wahrhaft ganz viele Eigenschaften auf uns zu, die uns eher an die Marvel-Superheldenwelt erinnern. Das ist richtig cool. Wir werden »unglaublich« sein.

Wir sind auf einmal anscheinend unendlich belastbar, so unfassbar hart im Nehmen. Wir sind Millionenfüßler, immer am Rennen, Machen und Tun. Wir sind körperlich stark (Einkäufe, Kind und Maxi-Cosi alles auf einer Hand, vier Stockwerke hoch, kein Problem! Wir könnten als Survivaltrainer arbeiten. Egal, welcher Ausflug ein Jochen Schweizer anbietet, Eltern schaffen ihn mit links. Rafting, Bungee-Jumping? Da lachen wir nur! Magen-Darm-Infekt nachts um drei Uhr beim Übernachtungskind – da werden Helden geboren!)

Wir sind so viel mehr als nur Eltern. Wir sind der Klebstoff, der die Familie zusammenhält. Wir sind die Familien-Checker. Wir sind Hulk.

Denn wer schon einmal einen vollgestopften Buggy am Strand durch den Sand gezogen hat, weiß, wovon ich spreche. Wir erkennen uns manchmal kaum wieder. Wir sind so unendlich geduldig geworden (aber nur bei unseren Kindern).

Ansonsten kreischen wir gern mal rum. Und das darf sein, wir sind ja auch nur Menschen. Wir setzen uns für unsere Kinder ein. Gnadenlos. Letztlich ist so ein Satz des Kindes wie »Wenn du mir mein Auto nicht gibst, hol ich meine Mama!« ein anderer Ausdruck für: »Ich rufe jetzt meinen Anwalt an!« Wir sind immer für sie da – und das macht uns stark und selbstbewusst. Die innere Stimme von Chuck Norris sind wir. Ach was, wir sind Chuck Norris. Und wir essen wie Chuck keinen Honig, wir kauen Bienen.

»Zwei schwere große Taschen mit Einkäufen jeweils auf der Schulter, eine schwere Tasche noch in einer Hand und im anderen Arm das Sechs-Kilo-Baby, und dies fünf Stockwerke hoch und dabei dann zwei größere Kleinkinder, die in dem Moment die Welt erklärt bekommen wollen, während man komplett außer Puste sich hochkämpft. Sauerstoffzelt, ich komme. Und ja, gestatten, Batman.«

