

BARBARA BECKER & CHRISTIANE SOYKE

# Mama allein zu Haus



GRÄFE  
UND  
UNZER

Wie geballte **Freundinnen-Power** uns  
vor dem **Empty-Nest-Syndrom** bewahrte

**EDITION**

BARBARA BECKER & CHRISTIANE SOYKE

# Mama allein zu Haus

Wie geballte **Freundinnen-Power** uns  
vor dem **Empty-Nest-Syndrom** bewahrte

# INHALT

Schlussgong . . . . .	6
Paradies. . . . .	16
Er ist weg . . . . .	28
Let's Dance . . . . .	46
Heimatbesuch . . . . .	58
Eigenständig . . . . .	68
Urlaubsfreuden . . . . .	82
Große Pläne . . . . .	108
Studentenbude . . . . .	124
Du bist nicht allein . . . . .	144
Mama kommt . . . . .	152
Besuche. . . . .	162
Zeitenwechsel . . . . .	170
Wechseljahre. . . . .	180
Horizonte . . . . .	184
Dankbarkeit . . . . .	192
Nachwort . . . . .	200
Danke . . . . .	206

Christiane | München

Schluss-  
gong

**M**ünchen, eine Stunde vor Beginn der feierlichen Abiturzeugnisverleihung: „Mama, wo sind meine Socken?“  
 Mein Sohn darf ab heute studieren, eine Partei gründen, ein Techunternehmen leiten oder eine Bar eröffnen – vorausgesetzt er schafft es je, seine Socken zu finden. Aber noch hat er ja seine persönliche Assistentin und die wird ihren Job wohl noch eine Weile behalten, wie es gerade aussieht.

Wie viele Seufzer stößt eine Mutter wohl im Laufe ihres Lebens aus? Ja genau, Millionen, wenn sie, wie schon so oft zuvor, ins Kinderzimmer geht, den Kleiderschrank öffnet und stumm auf die Socken in der Sockenschublade zeigt. Oh – Zauberei – da ist es ja, wonach das Kind gesucht hat.

„Ich hab die nicht gesehen. Ehrlich, Mama.“

Ja klar. Passt schon, Schatz. Du hast ja mich.

Als Mutter ist man Putzfrau, Köchin, Abhol- und Bringservice, Motivatorin mit dem ewigen „Du schaffst das“-Mantra und Trösterin, wenn doch mal etwas schiefgeht. Ich glaube, fast jede Mutter sehnt in solchen Momenten, in denen mal wieder die ganze Last des kindlichen Lebens auf ihren Schultern ruht, den Tag herbei, an dem das Kind keine Hilfe mehr beim Anziehen braucht, an dem sie es nicht mehr wecken muss, weil wie jeden Tag die Schule überraschenderweise um acht Uhr anfängt.

Zwölf Jahre Schule und jeden Morgen die gleiche Hektik.

„Nicholas, in zehn Minuten müssen wir los.“

Keine Antwort, dafür läuft der Föhn. Immer noch? Seit fünfzehn Minuten? Wie lange kann ein Jugendlicher eigentlich seine Haare föhnen?

„Nicholas! Du kommst zu spät. Jetzt mach hinne!“

Immer wieder hatte ich diesen Gedanken: Wenn ich eines Tages an einem Herzinfarkt sterben sollte, dann wird das am frühen Morgen geschehen, wenn ich zum zehnten Mal meinen Sohnmann zur Eile angetrieben hätte.

Ein typischer Morgenablauf gefällig, nachdem mein Sohn doch endlich das Bad verlassen hat? Im schlimmsten Fall ist der Schulbus schon

vor einer halben Stunde losgefahren. Wir wohnen auf dem Land, keine U- oder S-Bahn in der Nähe. Wenn mein Herr Sohn es noch rechtzeitig in die Schule schaffen will, müssen wir die Abkürzung quer durch den Wald nehmen. Mit hundert Stundenkilometern auf fünfhundert Metern gerader Strecke. Mein Sohn findet es uncool, dass ich mich jedes Mal darüber aufrege.

„Dem Papa macht das nichts aus, so schnell zu fahren“, murmelt es vom Sitz neben mir – er ist offenbar noch immer nicht ganz wach. Zumindest sind seine Augen zu. Na klar. Mein Mann Matthias fährt gerne „zügig“, wie er sagt. Ich nicht so.

„Hallo wach bitte! Gleich schreibst du einen Test!“

Dafür ernte ich nur einen mitleidigen Blick: „Ach, Mama. Woher willst du das denn wissen? *Ich* gehe schließlich zur Schule.“

Ja, und ich weiß, dass am Gymnasium nach jedem abgeschlossenen Kapitel ein unangesagter Test geschrieben wird ... Nein, ich rege mich nicht auf. Ich bleibe cool. Und konzentriere mich auf die Straße. Ich bete wie jeden Morgen, dass die Rehe, die nachts manchmal mitten auf dem Weg stehen und einen anlotzen, nicht irgendwann morgens dort auftauchen.

