

Caroline
Ferreira
Santos
Philipp

Heulen bringt dich

Mein
Überlebens-
Guide
für jedes
Chaos

@triplets_of_hamburg

auch
nicht
weiter!

EMF



Caroline Ferreira Santos Philipp
Ulrike Zeitlinger

Heulen bringt dich

auch nicht weiter!

Mein
Überlebens-
Guide
für jedes
Chaos

@triplets_of_hamburg



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek.

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://www.dnb.de/> abrufbar.

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind
urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher
schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden.
Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist
untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in
elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von
Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie
für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist
die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an

Edition Michael Fischer GmbH
Kistlerhofstr. 70
81379 München
kontakt@emf-verlag.de

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen
insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b
UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

EIN BUCH DER EDITION MICHAEL FISCHER
1. Auflage 2026
© 2026 Edition Michael Fischer GmbH

Cover, Layout & Satz: Silvia Keller
Redaktion und Lektorat: Melanie Haizmann

ISBN 978-3-7459-3548-6
www.emf-verlag.de

Für meinē Familiē.
Meinē Mamā, diē meinē ewigē
Superheldin ist.
Meinen Vater, der immer ein
Teil von mir bleibt.
Meinen Bruder, der immer dā
ist, wenn es brennt.
Vor allem aber für Sébastien
und unserē Kinder. Ihr seid
alles für mich!



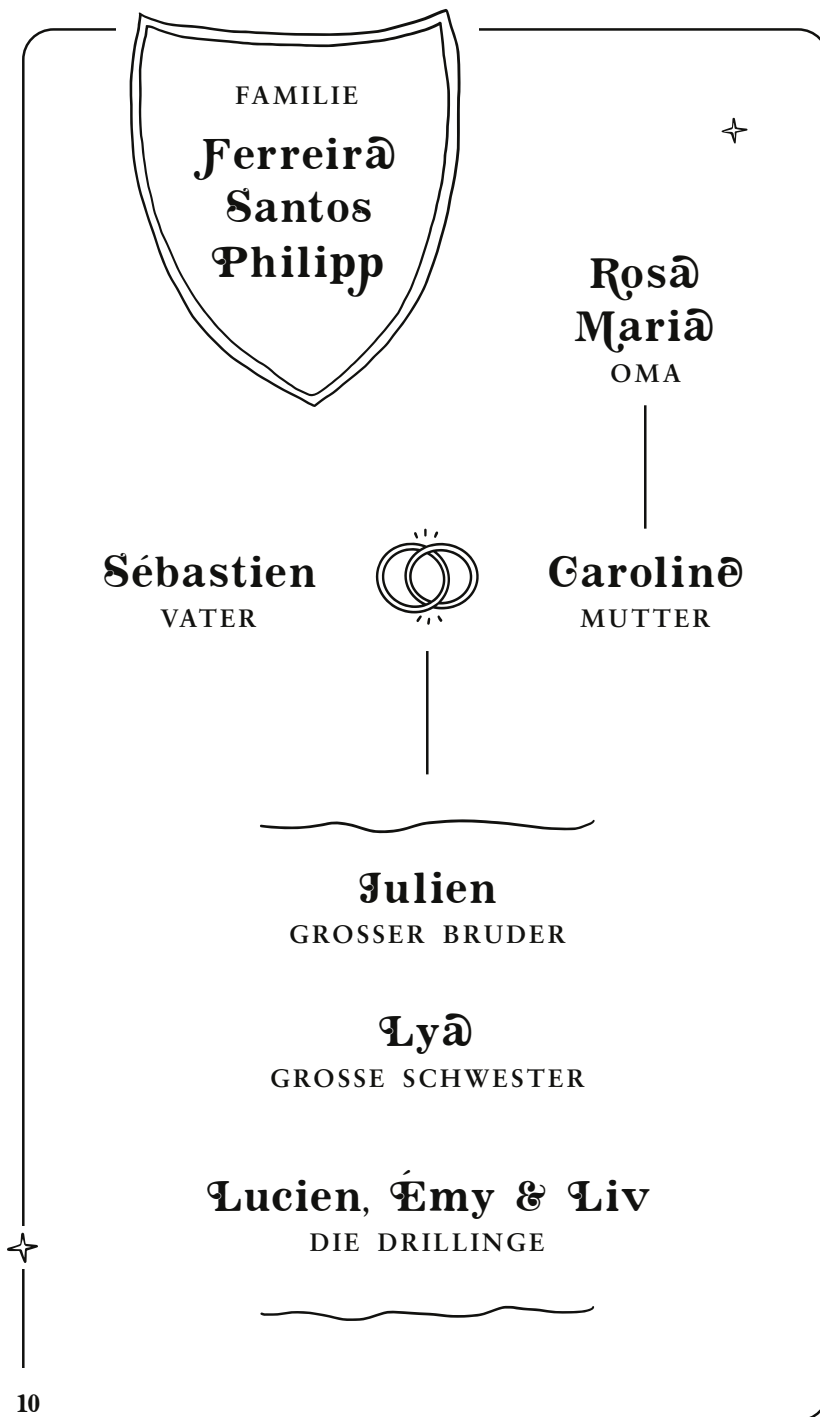
Inhaltsverzeichnis

Herzlich willkommen...	9
Das Leben hält sich an kein Drehbuch	15
Die Kriegerin in mir	27
Welcome to Zombie Nation!	35
Das Leben ist zu kurz für schlechte Laune	43
Was würde MacGyver tun?	51
Wabi-Sabi oder die Kunst, das Unperfekte zu umarmen	61
Der Preis der Stärke	69
Depression Shaming: Danke, ich fühl mich scheiße!	75
Ohne mich – wie ich lernte, NEIN zu sagen	83
Aufstehen, Krönchen richten, weitergehen!	91
Meine Mutter, meine Superheldin	99
Stop overthinking!	109
Lass es los! Warum Elsa recht hatte	117
Das ganze Drama ist nicht gut für dein Karma!	125
Liebe deinen Körper (und hör auf, dich zu vergleichen)!	133
Wie viele Frösche muss man küssen?	143
Die Sache mit dem Geld	157
Zweisamkeit war auch schon mal einfacher	165
Der Spagat des Lebens	173
Manifestieren – wie meine Wünsche Wirklichkeit werden	181
Hinterm Horizont geht's weiter	189
Wurzeln und Flügel: Was ich meinen Kindern mitgeben will	199
Caros kleines Statistik-ABC	205
Communityfragen an Caro	217
Ein Pfund Liebe geht raus!	229
Glück ist, wenn Caro in der Küche tanzt!	235



HERZLICH WILLKOMMEN ...

...auf den ersten Seiten von „Heulen bringt dich auch nicht weiter!“. Schön, dass du da bist. Bevor es gleich losgeht, will ich dir hier die Hauptpersonen dieses Buches vorstellen. Bei unserem Chaos kann man sonst schnell mal durcheinanderkommen. Wir sind die Familie Ferreira Santos Philipp, ein bunter Mix aus deutsch, portugiesisch und französisch, und leben in einer Altbauwohnung im Hamburger Stadtteil Uhlenhorst.



DIE DRILLINGE

Lucien, Émy & Liv sind Anfang 2025 auf die Welt gekommen und nicht nur statistisch gesehen ein kleines Wunder, sondern auch im echten Leben. Als ich mit ihnen schwanger war, habe ich *@triplets_of_hamburg* gegründet. Ein Account, dem mittlerweile mehrere Hunderttausend Menschen folgen. Genau genommen sind die drei also der quirilige Grund für dieses Buch. Und quirilig meine ich sehr wörtlich: Seitdem sie auf der Welt sind, sind die Triplets im Dauerbetrieb! Vor allem Lucien ist schon jetzt ein kleiner Draufgänger, der seine Schwestern beim Wettrennen durch den Flur souverän abhängt. Alle drei sind Frühaufsteher aus Überzeugung, furchtlose Forscher, anspruchsvolle Brei-Kritiker. Wer sie einmal erlebt hat, weiß: Leise wird's mit ihnen vermutlich nie. Langweilig auch nicht!

DER GROSSE BRUDER

Julien, genannt Jules, ist unser Erstgeborener – sozusagen der OG der ganzen Bande. Er kam Ende 2019 auf die Welt, ist sensibel, fantasievoll, verschmust und ein ausgesprochen wagemutiger Rollerfahrer. Wenn es um seine kleinen Geschwister geht, ist er mit einer Geduld ausgestattet, die man sonst nur von buddhistischen Mönchen kennt.

DIE GROSSE SCHWESTER

Gerade mal 18 Monate nach Jules kam unsere Tochter Lya zur Welt. Sie ist extrem willensstark, hat ihren eigenen Kopf und macht ihrem Unmut hörbar Luft, wenn etwas nicht nach ihren Vorstellungen läuft. Die restlichen 99 % der Zeit ist sie allerdings ein wirklich süßes, liebevolles, höfliches Mädchen mit einem ausgeprägten Gerechtigkeitsinn. Sie ist super fürsorglich und kümmert sich gerne um kleinere Kinder. Wovon eindeutig die Drillinge profitieren!

DER VATER UNSERER FRÖHLICHEN KOMPANIE

Mein Ehemann, meine große Liebe und der Papa unserer fünf Kids: **Sébastien**. Er ist gebürtiger Franzose aus der Nähe von Paris, hat ein Faible für coole Outfits und einen unerschütterlichen Sinn für Humor. Außerdem ist er der Vater meiner wundervollen Bonus-Tochter Zoé Marie (26). Früher war er Eigentümer diverser Werbeagenturen, heute berät er andere und managt mit mir unseren Alltag. Seine Ruhe ist legendär – es sei denn, beim Fußballschauen wird dazwischengequatscht. Das geht gar nicht!

MEINE MUTTER AKA SUPER-OMA

Wer meine Mutter einmal getroffen hat, versteht sofort, warum sie meine Heldin ist: **Rosa Maria Martins Ferreira** ist 1960er-Jahrgang, Portugiesin und eine absolute Naturgewalt. Sie ist immer für uns da. Wirklich immer. Ohne sie würde ich das alles nicht so gut gelaunt packen. Sie jongliert ihre Enkelkinder, organisiert nebenbei das Leben und hat eindeutig die Geduld erfunden. Von ihr habe ich meine Kraft!

DIE MUTTER, EHEFRAU UND TOCHTER

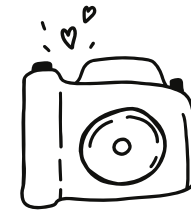
Das bin ich! **Caroline Ferreira Santos Philipp** – genannt Caro. Ich bin Hamburgerin mit portugiesischen Wurzeln, war früher Grafikleitung bei verschiedenen People-Magazinen im Klambt-Verlag. Dann kamen fünf Kinder zwischen mich und meine aufstrebende Karriere. Also habe ich umgeschult: Heute bin ich Familienmanagerin, Improvisations-Künstlerin, Chauffeurin, Trösterin, Pflaster-Kleberin, Geschichten-Vorleserin, Food-&-Beverage-Lieferantin, Gute-Laune-Bär und Optimistin. Oh, und natürlich Ehefrau, Tochter, Freundin, Geliebte ...

Unser Alltag mit fünf Kindern hat eine sehr begrenzte Planbarkeit. Irgendwas ist immer und meistens geht es drunter und drüber. Trotzdem ist Fröhlichkeit bei uns die Grundmelodie. Perfektion? Halten wir für überschätzt. Deshalb habe ich diesen Überlebensguide für jede Lebenslage geschrieben. Denn: Egal wie groß das Chaos ist – es gibt immer einen Weg, heil wieder rauszukommen.

Viel Spaß beim Lesen und schreibt mir gerne auf Instagram, wie ihr mein erstes Buch findet: *@triplets_of_hamburg*. So, nu aber los!

Love
Eure Caro





DAS LEBEN HÄLT SICH AN KEIN DREHBUCH

Mein Mann und ich hatten einmal einen großartigen Plan: Wir wollten noch *ein* Kind bekommen – das Leben hat uns stattdessen *drei* geschenkt! Kann man nichts machen, außer sich zu freuen! Das Schicksal ist eben ein ganz schön unberechenbarer Gefährte.

Das Leben kommt von vorn. Immer. Für alle von uns! Du kannst noch so strukturiert planen, To-do-Listen schreiben, Zeitachsen bauen – kurz vor dem Ziel dreht dir das Universum eine lange Nase und schlägt einen Haken. Genau so war es bei uns, als aus zwei Kindern nicht drei, sondern plötzlich fünf wurden und sich unser Alltag einmal komplett auf links drehte.

Etwa ein Jahr nach Lyas Geburt hatte ich dieses leise, aber hartnäckige Gefühl: Da fehlt noch jemand. Ganz tief in mir wusste ich, dass ich mir noch ein Baby wünsche. Aber mit zwei kleinen Kindern bleibt wenig Raum, um solchen Gedanken lange nachzuhängen. Sie tauchen auf – und verschwinden dann wieder unter Windeln und Wäschebergen.

Irgendwann fragte ich Sébastien eher beiläufig: „Was meinst du, wollen wir noch ein Kind?“ Seine Antwort war eindeutig: „Wir sind zwei Menschen mit jeweils zwei Armen und haben zwei gesunde Kinder – das passt doch perfekt!“ Ich musste lachen und damit war das Thema vorerst erledigt.