Mit quietschenden Reifen halte ich vor der Schule, der Junior sprintet los, ist plötzlich hellwach. Das Morgenwunder! Jeden Tag. Sogar ein Lächeln kriege ich noch, manchmal auch ein Bussi, wenn ihn doch das schlechte Gewissen plagt. Puh, ich bin fertig.

Gaaaaanz langsam fahre ich nach Hause, spüre, wie das Adrenalin langsam aus meinem Körper weicht, und trinke daheim erst einmal eine riesengroße Tasse Ingwertee, um die toxischen Morgenemotionen aus dem Körper zu spülen. Herrlich. Ruhe zu Hause. Jetzt gemütlich Zeitung lesen und danach ohne Stress ins Büro fahren.

Das war mein Morgenritual über Jahre. Fragen Sie mal eine Mutter, ob sie zu niedrigem Blutdruck hat – Sie werden nur ein müdes Lächeln ernten. Denn der mütterliche Blutdruck kommt während der Schulzeiten zwischen halb acht und acht automatisch und ohne eigenes Zutun in Schwung.

## ES IST SO WEIT

Es soll ja Leute geben, die lieben Herausforderungen. Acht Jahre Schulweg ins Gymnasium ohne Crash und Zuspätkommen war meine ganz persönliche Dauerchallenge. Wie mein Sohn sein Leben einmal ohne das mütterliche Martinshorn in den Griff bekommen will, ist mir ein Rätsel.

Doch das muss er jetzt. Es ist Schluss mit Schule. Schluss mit morgendlichen Fragen nach Heften, Büchern, Turnbeutel, Pausenbrot, Lernstand, blöden Lehrern und ungerechten Noten. Nicholas ist noch keine achtzehn und hat vor einigen Wochen das Abitur geschafft.

Was habe ich gelitten, als in der heißen Abi-Phase die Panik so von ihm Besitz ergriffen hatte, dass er tagelang ungeduscht mit in die Höhe stehenden Haaren und in Jogginghose am Esszimmertisch saß und verzweifelt versuchte, diese verdammten Matheformeln kurz vor Schluss doch noch zu verstehen! Mein Kind, das sich ungefähr fünfmal am Tag duscht, so angstzerfressen zu sehen, dass es auf ausgiebige Körperpflege und Styling einmal keinen Bock hat, hat mich den Tag, an dem der ganze Mist endlich vorbei ist, wirklich herbeisehnen lassen.

Und da wären wir jetzt. Heute ist es so weit. Die Abiturzeugnisse werden feierlich in Anwesenheit des Landrats überreicht. Um zehn Uhr. *Wir sollten vielleicht pünktlich in der Schule sein*, denke ich so, als ein Schrei von oben erschallt.

„Mamaaaa, wo sind meine Haferlschuhe und das Trachtenhemd? Und hast du die Weste abgeholt? Wir gehen doch dieses Jahr alle in Tracht zur Zeugnisausgabe.“

Als ob ich das nicht wüsste. Und natürlich ist alles da. Fein säuberlich in seinem Schrank.

Zu meiner Abifeier hatte ich ein schickes schwarzes Kleid an und die meisten Jungs trugen Anzüge. Ein einziger Mitschüler kam in Lederhose, der ist heute Oberförster im Berchtesgadener Land und war immer sehr bajuwarisch-traditionell gekleidet. Wir anderen fanden das spießig und wären nie im Dirndl an unserem letzten Schultag erschie-

nen, aber heutzutage ist Tracht in und um München total angesagt – nicht nur zu Oktoberfestzeiten. Also wird mein Sohn sein Abizeugnis in Lederhose entgegennehmen, falls er es jemals schafft, sich überhaupt anzuziehen.

Wie soll das nur werden, wenn Nicholas sich mal allein fertig machen muss? Meine Schwester Moni kommt, die mich als Working Mom die ganze Schulzeit über unterstützt hat. Zusammen warten wir in der Küche darauf, dass der Herr Sohn sich fertig gestylt hat. Wir sind bester Laune, geradezu euphorisch und klopfen uns praktisch unentwegt gegenseitig auf die Schultern, weil das Kapitel Schule endlich abgeschlossen ist. Jetzt ist er da, der Moment, auf den wir so lange gewartet haben. Nur ein winziges Ziehen in der Herzgegend scheint zur puren Freude nicht zu passen ...

Aber dieses Gefühl schiebe ich schnell weg und strahle meinen Sohn an, der perfekt gestylt und nach seinem neuen Männerparfum duftend die Treppe herabpoltert. Die Augen glänzen, aber nach außen gibt er sich gelassen. Dann wollen wir mal.