Unser Alltag war schließlich auch schon so turbulent genug. Irgendwo blutete immer ein Knie, eine Windel war voll oder ein Schnuller unauffindbar. Eine zahnte, der andere schlief nicht durch – das Übliche eben. Da denkt man echt nicht dauernd an ein weiteres Kind. Aber eben immer mal wieder. Der Wunsch blieb, genau wie Sébastiens Gegenargumente: Wir hatten schon zwei tolle Kinder, er außerdem noch seine große Tochter Zoé, das Leben würde noch teurer, wir müssten uns ein neues Auto kaufen und so weiter und so fort. Die Liste war lang.

Im Februar 2024 – Sébastien war gerade beruflich in Köln – bekam ich ein kleines Päckchen per Post nach Hause. Ich dachte zuerst, ich hätte mal wieder *random* was bestellt und vergessen. Kommt bei mir öfter mal vor. Aber als ich es öffnete, war ich sprachlos: ein Fruchtbarkeits-Tracker! So ein Armband, das Körperdaten misst und den Eisprung berechnet, hatte ich schon bei den ersten beiden Schwangerschaften. Mein Mann hatte mich damit überrascht, um mir auf seine Art zu sagen: „Ja, ich will auch ein drittes Kind! Ich bin bereit, es noch mal zu versuchen!“

Ich hatte vor Freude echt Pipi in den Augen, obwohl ich wirklich nie heule. Spontan habe ich ihm aus unserer Küche ein Foto des Ava-Armbands geschickt und geschrieben: „OMG!!!! ich bin so gerührt, was für eine Überraschung, dass du das gemacht hast...ich bin sprachlos ♥♥♥“

Unser Plan stand also fest: Wir machen noch ein Baby! Ich bin sicher, irgendwo da oben hat sich der liebe Gott köstlich amüsiert. Leben ist das, was passiert, während wir Pläne machen. ER wusste schon, was auf uns zukommen würde.

Man muss dazu sagen: Wir waren nicht mehr Anfang 30. Ich war 41, mein Mann zehn Jahre älter. Die Wahrscheinlichkeit, spontan schwanger zu werden, steigt mit dem Alter nicht gerade. Kurz gesagt: Eine Schwangerschaft schien keine Selbstverständlichkeit.

Nein, wir hatten deswegen nicht plötzlich pausenlos Sex. Ich bin schließlich kein Roboter! Zwei kleine Kinder zu betreuen und den Haushalt zu wuppen, ist schon eine Ansage. Da ist man einfach froh, wenn sie irgendwann schlafen. Ich wollte abends oft nur in Ruhe

duschen, auf dem Sofa chillen und netflixen – das war meine Quality Time.

Wir blieben also ganz entspannt und hatten einfach immer dann Sex, wenn wir Zeit und Lust dazu hatten. Vollkommen unspektakulär. Ich wusste auch, wenn ich verkrampfe, klappt es sowieso nicht. Bekam ich dann meine Periode, war ich natürlich kurz traurig – aber sagte mir dann relativ schnell: Ach, komm, neuer Monat, neue Chance.

Nach dem Sex habe ich immer „die Kerze“ gemacht: auf den Rücken legen, Popo festhalten und die Beine senkrecht nach oben strecken. Am besten gegen eine Wand. Und dann ein paar Minuten die Position halten. Die Idee dabei ist, die Schwerkraft zu nutzen und durch das Hochlagern der Beine das Sperma schneller näher an die Gebärmutter zu bringen. Auf dem Weg dorthin müssten die Spermien normalerweise gegen die Schwerkraft arbeiten. Durch die Kerze nach dem Sex haben sie es einfacher. Ob diese Aktion wirklich etwas bringt, ist wissenschaftlich zwar nicht bewiesen – aber schaden tut sie bestimmt auch nicht! Was hat man also groß zu verlieren, wenn man es versucht? Genau: Nichts!

Im Juli 2024 zogen wir drei Monate nach Portugal. Beim Packen spürte ich ein Ziehen im Bauch und dachte (diesmal eher erleichtert): „Ah, meine Tage kommen.“ Ehrlich gesagt wollte ich in Comporta lieber mit einem Glas Rosé als schwanger mit einem stillen Wasser im Beachclub sitzen. Wieder so ein Plan, den das Leben leise belächelte.

Kurz vor Abflug kaufte ich im Drogeriemarkt Stickerhefte für Julien und Lya – und einen Schwangerschaftstest.

Den günstigsten. Warum viel Geld ausgeben für ein Ergebnis, das vermutlich ohnehin negativ ist?

Wir flogen nach Portugal. Das Ziehen blieb. Ich schob es auf den Packstress für vier Personen und drei Monate. Trotzdem machte ich am nächsten Morgen den Test. Ich schwöre: Der Streifen war kaum eingetaucht, da erschienen zwei Linien. Dunkelrot, fett, eindeutig!

OMG!

ICH BIN SCHWANGER!

JUHU?

Ich zeigte Sébastien den Test. Seine Reaktion: „Bist du dir da sicher? Das ist doch nur so ein Billigtest.“ Boah! Ich war sofort genervt und maulte: „Das ist ein ganz normaler Test – nur halt ohne fancy Verpackung und massenweise Marketing!“ Was denkt der eigentlich! Typisch mein Mann!

Aber gut, der Familienfrieden sollte ja gewahrt werden, also kaufte ich in der örtlichen Apotheke einen (in den Augen meines Ehemannes) „richtigen“ Schwangerschaftstest. Und was soll ich sagen: Natürlich war der genauso schnell genauso positiv. Während ich innerlich Konfetti warf, reagierte Sébastien eher verhalten. „Was ist denn mit dem los?“, dachte ich. Ich hatte mir deutlich mehr Euphorie gewünscht – und war erst einmal derbe beleidigt.

Ein paar Tage später kamen Freunde aus Hamburg zu Besuch, bei denen ich natürlich sofort damit herausplatze, dass ich wieder schwanger war. Ich weiß, die meisten Leute sagen, man soll zwölf Wochen warten, ehe man darüber

spricht, weil noch so viel schiefgehen kann. Aber ich trage mein Herz auf der Zunge und kann so was echt nicht für **mich** behalten. On top bin ich eine unfassbar miserable Schauspielerin und kann genau gar nichts verheimlichen – man sieht mir alles an der Nasenspitze an.

Leider ging es mir von Tag zu Tag schlechter. Ich hatte so heftige Unterleibsschmerzen, dass ich dachte, ich würde innerlich zerreißen. Zu dem Zeitpunkt war ich davon überzeugt, dass etwas mit meiner Schwangerschaft nicht stimmte. Mir war außerdem übertrieben übel. Ich konnte den Geruch von Essen kaum noch ertragen und bekam fast nichts mehr runter. Fisch? Ging gar nicht. Dabei liebe ich Fisch. Ich liebe Essen an sich – aber selbst als wir in ein Restaurant eingeladen wurden, musste ich fast alles stehen lassen. Sébastien war richtig erschrocken, wie bleich ich war, brachte mich nach Hause und steckte mich erst mal ins Bett.

Ich hatte null Energie. Mein Insta-Projekt, das ich im Mai gestartet habe, musste ich komplett auf Eis legen. Dabei lief das echt gut! Aber ich konnte mein Handy kaum noch halten, hatte keine Kraft, keine Lust, keine Kreativität – gar nichts. Heute weiß ich, dass mein Körper damals all seine Kraft für etwas anderes brauchte: nämlich für die drei kleinen Wunder, die da heranwuchsen. Aber damals machte ich mir echt Sorgen.

So erschöpft zu sein, das kannte ich aus den Schwangerschaften mit Jules und Lya nicht. „Es tut mir leid, dass ich zu nichts zu gebrauchen bin“, sagte ich zu meinem Mann. „Aber mir geht es so miserabel. Irgendwas stimmt nicht, es fühlt sich so anders an. Glaubst du, das könnte

eine Eileiterschwangerschaft sein?“ Sébastien hatte darauf auch keine Antwort. Er nahm mich fest in den Arm und ich weiß, dass wir dabei beide dachten: „Hoffentlich ist alles gut!“ Aber bislang hatte ich in Portugal noch nicht mal einen ärztlichen Untersuchungstermin bekommen.

Retterin in der Not war Patricia, die Chefin unseres Lieblings-Beachclubs: Als ich ihr erzählte, dass ich schwanger, aber ohne Arzt war, holte sie ihr Handy. Einen Anruf später hatte ich einen Termin bei einem der angesehensten Gynäkologen des Landes.

Drei Wochen nach dem ersten Schwangerschaftstest fuhren wir also endlich in die Klinik, ins Hospital da Luz in Lissabon. Wir waren viel zu spät dran, weil ich mich – typisch Caro! – bei der Anfahrtszeit verrechnet hatte. Es war glühend heiß und ich hatte Angst, dass mein Kreislauf kurz kollabiert.

Dann war es endlich soweit, Professor Lima, ein sympathischer Mann mit Halbglatze, empfing uns. „Gynäkologe, Geburtshelfer und Spezialist für materno-fetale Medizin, künstliche Befruchtung und Fehlgeburten“. stand auf dem Schild neben seiner Tür. Im Vorgespräch erzählte ich ihm von meinen Schmerzen und von der Sorge, ich könnte eine Eileiterschwangerschaft haben. Er tätschelte beruhigend meine Hand.

Wir konnten ja alle nicht ahnen, was für eine Gefühlsachterbahn uns bevorstand.

„So, dann wollen wir mal schauen“, meinte der Professor. Dann sagte er sehr lange nichts mehr. Stattdessen fuhr er mit dem Schallkopf wieder und wieder hin und her.

Runzelte die Stirn. Sebastien und ich sahen uns an. „*Tudo bem?*“, fragte ich ihn auf Portugiesisch, „*Ist alles gut?*“ Der Professor antwortete nicht, sondern starrte weiter angestrengt auf den Bildschirm. Langsam wurde ich ein bisschen panisch.

Nach einer gefühlten Ewigkeit räusperte er sich und fragte: „War das eigentlich eine künstliche Befruchtung?“ Ich antwortete: „Nein, warum?“

„Ich erkenne da drei Herzschläge“, sagte er, „Sie bekommen wohl Drillinge“.

ICH? BEKOMME? WAS???

Drillinge? Drei Babys? Alle auf einmal? Wer? Ich? Jetzt? Ich war komplett überfordert. Sebastian ebenfalls. Doch noch ehe wir die Neuigkeit verarbeiten konnten, sagte der Professor: „Warten Sie, da sind doch nur zwei Herzschläge“. Für mich war es, als hätte man mich in einen emotionalen Abgrund gestoßen. Meine Gefühle fielen von himmelhoch jauchzend ins Nichts! Was soll das denn heißen? Waren es doch „nur“ Zwillinge? Oder war da ein totes Kind in meinem Bauch? Ich verstand die Welt nicht mehr. Ich schaute zu meinem Mann, der nur hilflos die Schultern zuckte.

Aber die emotionale Achterbahn hatte noch eine weitere Runde für uns in petto. Der Professor schallte weiter, sagte dann erleichtert: „Nein, es sind doch drei, ich bin jetzt ganz sicher. Es sind drei Herzschläge, Sie sind schwanger mit Drillingen!“

Sebastien und ich fingen an, hysterisch zu lachen: Unser System wusste schlicht nicht, wohin mit dieser Information.

Auch der Professor musste ob unserer Reaktion grinsen. Selbst als Spezialist für künstliche Befruchtung, hatte er noch keine Drillingsschwangerschaft erlebt – vor allem nicht mitten auf seiner Liege.

Direkt aus dem Krankenhaus habe ich meine Mutter angerufen, die zu Hause auf Julien und Lya aufpasste. Sie meldete sich leicht außer Atem: „Deine Kinder halten mich hier ganz schön auf Trab, Caro.“ Ich sagte: „Tja, Mama – es kommen bald noch drei dazu.“ Sie lachte. „Wie, aus zwei werden drei? Weiß ich doch.“ Ich: „Nee, Mama. FÜNF! Ich bekomme Drillinge. Kein Witz.“ Stille am anderen Ende der Leitung. Dann ein Jubelschrei. Meine Mama hat die News damals deutlich schneller verarbeitet als wir. Ihre Überraschung hat sich ruckzuck in pure Freude verwandelt! Abends haben Sébastien und sie eine Flasche Champagner geköpft und gefeiert. Das hat mich so glücklich gemacht!

Ein paar Tage später bebte die Erde in Portugal – richtig heftig, Stärke 5,8!!! Ich hatte das noch nie erlebt und obwohl ich kein sehr esoterischer Mensch bin, hatte ich damals das Gefühl, das Universum sagt mir: Mach dich auf was gefasst, Caro! Das wird ein aufregendes Jahr für dich...

So war es ja dann auch – und das ist vielleicht das allerbeste Beispiel dafür, dass das Leben sich niemals an dein sorgfältig geschriebenes Drehbuch hält. Es improvisiert. Es wirft Szenen um, streicht Kapitel, fügt unvorhergesehene Wendungen ein.

Dann stehst du da, mit offenem Mund, und denkst: Wirklich jetzt? Drillinge?

Natürlich kann man in solchen Momenten Zeter und Mordio schreien und sich auf alles Negative konzentrieren. Man kann aus Angst vor den Herausforderungen den

Kopf in den Sand stecken. Man kann sich in Worst-Case-Szenarien verlieren, die es vielleicht nie geben wird. Unser Gehirn ist schließlich hervorragend darin, Gefahren zu simulieren. Aber wir haben die Wahl.

Wenn wir versuchen, uns bewusst auf das Gute zu fokussieren, entwickeln wir eine Kraft, die Berge versetzen kann. Meine Erfahrung ist: Herz und Kopf sind ein unschlagbares Team, wenn sie sich verbünden. Der Kopf plant, strukturiert, wägt ab. Das Herz schenkt Mut, Vertrauen und Sinn. Gemeinsam entwickeln sie eine Superpower, die dich durch Zeiten trägt, von denen du nie gedacht hättest, dass du sie meistern kannst. Und wenn dann noch deine wichtigsten Menschen mit an Bord sind – Menschen, die an dich glauben, selbst wenn du kurz wankst –, entsteht ein Netz, das dich auffängt, ein Wall, der dich schützt.

Mein Anker war und ist die geballte Positivität in mir und um mich herum. Solange ich die spüre, kann das Leben noch so unverhoffte Kurven und Wendungen einbauen – in mir ist die unerschütterliche Zuversicht: Ich weiß, ich schaffe das.



CAROS CONCLUSION

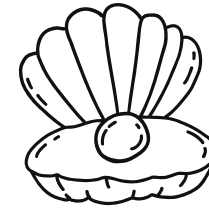
Das Leben hält sich nicht an dein Drehbuch. Aber vielleicht schreibt es manchmal eine bessere Geschichte, als du es je gekonnt hättest. Und wenn wir lernen, das Unerwartete nicht als Gegner, sondern als Lehrer zu sehen, dann bleiben wir nicht nur positiv – wir bleiben mutig und offen für Wunder.

Ich war vom ersten Tag an optimistisch, obwohl der Plan ein völlig anderer war. So what! Mir war auch das Risiko einer Drillingsschwangerschaft bewusst, aber ich war mir auch sicher: Das Leben hat sie aus einem bestimmten Grund zu mir geschickt. Also habe ich mich entschieden, negativen Gedanken keinen Raum zu geben. Gedanken sind wie Samen – je mehr Aufmerksamkeit wir ihnen schenken, desto stärker wachsen sie.

Wenn Herz und Kopf sich verbünden, wenn wir an das Gute glauben, entwickeln wir Superkräfte. „Unverhofft kommt oft“ ist also keine Drohung, sondern eine Chance. Oft sind es gerade die ungeplanten Wendungen, die uns wachsen lassen.

Und uns zeigen, wozu wir fähig sind.





DIE KRIEGERIN IN MIR

In mir wohnt heute eine Kraft, die ich abrufen kann, wenn es darauf ankommt. Ich bin stark – und ich vertraue auf meine Instinkte. Besonders, wenn es um meine Familie geht. Andere haben einen Uni-Abschluss, ich habe emotionale Intelligenz und Intuition. Das ist meine Superpower. Mein Kriegerinnen-Gen. Mein Löwenmama-Ich.

Wir Frauen haben einen Urinstinkt, der uns selten im Stich lässt. Er schlägt an, wenn ein Jobangebot zu gut klingt, um wahr zu sein. Er meldet sich, wenn ein Date irgendwie nicht lupenrein ist. Er sorgt dafür, dass wir den Krankenwagen rufen, auch wenn noch kein Arzt einen Blinddarmdurchbruch diagnostiziert hat.

Einfach weil unser Gefühl sagt: Irgendwas stimmt da nicht.

Dieser Instinkt ist wie ein innerer Kompass. Und ganz ehrlich? Der zeigt oft präziser nach Norden als jedes Navi. Wenn wir lernen, ihn nicht zu übergehen, nicht kleinzureden, nicht wegzurationalisieren, dann kann er uns den besten Weg weisen. Wir müssen nur vertrauen, anstatt permanent an uns zu zweifeln. Unsere Intuition ist keine Spinnerei, keine Überempfindlichkeit. Sie ist die Summe aus Erfahrungen, Beobachtungen, unbewussten Wahrnehmungen und all den Momenten, die wir in uns gespeichert haben. Unser Gehirn verarbeitet Millionen Informationen – und unser Bauchgefühl ist oft einfach das schnellste Ergebnis dieser komplexen Analyse.

Mein Instinkt hat sich mit jedem Kind weiterentwickelt. Er ist gewachsen. Mit jeder Erfahrung klarer geworden. Und oft hatte ich recht: Nach der zweiten Untersuchung meinte mein Arzt in Lissabon, alles sähe gut aus. Die Größe der Triplets entspräche genau der Schwangerschaftswoche. Alles super. Und im nächsten Atemzug erklärte er, dass es in Portugal üblich sei, eine Reduzierung vorzunehmen. Also ein Kind abzutreiben. Begründung: Bei Drillingen sei das Risiko hoch, dass alle drei sterben. Mit einer Reduktion sei die Chance größer, dass zwei überleben.

Reduktion.

Das Wort hörte ich – aber die Bedeutung drang erst mal nicht zu mir durch. Ich dachte nur: Hat er mir gerade ernsthaft vorgeschlagen, eines meiner gesunden Kinder zu töten? Ich war naiv gewesen. Klar wusste ich, dass eine Drillingschwangerschaft risikoreich ist. Aber so weit hatte ich nie gedacht. Alles in mir, jeder Instinkt, jede Faser meines Körpers, schrie: NEIN!

Plötzlich war Angst in mir. Der Arzt hatte sie mit seinen Worten gesät. Und: Angst ist laut. Sie will gehört werden. Sie argumentiert mit Wahrscheinlichkeiten, mit Statistiken, mit Worst-Case-Szenarien. Ich wusste nicht, wie ich reagieren sollte. Kopf oder Bauch? Mir selbst vertrauen – oder dem Professor?

Später in Deutschland hörte ich von den Ärzten Ähnliches – nur weicher formuliert. Sie sprachen nicht vom Sterben. Sie sprachen von Risiken. Komplikationen. Versorgungsproblemen. Sie nannten es „vorbeugende Reduktion“. Doch auch sie konnten die Wahrheit nicht verschleiern. Ein Kind sollte „weg“ – und ich würde das nicht zulassen! Ich wusste: Ich werde keines meiner Kinder töten. Nicht vorbeugend. Nicht aus Angst. Nicht aus Kalkül.

In mir war zu diesem Zeitpunkt eine Klarheit, die stärker war als jede Statistik. Jede Ärztemeinung. Mein Mann Sébastien und ich waren uns einig: Wenn die Natur etwas anderes vorhat, dann ist das so. Dann akzeptieren wir das. Aber wir greifen nicht aktiv ein, solange alles gut ist.

Für uns war meine Drillingschwangerschaft von Beginn an ein Wunder, keine Last. Wir haben uns gefreut auf das, was kommt – statt Angst davor zu haben, was alles

schiefgehen könnte. Sieben Monate später kamen drei gesunde, kräftige Kinder zur Welt. Und ja, unsere Welt ist seitdem nicht mehr die gleiche. Ja, unser Leben bleibt anstrengend. Und herausfordernd. Aber es war richtig.

Sich gegen medizinische Koryphäen zu stellen, ist nicht leicht. Man zweifelt. Man hinterfragt sich. Man fühlt sich so klein wie früher als Kind. Ich war früher extrem schüchtern. Ich redete leise, habe kaum widersprochen – schon gar keinen Autoritätspersonen. Aber als ich Mutter wurde, hat sich etwas verschoben. Es war, als hätte jemand einen Schalter umgelegt. Vielleicht passiert das automatisch, wenn man Verantwortung übernimmt. Das müssen nicht unbedingt Kinder sein. Das passiert genauso, wenn man ein Team führt, sich für soziale Zwecke engagiert. Schlicht gesagt: wenn man für etwas Größeres einsteht als nur für sich selbst. Genau in diesen Momenten zeigt sich deine innere Kriegerin. Sie steht einfach da. Aufrecht. Ruhig. Unerschütterlich. Sie vertraut auf ihr Gefühl und handelt danach.

Du musst nur auf sie hören.

Mein Sohn Julien, damals vier Jahre alt, hatte die Nacht über ziemlich unruhig geschlafen, und obwohl er morgens fit schien, sagte mir mein Bauch, dass irgendwas *off* war. Ich habe ihn in die Kita gebracht und er ist sofort zum Spielen losgerannt. Alles doch o. k.? Beim Abholen gucke ich ihm ins Gesicht und denke: „Gesund sieht aber anders aus.“ Warum hat er so einen Gelbstich? Seltsam. Gehen wir mal besser gleich zum Arzt.

Mein Bauch sagte: Streptokokken. Der Arzt winkte ab: „Keine eindeutigen Symptome.“ Meine Intuition

aber schrie „Alarmstufe Rot!“, also bestand ich auf dem Test. Nicht aus Rechthaberei, sondern aus Verantwortung. Ich war schließlich schwanger mit den Triplets. Ich wollte kein Risiko eingehen, mich anzustecken – egal wie gering es sein mochte. Der Arzt wollte mich vermutlich einfach aus seiner Praxis raushaben, also wurde der Test gemacht – und war positiv.

Das war der Moment, in dem ich verstanden habe: Meine Intuition ist kein Zufall. Sie ist Training. Sie ist Wahrnehmung. Sie ist Liebe in Alarmbereitschaft. Natürlich ersetzt ein Instinkt keine medizinische Diagnose. Aber es ist eine Aufforderung, noch mal genauer hinzusehen. Ein guter Arzt wird das respektieren. Ein guter Partner auch. Und du selbst solltest es erst recht tun.

Heute bin ich eine Kriegerin und eine echte Löwenmama. Und das heißt nicht, dass ich überreagiere oder Drama suche. Es heißt, dass ich wach bin, mich nicht einschüchtern lasse. Dass ich auch unbequeme Fragen stelle und dass ich Grenzen setze, wenn ich mich in einer Situation nicht wohlfühle.

Meine innere Kriegerin wartet nicht auf Erlaubnis. Sie fragt nicht nach Applaus. Sie braucht keine Bestätigung. Sie handelt aus Klarheit und Überzeugung.



CAROS CONCLUSION

Wir alle tragen eine innere Kriegerin in uns. Eine, die Berge versetzen kann und die vor niemandem einknickt.

Manche von uns können ihre Kriegerin nicht mehr spüren, weil sie gelernt haben, brav zu sein. Angepasst. Leise. Weil sie ihrer Intuition und ihren Instinkten nicht mehr vertrauen.

Hör auf dein Gefühl, bevor du es klein machst und abtust. Sag einmal mehr deine ehrliche Meinung, auch wenn deine Stimme dabei zittert. Deine stärkste Waffe ist dein Herz – und das, was es spürt.

Ziehe deine Grenzen: Bis hierhin und nicht weiter. So und nicht anders.

Deine Kriegerin wird da sein, wenn es darauf ankommt!





WELCOME TO ZOMBIE NATION!

Früher waren es Nachtschichten im Büro, heute bin ich schlaflos mit Drillingen – Augenringe inklusive. Wie ich es trotz allem schaffe, immer genug Energie und gute Laune zu haben und auch mal wie ferngesteuert zu funktionieren. Plus Detox and Recharge: Meine Tipps zum Wiederaufladen der Batterien, wenn die letzten Wochen mal wieder zu heftig waren.

Wenn man mich sieht, denkt man vielleicht: Was kann die schon stemmen? 1,68 groß, Fliegengewicht. Aber ich sage euch: Ich bin ziemlich hart im Nehmen und verdammt zäh. Schwanger mit Drillingen, 140 Zentimeter Bauchumfang – und ich bin noch Fahrrad gefahren und habe die Großen in die Kita gebracht. Bis kurz vor der Geburt! Jeder Ultraschalltermin dauerte mindestens eineinhalb Stunden, bis alle drei Babys erfasst waren. So lange komplett still zu liegen mit dieser Kugel? Das war eine krasse Challenge. Aber ich habe nicht gejamert. Ich habe mit den Schwestern gescherzt, selbst die Ärzte waren beeindruckt von meiner guten Laune. Humor hilft immer.

Bevor ich Mutter wurde, war ich Grafikleitung bei mehreren wöchentlichen Magazinen. Das heißt, ich war verantwortlich für das Layout der Seiten. Nachtschichten? Kannte ich. Die Oscars laufen schließlich nicht in unserer Zeitzone. Die New York Fashion Week auch nicht. Und berühmte Menschen sterben grundsätzlich dann, wenn bei uns eigentlich Feierabend ist. Heißt: Du gehst nachts noch mal ins Büro. Punkt. Ich dachte also wirklich, ich sei abgehärtet.