Natürlich habe ich mir heute freigenommen, denn um nichts in der Welt möchte ich den Moment verpassen, auf den die Kinder zwölf lange Jahre hingearbeitet haben. Die Aula unserer Schule ist zu klein, deshalb findet die Zeugnisausgabe in der neuen Turnhalle statt. Das ginge sicher auch stimmungsvoller, aber was soll's? Wichtig ist in diesem Moment etwas anderes.

Tatsächlich sind alle Jugendlichen in Tracht gekommen. Hundertzehn Abiturienten auf dem Sprung in die Freiheit. Nicholas grinst von einem Ohr zum anderen. Wie übrigens schon den ganzen Vormittag. Er sitzt vorne bei seinen Freunden. Als die Chorleiterin die Abiturienten auffordert, ein letztes Mal zusammen zu singen, ist mein Sohn nicht so ganz bei der Sache. Aber das „Felicita“ und „Viva, Viva“ kriegt er irgendwie hin. Ich grinse meine Schwester Moni an, die neben mir sitzt. „Na, das hat er jetzt auch noch geschafft.“

Ein Spaziergang so eine Abiturfeier für eine stolze Mutter. Doch das komische Gefühl von heute Morgen ist nur scheinbar verschwunden.



Zwischen meinen Schulterblättern spüre ich noch immer dieses seltsame Kribbeln. Ich atme tief durch. Für so etwas ist jetzt wirklich nicht der richtige Zeitpunkt. In diesem Moment kündigt die Schulleiterin nämlich Sophie an, die beste Sängerin des Jahrgangs. Sie kann nicht nur singen, Gitarre spielt sie auch.

Sophie stimmt ein französisches Lied an, bei dem ich nur „Adieu“ und „Liberté“ verstehe. Das Wort „Maman“ kommt auch vor. Mehrfach, in einem herzerreißend traurigen Tonfall. Das reicht. Für mich gibt es kein Halten mehr. Ich heule Rotz und Wasser. Ohne Unterlass. Unterbrochen von nur halb unterdrückten Schluchzern. Warum hören diese Tränen nicht auf zu fließen? Ist ja wohl oberpeinlich.

Meine Schwester macht es auch nicht besser. Sie blickt immer wieder zu mir rüber, steckt mir ein Taschentuch nach dem anderen zu und fragt alle zehn Sekunden: „Geht's?“

Nein, verdammt, es geht nicht. Welche emotionalen Wellen überrollen mich da eigentlich gerade? Eine Mischung aus Stolz, Wehmut und totem Verlust, gestehe ich mir selbst ein.

*Jetzt komm, rei dich mal zusammen, sage ich zu mir selbst. Ist ja wohl total übertrieben dieses Rumgeheule. Du hast doch seit zwölf Jahren darauf gewartet, dass dieser Schulalbtraum endlich vorbei ist. Dein Kind freut sich wie Bolle und du machst hier auf Heulsuse.*

Ich schnuze mich ein letztes Mal in das völlig aufgeweichte Tempo und schaue nach vorn. Hoffentlich sieht Nicholas nicht, dass ich gerade völlig die Fassung verloren habe.

Gerade noch rechtzeitig habe ich mich wieder im Griff und sprinte – ganz Journalistin – nach vorne, das Handy im Anschlag. Das ist er, der Moment. Mein Sohn bekommt in wenigen Augenblicken sein Abiturzeugnis von Direktor und Landrat überreicht.

Neben ihm stehen sein bester Freund Jakob und noch einige andere Mitschüler, unter anderem der Jahrgangsbeste Mathieu. Der durfte sich aussuchen, ob er vom Landrat lieber die Auszeichnung für Chemie oder Mathe haben wollte. Konnte meinem Sohn nicht passieren mit seinem Zweierabi. Doch in diesem Augenblick geht es nicht um

die bessere Note, sondern um Werte wie Freundschaft, Solidarität, gemeinsame Freude und deshalb strahlt die ganze Gruppe um Nicholas wie ein einziger riesiger Pfannkuchen. Alle bekommen eine langstielige Rose überreicht und dann den Persilschein in die große Freiheit.

Nein, ich bin überhaupt nicht peinlich, als mein Handy diesen Moment ratternd für die Ewigkeit festhält. Ich kriege ein glückliches, stolzes Lächeln von meinem Sohn geschenkt. Und war da nicht auch so ein kleiner triumphierender Blick von ihm in die Runde? So nach dem Motto: Meine Mutter ist vielleicht manchmal anstrengend und auch oft unterwegs, *aber in solchen wichtigen Augenblicken ist auf sie Verlass! Denn wie immer fotografiert sie alles.*

Ha!