Beim Schallen am Freitag war noch alles bestens – am Montag hieß es: Bleiben Sie lieber mal gleich hier, das Risiko eines Blasensprungs ist in dieser Phase zu hoch, das kann problematisch werden. Für mich kam das völlig überraschend und es hat mich echt mitgenommen. Ich habe geheult wie ein Schlosshund, weil ich lieber noch bei meinen Kindern sein wollte. Aber es ging eben nicht anders. Das Verrückte: Im Krankenhaus wurde ich so richtig krank. Ich bekam Influenza B und Corona und lag mit meinem riesigen Bauch isoliert auf der Intensivstation. Ich weiß nicht, wie ich das ausgehalten habe. Wahrscheinlich war ich einfach im Überlebensmodus. Nach der Geburt der

Drillinge, als ich nach Hause durfte, aber die Kinder noch im Krankenhaus bleiben mussten. Das war schrecklich, es hat mich innerlich zerrissen! Denn natürlich wollte ich einerseits heim zu Jules und Lya, andererseits wollte ich bei Luci, Émy und Liv bleiben. Unlösbar und so schmerzhaft!

Zwei Wochen lang bin ich vormittags und nachmittags ins Krankenhaus gefahren und habe versucht, genug Milch abzupumpen, alles irgendwie zu organisieren – und gleichzeitig mit mir selbst klarzukommen. Aber die intensivste und krasseste Zeit begann, als die Babys endlich nach Hause durften. Das war echt next level. Schlaf war plötzlich keine verfügbare Ressource mehr, sondern nur noch eine vage Erinnerung.

Du bist nicht mehr einfach müde – du bist leer. Deine Müdigkeit ist kein kleines Tief. Es ist ein körperlicher Ausnahmezustand. Alarmstufe Rot! Dein Körper ist hormonell im Umbau, dein Nervensystem läuft im Dauerstress, dein Blutzucker fährt Achterbahn. Kein Feierabend. Kein Wochenende. Immer im Dienst.

Denn falls dann endlich mal alle pennen? Dann bist du garantiert zu überdreht, um selbst einzuschlafen. Wie nach einer Nachtschicht im Job: komplett fertig – und trotzdem wach. Ich hatte geglaubt, ich könnte mit Schlaflosigkeit umgehen. Denkste! Nichts hätte mich darauf vorbereiten können. Nach einer Woche ging ich auf dem Zahnfleisch. Nach zwei Wochen war ich ein Zombie.

Meine Mutter ist damals zu uns gezogen und hat alles mit mir gestemmt. Aber sie konnte mir natürlich nicht ersparen, dass die Drillinge meine Milch brauchten. Das konnte sie mir nicht abnehmen. Ich pumpte also ab und wir machten Versorgungsrunde nach Versorgungsrunde nach Versorgungsrunde.

Alter, war ich müde. Im Job kannst du Schichten tauschen. Mit Babys nicht. Wenn du stillst und abpumpst, steckst du in einem Drei-Stunden-Kreislauf fest. Egal ob Tag oder Nacht. Egal wie fertig du bist. Du kannst nicht sagen: „Ich setz eine Runde aus.“ No way. Wenn deine Kinder Hunger haben, dann brauchen sie Milch. Und die kommt von dir. Punkt.

Anfangs habe ich nur Muttermilch gegeben. Wochenlang. Bis mir einmal in einem Sekundenschlaf die Milch umgekippt ist. Was für eine Scheiße!!!! Jeder Tropfen ist so wertvoll und mir kippt sie einfach aus! Ich war so verzweifelt, dass ich nicht mal weinen konnte. Ich hatte nur einen Gedanken: So kann das nicht weitergehen. Es muss eine andere Lösung her. Ich habe dann angefangen, nachts Pre-Nahrung aus der Maschine zu geben. Aus purem Pragmatismus: Knopf drücken, Milch kommt, perfekte Temperatur. Das war in meinen Augen keine Niederlage – das war pures Überleben.

Ich habe im ersten Jahr mit den Drillingen über 550 Liter Muttermilch produziert. Das sind mehr als vier randvolle Badewannen. Oder 46 Getränke-Kästen mit jeweils zwölf Ein-Liter-Flaschen. Stellt euch das mal vor!

Hätte mich damals jemand gefragt, wie ich mich fühle – ich hätte es nicht beantworten können. Ich hatte keinen Zugang zu mir selbst. Nach einem Jahr war es vorbei. Gott sei Dank!

Falls sich dieses Kapitel gelesen haben sollte, als wären meine Kinder unangemessen stressig gewesen, dann lasst euch sagen: Das Gegenteil war der Fall! Die Drillinge waren die ganze Zeit über bezaubernd. Sie waren tiefenentspannte Neugeborene. Aber irgendwann hatten sie einfach Hunger. Ganz ohne Drama. Sie konnten nicht wissen, dass ihre Mutter kurz vor dem Kollaps war.



CAROS CONCLUSION

Egal wie schlimm es sich heute anfühlt: Es wird leichter. Die Nächte werden ruhiger. Auch im Job. Stressphasen gehen vorbei. Kinder werden größer. Projekte enden. Der Workload lässt sich verteilen. Bis es so weit ist, helfen diese Rezepte beim Aufladen der Batterien:

DAS ÜBERLEBENSFRÜHSTÜCK!

Mischt dafür einfach:

- **Skyr oder griechischen Joghurt** (Protein kann das Stresshormon Cortisol dämpfen und damit Heißhunger vermeiden.)
- **Haferflocken** (Komplexe Kohlenhydrate können den Blutzucker in Schach halten: kein Zucker-High, kein Absturz. Sie liefern B-Vitamine für deine Energieproduktion.)
- **Nussmus** (Fett verlangsamt die Verdauung und kann so die Energieabgabe verändern. Magnesium ist gut für die Nerven.)
- **Beeren/Banane** (Vitamine und Antioxidantien helfen gegen Entzündungen durch Stress und Schlafmangel, Kalium ist gut für Nerven und Muskeln.)

Alternativ: Alle Zutaten mit etwas Hafermilch in den Mixer geben und dann als cremigen Smoothie genießen.



DIE POWER-SUPPE

Rettet manchmal das Leben! Folgende Zutaten in einem Topf kochen:

- **Süßkartoffel + Karotte** (Komplexe Kohlenhydrate geben gleichmäßige Energie ohne Blutzucker-Crash. Beta-Carotin wirkt als Antioxidans, schützt Zellen und stärkt das Immunsystem!)
- **Linsen/Kichererbsen** (Pflanzliche Proteinlieferanten enthalten auch Eisen. Das kann Erschöpfung und Müdigkeit vorbeugen.)
- **Kokosmilch** (Mittelkettige Fettsäuren bringen schnellen Energieschub und machen satt.)
- **Kurkuma + Ingwer** (Können entzündungshemmend wirken und deinem Körper helfen, Dauerstress zu verarbeiten.)

DER SOS-KAFFEE

Ich bin ehrlich: Seit meiner ersten Schwangerschaft trinke ich nur noch koffeinfreien Kaffee – weil ich den Geschmack mag, aber den Koffein-Kick nicht brauche. Ich verstehe aber echt alle, die das anders sehen. Übrigens: Mit den Triplets hatte ich die krasseste Schwangerschaftsmigräne, und das EINZIGE, was geholfen hat, war Espresso mit frischer Zitrone. Und zwar nur das! Koffein blockiert Adenosin, einen körpereigenen Botenstoff, der schläfrig macht – man bleibt also wacher. Erst im Schlaf wird Adenosin wieder abgebaut.



Kaffee als Wachmacher geht in Ordnung. Aber:

- Möglichst nicht auf nüchternen Magen (Viele vertragen das einfach nicht, saurer Magen und Übelkeit drohen.)
- Mit Nüssen oder Joghurt kombinieren (Fett und Protein mildern die Röststoffe im Kaffee ab und machen ihn verträglicher.)
- Nicht nach 15 Uhr (Halbwertszeit von Koffein beträgt fünf bis sieben Stunden, und selbst wenn du einschläfst, schläfst du flacher.)
- Und nicht mehr als zwei Tassen!

DAS GLAS WASSER

Langweilig, aber entscheidend: Wasser hilft, wenn man sich müde und erschöpft fühlt. Oft ist man nämlich nicht nur müde – du bist dehydriert. Schlafmangel führt zu einem erhöhten Cortisolspiegel und mehr Flüssigkeitsverlust. Daher müssen wir mehr trinken. Vor allem die Kombi aus Schlafmangel und Stillen führt zu einem erhöhten Flüssigkeitsbedarf von bis zu einem Liter mehr pro Tag.



DAS LEBEN IST ZU KURZ FÜR SCHLECHTE LAUNE

Mit fünf Kindern plus Haushalt geht es bei uns selten leise und geordnet zu. Es ist bunt, chaotisch, lebendig und immer viel von allem. Zum Glück bringt mich so schnell nichts aus der Ruhe. Optimismus ist mein liebstes Mindset, ich sehe die Dinge gerne positiv. Wer oder was mich stressen darf, bestimme ich. Negative, toxische Menschen meide ich bewusst – das macht mein Leben so viel leichter.

Früher war ich Grafikerin. Heute bin ich deutlich breiter aufgestellt: Ich bin Zirkusdirektorin, Köchin, Vorleserin, Pflaster-Aufkleberin Trösterin, Kuschelmonster, Alltagsmanagerin und Dompteurin in Personalunion. Mindestens. Manchmal auch mehr. An einem beliebigen Montagmorgen ist es bei uns garantiert so, dass parallel Lya beim Anziehen ihrer Sneaker und Jules bei der Suche nach Klopapierrollen für ein Kita-Bastelprojekt Hilfe brauchen. Zwei Babys möchten gleichzeitig auf den Arm. Und eines muss gewickelt werden. Und natürlich piept dann auch noch der Trockner. Mir muss niemand etwas über Multitasking erzählen!

Multitasking ist mein normaler Betriebszustand! Es fällt mir mittlerweile sogar leicht, alle Bälle in der Luft zu halten, auch wenn sie unterschiedlich schwer, groß und schnell sind. Das Geheimnis ist, auch dann die gute Laune nicht zu verlieren, wenn zwischendurch mal einer dieser Bälle den Abflug macht. Ich habe immer die Wahl: Genervt sein – oder das scheinbare Drama weglachen. Wenn wir die Angelegenheiten nämlich nüchtern betrachten, ist in den meisten Fällen überhaupt nichts Schlimmes passiert. Wir haben nur einen kurzen Flash von Überforderung. Dauert selten länger als einmal kurz schütteln.

Bei mir ist das Glas immer halb voll. Mindestens. Ich bin einfach ein positiver, optimistischer Mensch. Jemand, der gerne gut drauf ist. Ich habe keine Lust auf dieses ewige Mimimi, ständiges Jammern oder Geheule.

Leute, ja, es ist nicht alles immer happy go lucky. Das ist aber noch lange kein Grund, die Dinge grundsätzlich negativ zu sehen. Menschen, deren Glas immer halb leer ist, machen sich das Leben selbst schwer. Und sie haben

in meinem nichts zu suchen. Ich mag Menschen, die die Sonne genießen können, statt zu bemängeln, dass morgen aber Regen angesagt ist. Die sich mit anderen freuen, statt herumzumäkeln.

Leider hat die Evolution unser Gehirn so programmiert, dass wir eher das Negative als das Positive sehen – das war früher überlebenswichtig. Gefahren (Achtung, Säbelzähntiger im Anmarsch!) mussten schließlich schneller erkannt werden als Freuden (Juhu, der süße Typ aus Höhle 7 steht auf mich!). Die gute Nachricht: Wir können heute bewusst gegensteuern und unsere Aufmerksamkeit auf das Positive lenken, auf das, was erfreulich ist. Schließlich sind wir nicht mehr der permanenten Bedrohung durch frei laufende Tiger ausgesetzt.

Statt abends im Bett Probleme zu wälzen, sollten wir uns lieber fragen: Was ist heute alles nicht schiefgelaufen? Was waren gute Momente? Dankbarkeit trägt auch dazu bei, das Gehirn positiv umzupolen. Ich weigere mich einfach, schlechte Laune zu bekommen, weil die Triplets die Küche mal wieder in ein Schlachtfeld aus Brei und zermatschtem Obst verwandelt haben. Kann man schließlich putzen. Mir ist egal, ob Lya morgens um fünf „ein Bechi, allerliebste Mami“ haben will, ich aufstehen muss, um besagtes Fläschchen in der Küche aufzuwärmen, und dann natürlich nicht mehr einschlafen kann. Lieber rieche ich an den schlafwarmen Haaren meiner Tochter, kuschle mich an sie und freue mich, dass sie da ist. Es ist nicht so schwer, das Positive zu sehen.

Nur wenn unsere Kaffeemaschine morgens streikt oder die Milch alle ist, dann muss auch ich TIEF durchatmen ...

aber dann gehe ich einfach raus und hole mir einen Coffee to go beim Bäcker! Passt auch!

Negative Gedanken anderer färben schnell ab und bringen uns schlecht drauf. Wir fühlen uns unwohl, manchmal sogar ohne den Finger direkt auf die Ursache legen zu können. Wir haben dann nur so ein Gefühl von „In der Nähe dieses Menschen möchte ich nicht sein“. Ich versuche daher den Kontakt zu toxischen Zeitgenossen und ihrem Pessimismus zu reduzieren oder ganz zu vermeiden. Privat ist es leichter als im Job, wo wir uns oft nicht aussuchen können, mit wem wir zusammenarbeiten müssen.

Ehrlicherweise sind aber gerade dort besonders viele Miesmacher anzutreffen, die einen dauerhaft runterziehen, Projekte bremsen, Erfolge anderer nicht feiern können, lieber hintenrum lästern, als offen zu sprechen. Die einzige Lösung: klare Grenzen setzen. Und manchmal einfach auf Durchzug schalten.

Ich habe erkannt: Nicht jede Meinung braucht meine Aufmerksamkeit. Nicht jede Kritik erfordert eine Reaktion. Manche Menschen darf man einfach ignorieren.

Das gilt im Übrigen auch für Mobber, Giftnudeln, Pöbler und andere Hater bei Instagram. Früher habe ich länger über negative und verletzende Kommentare nachgedacht. Es hat mich echt beschäftigt, warum jemand etwas Fieses über mich oder meine Familie schreibt. Ich habe versucht, es einzuordnen und oft genug auch, mich zu erklären.

Aber das war einmal! An Menschen, die offensichtlich mit sich selbst nicht im Reinen sind, möchte ich meine positive Energie und meine kostbare Zeit nun wirklich nicht mehr verschwenden. Warum sollte ich mir von außen

schlechte Laune einpflanzen lassen, wenn ich innerlich gerade im Gleichgewicht bin? Echt nicht!

Es geht mir gar nicht darum, alles schönzureden. Es geht darum, Verantwortung für die eigene Haltung zu übernehmen. Ich kann nicht verhindern, dass jemand nörgelt, lästert oder provoziert. Aber ich kann verhindern, dass ich mich davon anstecken lasse.

Mein Optimismus ist keine naive Verweigerung der Realität. Er ist der feste Entschluss, sich nicht von ihr unterkriegen zu lassen.

Denn das Leben ist eindeutig zu kurz für schlechte Laune!



CAROS CONCLUSION

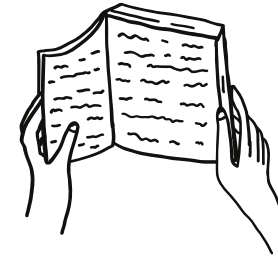
Schlechte Laune ist kein Schicksal: Das Gehirn ist lernfähig, also können wir uns gute Laune tatsächlich angewöhnen. Also Schluss mit dem Katastrophendenken, kein „Schaffe ich nie“ mehr, sondern ein positives „herausfordernd, aber lösbar“.

Gute Laune ist eine Entscheidung. Gut gelaunt heißt nicht, immer fröhlich zu sein, aber es heißt, sich nicht vom Chaos definieren zu lassen. Gib negativen Gedanken keinen Raum.
Atme tief durch. Lächle.

Priorisierung is the key! Nicht jeder Ball ist gleich wichtig. Frag dich: Welcher darf fallen? Welcher muss in der Luft bleiben? Die Wäsche kann warten. Die Tränen deines Kindes nicht.

Miese Stimmung ist ansteckend. Es zieht Energie, wenn Menschen ständig jammern, lästern oder Probleme kultivieren. Du musst niemanden ändern. Aber du darfst entscheiden, wie viel Raum jemand in deinem Leben einnimmt.
Toxische Menschen sollten keinen bekommen!





WAS WÜRD MACGYVER TUN?

Optimistisch bleiben, improvisieren, kreative Lösungen finden: Der Held meiner Jugend löste mit seinem Schweizer Taschenmesser und irgendwelchen Alltagsgegenständen jedes Problem. Ich lasse mich von Herausforderungen auch nicht einschüchtern. Ich finde immer eine Lösung – und wenn ich sie mir basteln muss! Dieser Glaube an meine kreativen Ressourcen lässt mich Probleme als Chancen sehen und immer optimistisch bleiben.

Achtung, meine Lieben! Jetzt kommt mal ein durch und durch praktisches Kapitel! Prädikat: Alltagstauglich! Schließlich sind wir jeden Tag mit kleineren und größeren Herausforderungen konfrontiert, die nach einer kreativen und schnellen Lösung verlangen. Vor meinem inneren Auge taucht in solchen Situationen sofort MacGyver auf. Genauer gesagt: Angus MacGyver – Geheimagent, Abenteurer, Überlebenskünstler und Serienheld meiner Kindheit!

MacGyver konnte mit seinem Schweizer Taschenmesser und ein paar Haushaltsgegenständen selbst die gefährlichsten Situationen meistern. Andere sagten: „Oh, nein! Wir sind in dieser Zelle eingesperrt und haben kein Werkzeug!“ MacGyver antwortete: „Keine Sorge! Wir haben Draht, eine Batterie und Kaugummi – wir sprengen uns den Weg einfach frei!“

Zweckentfremden, improvisieren, kombinieren – das war MacGyvers Superkraft. Geholfen hat natürlich, dass er die Basics in Physik, Chemie und Mechanik draufhatte. Ich leider nicht – das kommt davon, wenn man zu oft die Schule schwänzt ... Aber ich habe zumindest das gleiche Mindset wie er: einen unerschütterlichen Optimismus, gepaart mit Hartnäckigkeit und dem festen Glauben, dass es immer eine Lösung gibt. Man muss sie nur finden! MacGyver wusste, dass diese innere Haltung über deine Möglichkeiten entscheidet.

Kreativität beginnt genau dort, wo wir aufhören, Dinge als selbstverständlich hinzunehmen. Dort, wo wir nicht mehr nur akzeptieren, wofür ein Gegenstand ursprünglich gedacht ist, sondern anfangen zu fragen: Was könnte er noch sein?, oder Wie kann er mir helfen, mein Problem zu lösen? Es gibt kein Gesetz, das uns vorschreibt, einen Schneebesen ausschließlich zum Schlagen von Sahne zu verwenden. Warum sollte

ein Trichter nicht auch dabei helfen, Eigelb und Eiweiß zu trennen? Warum sollten wir Gegenstände auf eine einzige Funktion reduzieren, wenn ihre Form, ihr Material oder ihre Struktur so viele weitere Möglichkeiten bieten? Diese Haltung – neugierig zu bleiben, umzudenken und Möglichkeiten zu erkennen – begleitet und inspiriert mich. Sie erinnert mich daran, dass Lösungen oft näherliegen, als wir glauben.

Der schönste Ort, um kreativ zu sein, ist für mich die Küche. Für mich ist das der perfekte Raum zum Ausprobieren und Improvisieren. Wenn mir beim Kochen mal eine Zutat fehlt, heißt das nicht, dass das Gericht nichts wird. Es heißt, dass ich in den MacGyver-Modus gehe und neu denke. Dann finde ich eben eine andere Art zu würzen, experimentiere mit einer ungewöhnlichen Kombination von Aromen. Völlig egal. Manchmal entsteht gerade aus dem Mangel etwas Unerwartetes: eine neue Geschmacksrichtung, eine spannende Textur oder sogar ein ganz eigenes Lieblingsgericht. Auch wenn ein Küchengerät streikt, suche ich nach einer Lösung, bevor ich aufgebe – oft reicht ein wenig Einfallsreichtum, um weiterzumachen.

Der entscheidende Perspektivwechsel ist, nicht jedes Hindernis sofort als Problem zu betrachten, sondern als Möglichkeit. Als kleinen Anstoß, out of the box zu denken und Gewohntes zu hinterfragen. Wer sagt denn, dass Feta nur zu Tomaten und Gurken passt? Was ist mit Ananas oder Birnen? Muss Blumenkohl immer im Ganzen geröstet werden? Muss er Gemüsebeilage sein? Oder kann er, dünn geschnitten, zu den Blättern einer Lasagne werden? Sobald man sich von festen Vorstellungen löst, wird Kochen zu einem kreativen Spiel. Mir macht es Spaß, neue Wege auszuprobieren,

eigene Regeln aufzustellen und manchmal auch bewusst zu brechen. Wichtig ist nur, neugierig zu bleiben – und nicht vorschnell aufzugeben.

Eine Freundin von mir gibt Design-Thinking-Seminare und arbeitet dort mit einer Technik, die Constraint Busting heißt – übersetzt bedeutet das in etwa Einschränkungen aufsprengen. Ich fand das spannend und habe sie regelrecht darüber ausgequetscht. MacGyver hätte die Technik vermutlich geliebt – nicht nur, weil man dabei etwas sprengen darf ... Jedenfalls haben mein Mann und ich angefangen, diese Übung immer mal wieder anzuwenden. Sie ist einfach super, um kreatives Denken zu boosten und herauszufordern. Ganz egal ob im Job, in der Beziehung, im Haushalt oder im Alltag.

Hier ist meine Version von *Constraint Busting*:

- **Ausgangspunkt formulieren:** Beschreibe die Situation, die nach einer Lösung verlangt. Beispiel: „Wir wollten heute ein Picknick mit den Kids machen“ oder „Spontanes Team-Meeting in 20 Minuten“ oder „Ich will nach Portugal fliegen“.
- **Offensichtliche Einschränkungen aufschreiben:** Welche Voraussetzungen scheinen zunächst unveränderbar oder notwendig zu sein? Beim Picknick könnte das sein: „Es muss draußen stattfinden“, „Wir brauchen eine Decke“, „Das Wetter muss passen!“. Beim Meeting: „Ohne Konferenzraum geht es nicht“, „Alle müssen sitzen“, „Jeder muss vor Ort sein“. Bei der Reise: „Ich kriege keinen Urlaub“, „Mein Partner muss arbeiten“.

→ **Einschränkungen hinterfragen:** Ist das wirklich so – und was wäre die Lösung, wenn das Gegenteil gelten würde? Wir können das Picknick drinnen stattfinden lassen. Wir können mit Stühlen und Laken ein Zelt im Wohnzimmer improvisieren. Wir können das Meeting als Stand-up draußen oder im Flur abhalten. Kollegen, die so kurzfristig nicht anwesend sein können, werden per Zoom zugeschaltet. Und nach Portugal fliege ich eben nur ein Wochenende. Vielleicht versuche ich, zumindest ein verlängertes Wochenende hinzukriegen, oder schlage eine Workation vor. Und ich könnte einfach mal alleine verreisen.

Wichtigste Grundregel: Ganz egal wie verrückt eine Idee erscheinen mag – sie darf nicht verurteilt, sondern muss in Erwägung gezogen werden. Je öfter man diese Technik nutzt, desto abgefahrener und kreativer werden die Ideen. Versucht es einfach mal.

Meine Community fragt mich sehr oft, wie ich es schaffe, angesichts von Kinderchaos, Krankheiten und Koch-Fails nie meine gute Laune zu verlieren. Ich versuche jeden Tag an meine Fähigkeit zu glauben, dass ich alles meistern kann. Wie sagte MacGyver so schön: „Ich finde immer eine Lösung – und wenn ich sie mir basteln muss!“

Es heißt, man muss Krisen als Chance sehen, auch wenn sie als handfestes Problem getarnt sind. Ich versuche das im Alltag zu tun. Kreativität bedeutet für mich eben nicht nur, funktionale Lösungen zu finden, sondern auch, das Beste aus jeder Situation zu machen. Es macht mir Spaß – und es ist eine innere Überzeugung.



CAROS CONCLUSIONS (MACGYVER-STYLE)



Sendungsnummern von Postsendungen immer abfotografieren, ehe die Belegzettelchen in den Tiefen irgendeiner Tasche verschwinden und erst Jahre später wieder auftauchen. Der Fototricks hilft auch bei Stellplatznummern in großen Parkhäusern, QR-Codes, Straßenschildern etc.

Müllbeutel sind echte lifesaver und gehören sowohl in den Kinderwagen als auch in den Kofferraum. Unterwegs werden sie zu Regencapes, Sandtransportern, Picknickdecken, Sicht- oder Sitzschutz.

Gedächtnisstütze: Was ich am nächsten Tag mitnehmen muss (Dokumente, Kuchenform, Sportsachen), wird auf den Boden vor die Haustür gelegt oder innen an die Klinke gehängt. Ich kann nicht rausgehen, ohne es zu sehen.

Leere Wäschekörbe werden im Urlaub oder bei Ausflügen zur mobilen Küche, Spielzeugkisten oder Strand-Organizern.

Backhelfer: Was haben die Menschen früher bloß ohne Silikon-Backformen gemacht? Wer noch keine hat, ist selbst schuld. Nichts klebt, alles gelingt. Absolut failproof.

Überlaufschutz beim Nudelkochen: Einfach einen Holzkochlöffel quer über den Topf legen, aufsteigender Schaum fällt zusammen.



Der Still-Trick mit dem Haargummi: Wenn wir Mütter stillen, macht unser Gedächtnis gerne mal ein Päuschen und wir vergessen tatsächlich, an welcher Brust wir zuletzt unser Baby angelegt hatten. Links? Rechts? Puh! Ich habe mir irgendwann immer einen Haargummi ums Handgelenk gemacht: Links, wenn ich links gestillt habe, dann wusste ich: Als Nächstes ist rechts dran. Haargummi wechseln, Baby anlegen – und weiter geht's ...

Backpulver ist mein Feenstaub! Es hilft gegen Gerüche im Kühlschrank, in Tupperware oder Sporttaschen, frischt Matratzen auf und neutralisiert müffelnnde Schuhe effektiv. Extra-Tipp: Backpulver in den Mülleimer streuen, ehe der neue Beutel reinkommt.

Erdbeerflecken sind kein Schicksal: Einfach mit kochendem (!) Wasser behandeln und das Kleidungsstück nach dem Waschen in die Sonne legen. Das UV-Licht baut die roten Pflanzenfarbstoffe ab.

Karottenbrei war mal mein Endgegner. Aber er ist fettlöslich, also mit Spüli vorbehandeln, waschen und dann ab in die Sonne. Verbliebenes Betacarotin (der orange Farbstoff) wird vom UV-Licht neutralisiert.

Aromastoffe verstärken: Kräuter (frisch oder getrocknet) und Gewürze vor Gebrauch fein hacken oder im Mörser zerstoßen. Dann kurz in Öl erhitzen, das bringt Geschmacksstoffe genial hervor.



✧ ✧
Wachsmalstifte auf dem Boden oder Klamotten? Mit Küchenpapier und warmem Bügeleisen vorsichtig aufsaugen.

Blutflecken nur mit kaltem Wasser behandeln! Blut besteht aus Eiweiß und das gerinnt bei Wärme, die Flecken setzen sich dann derbe im Gewebe fest.

DIY-Förmchen für Muffins: Backpapier in kleine Quadrate schneiden und über ein Glas in die Muffin-Form drücken.

Harte Butter mit grober Käseibe hobeln, sie ist sofort weich.

Zitronen & Co. vor dem Auspressen kräftig rollen oder zehn Sekunden in warmes Wasser legen. Beides lockert die Zellstruktur auf und sorgt für mehr Saft.

Backbleche kann man super als Magnet-Pinnwand oder Bastelunterlage verwenden.

Übrige (Fondue-)Brühe oder Saucen in Eiswürfelbeutel oder -behälter füllen und einfrieren. So hat man immer gut portionierte, schnelle Würze parat.

Schnelle BBQ-Note gewünscht? Kombiniere Paprikapulver mit Salz, Zucker und einem Klecks Honig.

Kabelbinder, Wäscheklammern, Gummiringe gehören zur Spezies der am meisten unterschätzten Haushaltsgegenstände! Dabei sind es MacGyver-Basics, die fixieren, zusammenhalten, verbinden, verschließen können.



WABI-SABI ODER DIE KUNST, DAS UNPERFEKTE ZU UMARMEN

Schluss mit dem Perfektionismus! Ich habe gelernt, das Chaos gut gelaunt anzunehmen. Die Japaner nennen das Wabi-Sabi – die Kunst, Perfektes im Unperfekten zu erkennen. Ich nenne es eine Philosophie, die uns allen das Leben leichter machen kann!

Wenn man in einem Sieben-Personen-Haushalt lebt, mit fünf Kindern unter sechs Jahren – davon drei Babys –, dann ist Chaos nicht die Ausnahme, sondern Dauerzustand. Bei uns ist nie alles perfekt, schon gar nicht perfekt aufgeräumt.

Die Kinder sind nicht geschniegelt, Lego und Kuscheltiere finden sich in allen Ecken, und ich schwöre, ich habe neulich einen giftgrünen T-Rex im Tiefkühlfach entdeckt! Ich habe selten gestylte Haare wie frisch aus dem Salon, sondern meistens einen Messy Bun oder eine Sturmfrisur. Ich trage kein Make-up, aber Jogginghosen mit Schlabberpulli. Gestylt wird, wenn ich unter Leute gehe – aber nicht im Mami-Alltag! Bin ich niemandem schuldig.

Bei uns zu Hause ist es laut, wild, fröhlich – und eben auch ein bisschen chaotisch. Ich habe gelernt, genau das zu umarmen. Ordnung und Perfektion ist mit Kindern ohnehin keine realistische Kategorie. Und ehrlich gesagt: auch ohne Kinder nicht.

Die Japaner haben dafür ein wunderschönes Konzept. Es heißt *Wabi-Sabi* und beschreibt eine entspannte Haltung zum Leben. Eine, die das Unvollkommene nicht nur akzeptiert, sondern wertschätzt. *Wabi-Sabi* sieht Schönheit im Schiefen, im Unfertigen, im Vergänglichen. In Dingen, die benutzt wurden. In Menschen, die gelebt haben. *Wabi* steht für eine stille, bescheidene Form von Glück. Kein Glanz, kein Drama, kein Hochglanzfilter. Sondern dieses leise Gefühl von „Es ist gut, genauso wie es ist“. *Sabi* ist die Poesie der Zeit. Patina. Gebrauchsspuren. Falten. Kleine Macken. All das, was zeigt, dass etwas da war, dass es benutzt, geliebt, gelebt wurde.

Wenn man darüber nachdenkt, ist *Wabi-Sabi* das komplette Gegenteil von dem, was uns heute ständig und überall suggeriert wird: Perfekte Küchen. Perfekter Körper. Perfekte

Kinder. Perfekte Routinen. Perfekte Mütter. Perfekte Ordnung. Perfektes Leben. Und genau dieses Streben nach Perfektion, der ewige Versuch, mitzuhalten, macht so viele Menschen müde, frustriert und unzufrieden.

Perfektion ist eine Illusion, ein Zustand, der unerreichbar ist – weil er sich ständig verschiebt. Kaum denkst du, jetzt ist alles gut, siehst du irgendwo etwas, das noch besser, noch ordentlicher, noch schimmernder ist. Und zack – bist du wieder im Mangel, in der Bringschuld, im Aufholmodus. Das hält doch kein Mensch auf Dauer aus. Deshalb bin ich irgendwann raus aus dem Hamsterrad und habe meine innere Japanerin wachgeküsst! Ich sage euch: Ohne meine *Wabi-Sabi*-Haltung wäre ich komplett verloren! *Wabi-Sabi* heißt nicht, dass man aufgibt. Es heißt, dass man anerkennt, was gerade ist. Und dann schaut: Wie kann ich damit leben, ohne mich ständig selbst fertigzumachen? Während der Schwangerschaft mit den Drillingen, als ich nicht mehr so mobil war, war es krass. Schon vor der Geburt hat sich derbe viel angesammelt: drei Babywannen. Drei Hochstühle. Drei Wippen. Drei Maxi-Cosis. Drei Betten. Drei von allem. Es stapelt sich irgendwann. Und ja, wir haben eine große Wohnung – aber keinen endlosen Stauraum. Also ist erst mal alles im Esszimmer gelandet. Punkt. War das schön? Nö. War es ordentlich? Nope. War es praktisch? Aber so was von!!!

Anderes Beispiel: Klar ist es niedlich, wenn die Drillinge gleich angezogen sind, am besten noch in zarten Beigetönen oder blau-weiß geringelten Bodys, wie einer Petit-Bateau-Anzeige entsprungen. Das funktioniert aber genau bis zur ersten Banane oder dem ersten Brei. Danach muss ich mindestens ein Kind umziehen. Und will ich dann schon wieder drei gleiche

Outfits raussuchen und alle neu einkleiden? Leute, ich hab' doch keinen an der Klatsche! Ich ziehe ihnen an, was sich greifen lässt, auch wenn der eine dann Pink und die andere Gelb anhat – völlig egal. Wenn es mitten in der Nacht ist, weil Émy sich übergeben hat, dann landet sie auch mitten im April im Nikolaus-Body ihres Bruders – weil er das Einzige war, das ich im Dunklen greifen konnte. Auch die beiden Großen werden nicht „gestylt“, das finde ich absolut albern, außerdem haben sie schon ihren eigenen Kopf und einen ausgeprägten Hang zu knalligen Farben und Marvel-Helden!

Was ich sagen will: Man muss sich schon gut überlegen, für welche Dinge man seine Energiereserven anzapfen möchte. Kinder-Styling gehört bei mir nicht dazu.

Ich setze Prioritäten. Und meine Priorität ist zu 99 Prozent nicht die Ordnung. Meine Priorität sind meine Kinder. Meine Familie. Meine Community. Kochen. Dinge, die mir Sinn geben. Aber sicher nicht die Küche. Seien wir ehrlich: Du kannst rausgehen, nach zwei Stunden wiederkommen und sie wird exakt so aussehen wie vorher.

Am besten wäre ein Schild, das sagt: Relax! Das Chaos wartet geduldig auf dich. Es läuft dir nicht weg.

Warum muss man sich selbst also immer Druck machen? Ich habe damit aufgehört! Deshalb gehe ich lieber mit den Kindern raus, solange die Sonne scheint, selbst wenn die Wohnung aussieht, als hätte eine Explosion stattgefunden. Die eigentliche Frage ist doch: Putze ich zwei Stunden die Küche, nur damit sie sauber ist? Oder sage ich: Scheiß auf die Küche, wir gehen raus – weil die Kinder frische Luft und Sonnenschein brauchen? Gibt nur eine Antwort drauf.

Wabi-Sabi fragt dich nicht: *Was kannst du jetzt perfekt machen?*

Wabi-Sabi fragt dich: *Was ist für dich jetzt wirklich wichtig?*

Das kann eine Yogastunde sein. Eine Tasse Tee und ein gutes Buch. Netflix and chill mit dem Ehemann auf dem Sofa. Oder vielleicht tatsächlich eine Runde Bügeln oder die Präsentation für Montag fertigzustellen. Völlig egal! Hauptsache, es tut dir jetzt gerade gut und du musst dich nicht dazu zwingen.

Perfektionismus ist ein perfider Geselle, der uns ständig einflüstert, wir müssten erst alles im Griff haben, bevor wir leben dürfen. Erst noch mal aufräumen. Erst noch die Steuer fertig machen. Erst noch ...

Wabi-Sabi sagt: *Lebe jetzt! Der Rest ordnet sich später.*

Alles hat seine Zeit. Es wird Phasen geben – vielleicht in einem Jahr, vielleicht auch erst in zehn –, in denen mir Ordnung wieder wichtiger ist. In denen ich die Zeit dafür habe, sie zu priorisieren. In denen niemand permanent etwas von mir will. Aber das ist definitiv nicht jetzt. Natürlich gibt es auch den umgekehrten Fall: Menschen, die Chaos extrem triggert. Für die ist *Wabi-Sabi* gerade nicht angesagt. Sie brauchen Ordnung wie andere Luft zum Atmen, sie hat für sie absolute Priorität, tut ihnen gut.

Meine Freundin Sanja war zum Beispiel früher das komplette Gegenteil von mir: Bei ihr zu Hause war immer alles picobello sauber, alles sortiert, alles beschriftet. Als sie schwanger wurde, habe ich zu ihr gesagt: „Schatz, wappne dich schon mal. Das wird hier nicht so ordentlich bleiben.“ Ein Jahr und eine Geburt später hat auch sie ihre innere Japanerin aktiviert und lebt entspannt nach *Wabi-Sabi*.

Macht es so, wie es sich für euch richtig anfühlt! Schluss mit dem schlechten Gewissen! Streicht Gedanken wie „Müsste ich jetzt nicht eigentlich ...“, „Ich sollte doch besser erst ...“

Hört auf, euch selbst Druck zu machen. Die Dinge sind dran, wenn sie dran sind.

Manchmal denke ich, dass *Wabi-Sabi* gerade für Eltern besonders wichtig ist. Denn: Wenn du abends einschläfst und morgens wieder aufwachst, ist das kein Tag *mehr*. Es ist ein Tag *weniger* – ein Tag weniger mit deinen Kindern. Die Phase, in der sie dich brauchen, deine Nähe suchen, mit dir lachen wollen, dich noch cool finden, sich an dich kuscheln, weil du ihre ganze Welt bist – diese Zeit ist so flüchtig. Und so viel kürzer, als man denkt, während man mittendrin steckt. Sie läuft auch nicht langsam. Sie rast. Ein Wimpernschlag und sie sind plötzlich groß, sitzen mit Kopfhörern am Computer oder am Handy, hängen mit Freunden ab, rollen mit den Augen und sagen Sätze wie: „Mama, du bist soooo peinlich.“ Oder: „Digga, lass mich in Ruhe.“ Dann stehst du da, mit deiner perfekt aufgeräumten Küche, und denkst: „Ach, jetzt wäre doch Zeit gewesen.“

Perfektionismus hält uns beschäftigt. Aber nicht präsent. Er sorgt dafür, dass wir körperlich anwesend sind, aber gedanklich immer schon beim nächsten Punkt auf unserer inneren To-do-Liste. Dass wir zwar neben unseren Kindern sitzen, aber eigentlich sind wir gedanklich beim Chaos im Flur, bei der ungeputzten Küche, bei dem Gefühl, nicht zu genügen. Und während wir versuchen, alles richtig zu machen, rutscht uns das Wesentliche durch die Finger.

Wabi-Sabi holt uns zurück ins Jetzt. Es sagt: Schau hin. Das hier ist dein Leben. Und es passiert genau jetzt – mitten im Chaos, mitten im Unfertigen, in Echtzeit. Nicht später. Nicht erst dann, wenn alles perfekt ist.

Das Leben ist nicht perfekt. Wir müssen es auch nicht sein.



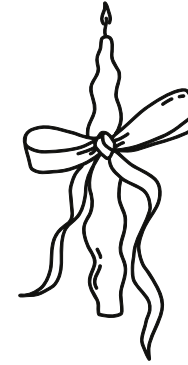
CAROS CONCLUSION

Wabi-Sabi erinnert uns daran, dass Schönheit nicht im Perfekten liegt, sondern im Gelebten. Dass das Unordentliche oft das Ehrlichste ist. Und dass nicht alles stimmen muss, damit wir glücklich sein können.

Nicht, weil Ordnung schlecht wäre. Sondern weil unser Perfektionismus uns ständig erzählt, dass wir noch nicht so weit sind. Dass erst alles stimmen muss. Erst die Küche. Erst die Wäsche. Erst die perfekte Routine.

Wabi-Sabi ist keine Einladung zum Verwahrlosen. Es ist keine Ausrede für schmutzige Wäscheberge bis zur Decke oder monatelang ungeputzte Badezimmer. Es ist keine Aufforderung, sich gehen zu lassen, träge und gleichgültig zu werden. *Wabi-Sabi* lädt uns ein, nachsichtiger zu sein. Mit dem Leben. Aber vor allem mit uns selbst.





DER PREIS DER STÄRKE

Starke Frauen werden von vielen bewundert – aber selten gefragt, wie es ihnen geht. Was passiert, wenn man die ist, die immer alles schafft? Wo tankst du auf? Bei wem kannst du schwach sein? Ich mache den Eindruck, als hätte ich immer alles im Griff, aber manchmal bin ich innerlich auch müde.

„Du schaffst das schon!“, „Du bist so stark!“. Wie so viele Frauen kenne auch ich diese Sätze. Sie klingen bewundernd. Motivierend. Das Problem dabei: Wenn du einmal den Ruf hast, stark zu sein, gibt es kein Zurück mehr. Dann bist du für alle diejenige, die alles wuppen kann. Die alles organisiert. Die schwierige Entscheidungen trifft und auch in stressigen Situationen einen ruhigen Kopf behält. Die Menschen um uns herum feiern das – aber sie vergessen, dass diese Stärke keine unerschöpfliche Superkraft ist.

Das gilt nicht nur für Mütter wie mich, die eine Familie managen. Auch im Job-Umfeld gibt es diese „Sie ist so stark“-Rolle: Das ist dann die Kollegin, die immer einspringt, wenn ein Projekt aus dem Ruder läuft. Die Führungskraft, die alle motiviert, selbst wenn sie innerlich längst zweifelt. Die starken Frauen sind es, die sich plötzlich spätabends am Laptop wiederfinden und eine letzte Mail beantworten. Damit sie alles zusammenhalten.

Später im Leben, wenn sich die Rollen langsam verschieben und die Eltern alt werden – auch dann zeigen wir Stärke. Wenn Arzttermine organisiert werden müssen, Formulare ausgefüllt, Entscheidungen getroffen. Wenn du merkst, dass auch hier wieder alle auf dich schauen, weil du die bist, die den Überblick behält. Natürlich parallel zu deinem eigenen Leben!

Glaubt mir, ich bin stark und ich werde in der Regel mit allem fertig. Als ich mit den Drillingen schwanger war, habe ich 140 Zentimeter Bauchumfang mit bester Laune gewuppt. Dabei bin ich nur 1,68 groß. Man kann also durchaus sagen: Ich war fast so breit wie hoch. Aber ich bin Fahrrad gefahren, habe die Großen in die Kita gebracht und den Haushalt gemanagt.

Heute umfasst mein kleiner Familienbetrieb sieben Mitglieder, davon fünf Minderjährige. Dazu kommen die Satelliten (Mama, Ellen, Freunde...). Ich möchte es gar nicht anders haben, aber es kann ganz schön viel sein. Ich kümmere mich darum, dass alles läuft und alle glücklich sind. Und es erfüllt mich zutiefst. Trotzdem habe ich Tage, an denen ich müde und erschöpft bin.

Aber danach fragt mich keiner. Also lächle ich meine Schwäche einfach weg. Ich mache weiter und denke innerlich: „Wie gerne wäre ich jetzt mal schwach!“ Das laut auszusprechen, traue ich mich oft nicht. Warum eigentlich? Weil ich Angst habe, meine Familie könnte enttäuscht von mir sein? Absurd eigentlich, aber vielleicht doch ein bisschen wahr ...

Dieses Muster sehe ich nicht nur bei mir – sondern bei Frauen überall. In Meetings, wenn wir das Projekt retten. In Pflegeheimen, wenn wir Entscheidungen für unsere Eltern treffen. In Haushalten, an Schreibtischen, auf Geschäftsreisen – wir sind stark, weil wir müssen, weil wir gelernt haben, dass wir es können. Aber stark zu sein, bedeutet nicht, unendlich zu funktionieren. Stärke heißt nicht, alles alleine zu wuppen. Stärke heißt, zu wissen, wann man um Hilfe bitten muss.

Frauen sind es gewohnt, dass es im Alltag öfter Situationen gibt, in denen mehrere Dinge gleichzeitig ihre Aufmerksamkeit brauchen. Wir jonglieren Jobs, Haushalt, Familie, soziale Verpflichtungen – und ja, manchmal auch noch die eigene Insta-Story. Das heißt nicht, dass wir genetisch qualifizierter sind als Männer, sondern nur, dass wir oft geübter darin sind, schnell zwischen Aufgaben hin- und herzuwechseln, Prioritäten zu setzen und alle Bälle in der Luft zu halten. Aber das hat seinen Preis. Es ist anstrengend. Oft merken

wir erst in den stillen Momenten, wie viel wir eigentlich getragen haben. Multitasking ist ein Ausdauersport. Und während wir so schön alles gleichzeitig machen, merken wir gar nicht, dass wir selbst vielleicht ein bisschen Pause bräuchten.

Aber es gibt Momente, in denen niemand etwas von dir will. Kein Kind ruft nach dir, kein Chef ruft an, keine Social-Media-Notifikation piept. Diese kleinen Atempausen sind der Trick, um im echten Leben nicht den Kopf zu verlieren

Auch bei uns zu Hause passiert dieses Wunder gelegentlich.

Es ist still! Kein „Mamaaa!“. Kein Streit aus dem Kinderzimmer. Kein Geräusch tapsiger Füßchen im Flur. Keine Frage, wo die Turnschuhe sind oder die Autoschlüssel.

Anfangs weiß ich dann nie so genau, was ich mit der Stille anfangen soll. Ich finde sie ungewohnt und fast ein bisschen creepy. Mein Kopf läuft noch auf Hochtouren. Ich denke an Einkaufslisten, Termine, Reels, die ich posten wollte. Aber weil es still bleibt, setze ich mich irgendwann in die Küche. Und plötzlich merke ich, wie müde ich eigentlich bin. Nicht nur körperlich. Auch innerlich. Die Müdigkeit ist überall.

Erst in den stillen Momenten merke ich, wie viel ich eigentlich trage. Wenn es ruhig wird, dann komme ich wieder bei mir an. Ich spüre wieder, wer ich bin – nicht nur Mama, nicht nur Ehefrau, nicht nur die Frau, die alles zusammenhält. Sondern einfach ich.

Caro.

Diese Momente sind rar. Aber sie sind wichtig. Manchmal muss man kurz durchatmen und sich selbst wieder einsammeln, bevor das Leben weitergeht.

Und das tut es. Spätestens dann, wenn aus dem Kinderzimmer wieder jemand ruft: „Maaamaaa!“



CAROS CONCLUSION

Je stärker du bist, desto seltener wirst du gefragt, wie es dir eigentlich geht. Weil alle glauben, du kommst schon klar. Meistens stimmt das auch. Wir kommen klar. Wir organisieren, trösten, entscheiden, funktionieren – Tag für Tag. Wir halten Familien zusammen, lösen Probleme, springen ein, wenn irgendwo etwas zu kippen droht. Aber auch starke Frauen brauchen Momente, in denen sie nichts tragen müssen. Momente, in denen niemand etwas von ihnen will.

Hinter unserer Stärke steckt meistens keine Superkraft. Keine Superheldin. Sondern einfach eine Frau, die gelernt hat, Verantwortung zu übernehmen. Die gelernt hat, durchzuhalten. Und die manchmal vergessen hat, dass auch sie jemanden braucht, der sie auffängt.

Denn wer immer nur für andere stark ist, läuft irgendwann leer. Die Antwort auf die Frage „Wer kümmert sich eigentlich um mich?“ sollte nicht immer nur sein: Ich selbst. Sondern auch: Mein Partner, meine Freundin, meine Familie.

Starke Frauen müssen nicht lernen, stärker zu werden. Sie müssen lernen, ab und zu auch nicht stark zu sein.





DEPRESSION SHAMING: DANKE, ICH FÜHL MICH SCHEISSE!

Warum sprechen wir so selten darüber, wie es uns wirklich geht? Ist doch irgendwie beschuert. Depression Shaming ist verdammt real! Aber keiner nimmt es wirklich ernst. Du bist krank? Dir geht's scheiße? Häh? Siehst doch gut aus. Schließlich blutet nix und beide Beine sind auch noch dran. Wieso Depressionen immer noch verharmlost oder übergangen werden.

Würde man mich bitten, mich selbst zu beschreiben, wäre meine Antwort: Ich bin im Großen und Ganzen ein fröhlicher Mensch. Mein Glas ist immer halb voll, meine Laune meistens gut und mein geistiger Zustand optimistisch. Ich liebe mein Leben und meine Familie und ich möchte es nicht anders haben.

Aber das war nicht immer so. In meinen Zwanzigern fühlte ich mich unendlich verloren. Einsam. Leer. Ich habe mich gefragt: Wer bin ich? Was will ich? Was kann ich? Und ich habe keine Antwort darauf gefunden. In mir war eine unfassbar große Traurigkeit, ich war so lost. Wenn man mich heute sieht, mag man das kaum glauben. Ich bin das komplette Gegenteil der „alten“ Caro. Einfach weil sich mein Mindset komplett verändert hat. Aber damals? Da war ich nach außen die, die immer lachte – die lustige, unbeschwerte Caro. Aber die Wahrheit konnte niemand sehen: Mein Herz war schwer.

Irgendwann hatte ich zwar immer noch keine Antworten, aber zumindest einen Job. Ich habe mich also voll in die Arbeit gestürzt. Das war der einfachste Weg, die Leere in mir nicht fühlen zu müssen. Wenn ich nicht gearbeitet habe, dann war ich auf Reisen. Wochenendtrips – Samstag um sechs Uhr los, Sonntag um 22 Uhr zurück. Oder ich war auf Partys. Ganz egal – Hauptsache, ich musste nicht spüren, wie schlecht es mir eigentlich ging.

Heute weiß ich, dass diese innere Leere eine Vorstufe zur Depression war. Nicht, weil ich überarbeitet war, sondern weil ich meinen Platz im Leben nicht gefunden hatte. Diese Art psychischer Probleme sind längst ein Teil unserer Lebensrealität – und dennoch ein Tabu. Wir sprechen über alles, aber

nicht darüber, wie es uns wirklich geht. Denn dann müssten wir ja zugeben: „Mir geht’s gerade so richtig scheiße!“ Das machen wir natürlich nicht – aus Angst davor, verurteilt zu werden. Diese Art von Judgement und Stigmatisierung hat einen Namen: *Depression Shaming*.

Darunter versteht man Verharmlosung und das Infragestellen von Menschen, die an einer depressiven Erkrankung leiden. Anders als offene Diskriminierung zeigt sich *Depression Shaming* häufig subtil, fast freundlich. Scheinbar gut gemeinte Sätze wie „Wir sind doch alle mal gestresst“ oder „Du darfst dir das nicht so zu Herzen nehmen“ relativieren die Erkrankung – und tun so, als hätte man einfach mal einen schlechten Tag.

Aber so einfach ist das nicht. Ein Job bedeutet viel, nicht zuletzt finanzielle Sicherheit. Wenn zu einer psychischen Erkrankung auch noch Angst vor beruflichen Konsequenzen kommt, verschärft das die Situation erheblich. Viele Menschen arbeiten deshalb trotz schwerer Symptome weiter, zögern, sich krankschreiben zu lassen, oder wollen keine Unterstützung annehmen. Was am Ende zu einem Teufelskreis aus Scham, Überforderung und Verschlimmerung der Erkrankung führt.

Aber *Depression Shaming* findet nicht nur im beruflichen Umfeld statt. Gerade junge Mütter sind ebenfalls häufig davon betroffen. Kaum eine Lebensphase wird so hart idealisiert wie das Muttersein. Kinder zu bekommen, gilt als Inbegriff von Erfüllung, Liebe und natürlichem Glück: Je mehr Babys, desto besser! Doch was passiert, wenn dieses Glücksversprechen nicht mit unserer inneren Realität übereinstimmt? Wenn statt Dankbarkeit totale Erschöpfung

dominiert, statt grenzenloser Freude nur vollkommene Leere in dir herrscht? Du statt Erfüllung nur bleierne Schwere empfindest?

Ganz ehrlich: Mir ging es nach der Geburt von Jules einfach nur scheiße. Ich war nicht so glücklich, wie ich gerne gewesen wäre und wie ich es von mir erwartet hatte. Aber es war ja mein erstes Kind und einfach alles war viel zu neu für mich. Erst dachte ich, na ja, ist halt dieser „Baby Blues“, von dem alle reden. Völlig normal, kommt durch den plötzlichen Hormonabfall nach der Entbindung und dauert meist nur wenige Tage. Aber meine Traurigkeit ging nicht weg – und das Glücksgefühl stellte sich nicht ein.

Ich habe darunter gelitten, dass mein Körper plötzlich nicht mehr der war, den ich kannte. Mein Bauch, meine Brüste – alles hat sich verändert. Ja, klar, ich war schnell wieder dünn und alle schwärmten: „Boah, Caro, du siehst ja schon wieder so super aus!“ Das Problem war nur, dass ich mich innerlich nicht super fühlte.

Ich war plötzlich wie entmündigt – Tag und Nacht nur noch für dieses Kind da, das nichts anderes wollte als meine Brust. Immer nur meine Brust. Als sei ich seine persönliche Milchfabrik. So kam es mir zumindest vor.

Dazu kam noch, dass ich mich in dieser Zeit so einsam gefühlt habe. Und natürlich hatte ich ein schlechtes Gewissen deswegen. Eigentlich war mir klar: Kinder zu bekommen, sie stillen zu können, ist ein großes Privileg. Aber in meinem Herzen konnte ich das nicht fühlen. Da fühlte ich nur: Du solltest glücklicher sein. Du solltest dankbarer sein. Du bist selbst schuld.

Wer einmal unter einer Depression gelitten hat, weiß, dass sie alles verändert: unser Denken, Fühlen und Handeln. Es fällt uns plötzlich schwer, uns zu konzentrieren, banale Entscheidungen wirken überwältigend, selbst kleine Aufgaben kosten enorme Kraft. Kraft, die man nicht mehr zur Verfügung hat. *Depression Shaming* verstärkt genau das, was eine Depression ohnehin nährt: Schuld, Scham und das Gefühl, nicht zu genügen.

Dabei wäre genau das Gegenteil notwendig: Mütter sollten ehrlich sagen dürfen, wenn sie überfordert sind. Wenn sie sich leer fühlen. Mutterschaft ist keine Verpflichtung zum Dauer-Glück (und ein gut dotierter Arbeitsvertrag im Übrigen auch nicht). Es ist eine komplexe, fordernde, manchmal überwältigende Lebensphase.

Ich wünschte, ich hätte gewusst, dass auch das vorbeigeht. Dass man ein paar Jahre später zurückschaut und erkennt: Es war wirklich nur eine Phase. Ich habe es überstanden.

Wie alle Mütter hatte ich nach der Geburt mit krassem Schlafmangel und permanenter körperlicher Erschöpfung zu kämpfen. Dazu kam die Angst, als „schlechte Mutter“ abgestempelt zu werden, weil ich nicht *happy go lucky* war. Also habe ich gelächelt und funktioniert.

Verwandte und Freunde, die es gut mit dir meinen, sagen dann gerne so was wie „Sei froh, dass dein Kind gesund ist“ oder „Denk positiv, das wird schon wieder!“ – sicher nett gemeint, aber unterschwellig vermitteln sie dir, dass dein psychischer Zustand bloß eine Frage von Einstellung und Willenskraft ist. Dass du ihn jederzeit ändern könntest, wenn du dir nur mal richtig Mühe geben würdest. So ist es aber nicht.

Mit den Drillingen war ohnehin alles noch mal deutlich intensiver. Ich lag 14 Tage vor der Entbindung schon im Krankenhaus – mit Influenza B, Corona, Halluzinationen, einer krass blutenden Nase. Ich hatte zwei kleine Kinder zu Hause, die ich ganz, ganz schrecklich vermisst habe. Außerdem drei Kinder im Bauch, die gesund auf die Welt kommen sollten.

Im OP hat sich ein Team aus elf Ärzten und Schwestern um uns gekümmert. Es war Wahnsinn. Und kaum waren die drei Süßen da, musste ich direkt funktionieren. Ich habe mich in dem Moment gefühlt, als hätte mein Körper geliefert, aber mein Herz wäre vergessen worden. Als wäre ich nur die Hülle gewesen, die ihren Job gemacht hat. Da war nichts mit dem Wochenbett und erst mal in der neuen Situation ankommen. Ich habe mich nicht ein einziges Mal beschwert. Und das ist rückblickend vielleicht das Erschreckendste. Ich habe gar nicht realisiert, dass ich längst über meine Grenze hinaus war.

Aber ich habe es geschafft. Und darauf bin ich echt stolz!



CAROS CONCLUSION

Wir alle müssen heute belastbar, organisiert, geduldig sein – und natürlich dankbar! Für unseren Arbeitsvertrag, unsere Kinder, unsere Ehe. Das blinkende Neonschild vor unserem inneren Auge fordert: SEI! VERDAMMT! NOCH MAL! GLÜCKLICH! Wer diesem Bild nicht gerecht wird, fühlt sich schnell ungenügend, als Versager. Also sprechen wir lieber nicht darüber, wie es in uns wirklich aussieht. Doch Schweigen hat immer einen Preis! Depressive Probleme entstehen nicht aus Undankbarkeit, mangelnder Liebe zum Kind oder fehlender Disziplin im Job.

Wir sollten aufhören, andere auf ein Idealbild zu reduzieren – und anfangen, sie als Menschen zu sehen. Menschen mit Grenzen, mit Verletzlichkeit, mit dem Recht, auf die Frage „Wie geht es dir?“ ehrlich zu antworten: „Nicht gut. Ich kann nicht mehr!“

Wenn wir es schaffen, darauf nicht mit Bewertung zu reagieren, wenn wir zuhören und verstehen – dann können wir sagen: „Das tut mir so leid – sag, wie kann ich dir helfen?“

Und das ist manchmal alles, was es braucht!





OHNE MICH – WIE ICH LERNTE, NEIN ZU SAGEN

Ich wurde ohne die Erlaubnis, auch mal Nein zu sagen, erzogen. Bei uns zu Hause sagte man zu den Bitten von Dritten selbstverständlich immer Ja! Auch wenn das für uns in der Familie Stress und Umplanung bedeutete. Erst als Erwachsene habe ich mir die Fähigkeit, Nein zu sagen, angeeignet. Leicht fällt mir das noch heute nicht!

Nein. Nur eine Silbe, vier Buchstaben. Und doch fällt es vor allem uns Frauen so schwer, dieses kleine Wörtchen auszusprechen. Egal ob in der Arbeit, in Beziehungen oder Freundschaften.

Ich bin so ein typischer Fall!

Keine Ausrede, aber als Mädchen bekommen wir von klein auf andere Botschaften vermittelt als Jungs. Die hören: Setz dich durch! Sag, was du willst! Mädchen dagegen wird oft gesagt: Sei nett! Sei hilfsbereit! Sei verständnisvoll! Sei bloß nicht schwierig!

Das prägt uns alle krass für später! Wenn erwachsene Männer dann Grenzen setzen, wirken sie stark und souverän. Wenn Frauen dasselbe tun, werden sie als unfreundlich, dominant oder zickig wahrgenommen. Und noch schlimmer: Sie fühlen sich auch so.

Deshalb wägen wir Frauen oft schon im Vorfeld ab: Will ich mein Bedürfnis durchsetzen oder will ich weiter beliebt sein? Meistens verliert dein Bedürfnis.

Bei uns zu Hause sagte man nicht Nein.

Nie!

Heute weiß ich, dass vor allem in Familien, die wenig hatten und in denen viel erarbeitet werden musste, gilt: Du bist vor allem (oder sogar nur dann) wertvoll, wenn du funktionierst. Hilfst du? Gut. Machst du es möglich? Super. Hältst du durch? Stark. Sagst du Nein? Schwierig!

Das war bei uns ganz genauso! Es galt das ungeschriebene Gesetz, dass man alles möglich machen musste. Meine Mutter hat sich ihr Leben hier hart erarbeitet. Für sie war Nein ein Luxus, den sie sich nicht leisten konnte. Bis heute. Wenn man sie um etwas bittet, wird organisiert,

geschoben, gerannt, telefoniert, gefahren. Aber es wird niemals Nein gesagt.

Wichtiger als ihr persönliches Wohlbefinden ist es, dass die Bitte einer Freundin oder wem auch immer erfüllt wird. Und so durfte auch ich natürlich nie Nein sagen. Fragte mich die Chefin meiner Mutter: „Kannst du morgen abends babysitten?“, antwortete ich selbstverständlich: Ja! Und zwar egal, ob ich da schon verabredet war. Oder müde. Oder einfach keinen Bock hatte. Ich habe nie Nein gesagt. Nie.

Ich war Caro, die Alles-möglich-Macherin!

Aber es hat mich genervt. Ich wollte raus aus dieser Arbeiterschicht. Ich wollte nicht immer als „Das ist unsere Babysitterin“ vorgestellt werden. Klar, ich hab’ auf die Kinder aufgepasst, aber es hat mich verletzt, dass ich nicht als Caro gesehen wurde. Aber wer immer Ja sagt, wird selten als Person wahrgenommen. Eher als Ressource. Als Lösung. Als personifizierte Verfügbarkeit. Ich habe dieses Gefühl gehasst, immer auf Abruf zu sein. Und tief in mir hatte ich diesen fiesen Groll, der entsteht, wenn man zum hundertsten Mal Ja sagt und innerlich Nein meint. Hallo?! Ich bin auch jemand. Meine Zeit ist genauso wertvoll wie deine! Meine Energie hat auch ihre Grenzen!

Trotzdem blieb, auch als ich älter wurde, ein Nein eine Herausforderung, die ich selten bewältigt habe: Eine Freundin möchte zum Flughafen gefahren werden? Klar, schaffe ich! Ich soll noch einen Termin für eine Kollegin übernehmen? Geht in Ordnung! Ich soll bis ein Uhr nachts im Büro bleiben, weil wir noch Sonderseiten für irgendeinen überraschend verstorbenen Star ins Magazin

heben müssen? Ich hätte eigentlich heute Abend ein Date ... Aber na ja, logo, nicht so wichtig. Ich sage ab und kümmer mich um die Seiten.

Man sagt nicht Nein!

Ich kenne das Gefühl, die Stimmung im Raum beinahe körperlich wahrzunehmen. Ich weiß, wie es ist, unbedingt die Harmonie bewahren zu wollen, Konflikte zu vermeiden und keine Reibung zu erzeugen. Und genau das kann ein Nein bedeuten! Jemand ist von dir enttäuscht. Reagiert genervt. Droht mit Liebesentzug.

In solchen Momenten erscheint ein Nein uns emotional oft zu teuer. Also sage ich lieber Ja. Aber warum eigentlich? Antwort: Weil es so tief in mir steckt. Dieses Sich-für-andere-Verbiegen. Dieses Nicht-Nein-sagen-Dürfen.

Das gelernte Dauer-Ja ist sehr praktisch für den Rest der Welt. Nur nicht für uns Frauen selbst. Ansonsten profitieren alle: die Familie. Die Arbeitgeber. Unsere Partner, die sich auf unsere emotionale Mehrarbeit verlassen. Und last but not least auch die gesellschaftlichen Systeme, die auf unbezahlter Care-Arbeit beruhen.

Meine Kinder sollen lernen, Nein zu sagen. Die Töchter genauso wie die Jungs. Alle sollen wissen, dass es o. k. ist, Grenzen zu ziehen, und dass sie ihre eigenen Bedürfnisse nicht automatisch anderen unterordnen müssen.

Gott sei Dank sind meine beiden Großen schon jetzt empathische, einfühlsame Wesen, die aber durchaus formulieren können, wenn sie mal etwas nicht wollen. Ich möchte auch nicht, dass sie zu kleinen Egoisten werden, die gar nichts für andere tun und Hilfsbereitschaft für eine exotische Krankheit halten.

Dieses aktuell so oft gehörte „Du, ich fühl das gerade nicht, also mache ich es nicht!“ finde ich schrecklich! Ein bisschen Rückgrat. Ein bisschen Flexibilität. Ein bisschen Rücksicht. Und ein gesundes Maß an Selbstachtung – das ist eine gute Mischung! Deshalb bin ich am Ende aller Tage auch ein bisschen dankbar für die Strenge, mit der ich groß geworden bin. Wirklich. Dieses „Reiß dich zusammen“, dieses Verantwortungsgefühl – das hat mich stark gemacht.

Stark genug, dass ich heute Nein sagen kann, wenn ich Nein meine!



CAROS CONCLUSION

Wer nie Nein zu den Wünschen anderer sagt, muss sich nicht wundern, wenn er irgendwann emotional ausgebrannt und überarbeitet ist.

Das passiert schneller als man denkt, weil wir ja im Prinzip vieles möglich machen können und das auch immer wieder tun.

Frauen sagen genau genommen gar nicht zu selten Nein, sie sagen nur zu oft Nein zu sich selbst und zu ihren Bedürfnissen! Dabei schützt ein gelegentliches Nein vor Erschöpfung und bewahrt deine Ressourcen. Neinsagen ist keine Charakterschwäche – es bedeutet, dass man für sich sorgt!

Wir müssen nur lernen, die Schuldgefühle, die sich dann gerne mal einstellen, auszuhalten. Niemand, der uns wichtig ist, wird uns weniger mögen, wenn wir ihm oder ihr auch mal einen Wunsch abschlagen.

Weil diese Menschen wissen: Wenn es wirklich wichtig ist, dann würdest du dir selbstverständlich jederzeit ein Bein für sie ausreißen!

Oder auch zwei.