Strahlend gehe ich zurück zu meinem Platz und applaudiere begeistert, als der letzte Abiturient von der ganzen Halle stehende Ovationen bekommt. Patrick ist schon zwanzig, Typ Fitnesstrainer mit längeren, gewellten Haaren. Er hat das Abi im allerletzten Anlauf und mit 3,7 geschafft. Die Direktorin feiert ihn, als hätte er den Preis des Landrats bekommen.

„Über diesen Abiturienten freue ich mich ganz besonders, denn er ist ein richtig cooler Typ“, sagt sie.

Genau deswegen mochte ich diese Schule so gern.

Patrick ist übrigens fast zwei Meter groß, nimmt den Oberstudiendirektor rechts und die Direktorin links hoch und lässt sich feiern wie ein Krieger des Olymps. Inzwischen steht die ganze Halle Kopf, überall Gejohle und Gelache. Das war's. Adieu, Schulstress.

## ZUM ABSCHIED LEISE DANKE

Ich atme einmal tief durch.

„Wartest du mal schnell?“, sage ich zu Moni. „Ich muss mich unbedingt noch bei der Direktorin bedanken.“ Vier Jahre zuvor hatte es nämlich nicht nach einem Happy End für Nicholas und die Schule ausgesehen.

Barbara | Miami

# *Paradies*

Ich stehe auf meiner Terrasse mit einem Becher Tee in der Hand und schaue über die Bucht auf die Skyline von Miami Beach. Das mache ich jeden Morgen, denn in Miami ist die Morgenröte nicht etwa ein sanftes Leuchten und Glühen, sondern der Himmel explodiert geradezu in den unglaublichsten Farben. Da ist Rosa, Orange, Lila, Blau in allen Schattierungen.

Als mich die aus dem Meer auftauchende Sonne auch heute mit diesem Schauspiel in ihren Bann zieht, wird mir mal wieder bewusst, an was für einem herrlichen Ort ich leben darf.

Wir wohnen gegenüber von Miami Beach auf einer der vorgelagerten Inseln, die durch Brücken miteinander verbunden sind. Ich trete aus der Haustür mitten rein in die Natur.

Um mich herum Stille?

Nein. Das totale Gegenteil. Wenn in Deutschland der Frühling von Vogelgezwitscher begleitet wird, ist das ja fast schon ein Ereignis, über das alle reden. Hier unterhalten sich jeden Morgen Hunderte Vögel in voller Lautstärke und ich sehe Rotspechte, Eichelhäher und Bachstelzen in meinem alten Olivenbaum. Ein Papageienschwarm hat die große Eiche erwählt für das morgendliche Familientreffen und die zwitschern nicht, sie kreischen, schreien, rufen sich die neuesten Nachrichten direkt unter meinem Schlafzimmerfenster zu. Ich kann also getrost aufstehen, an Schlaf ist ab halb sieben sowieso nicht mehr zu denken, aber heute wäre ich auch ohne großes Vogelkonzert früh aufgewacht, denn wir feiern den Highschoolabschluss von Elias und dafür ist auch sein großer Bruder Noah aus Berlin angereist.

## SO GROSS

Ich zog in dieses Haus mit einem Kind vor den Bauch geschnallt und einem Kind an der Hand. Es war nie mein Plan, alleinerziehende Mutter zu werden, aber so war es dann eben, auch meine Mutter hat uns alleine großgezogen.

Kinder geschiedener Eltern haben oft das Gefühl, dass sie etwas vermissen. Ich habe immer darauf Wert gelegt, dass meine Kinder solch ein Gefühl nicht bekommen. Als wir in dieses schöne alte Haus einzogen, schlief ich die ersten Wochen mit meinen Jungs in einem kleinen Zimmer unten im Erdgeschoss. Ich habe das geliebt – wir drei zusammengekuschelt in einem großen Bett. Ich wollte für die beiden da sein, ein kindgerechtes, fröhliches Leben für sie aufbauen. Und dann, ganz langsam, habe ich mein Leben neu sortiert, ausprobiert, was mir beruflich Spaß macht, meine Schwestern im Geiste hier gefunden und meinen Söhnen eine Heimat gegeben. Mit meinen deutschen Freundinnen facetime ich regelmäßig, wenn ich in Florida bin. Vor allem auch mit Christiane. Ihr Sohn ist genauso alt wie Elias, und obwohl von hier aus achttausend Kilometer Luftlinie zwischen uns liegen, ähneln sich die Erlebnisse mit unseren Kindern manchmal auf geradezu groteske Art und Weise. Da reichen zwei, drei Worte und die andere ist im Bilde.

Unsere Insel gehört zu Miami, was nach einer riesengroßen Stadt klingt, aber wir leben eigentlich in einem Dorf. In meiner Siedlung gibt es kein hektisches Autogehupe, hier kann man gemütlich mitten auf der Straße laufen und dabei noch seinen Kaffee schlürfen. Entschleunigung ist hier gelebter Alltag. Und Zusammenhalt. Wenn ich während Elias' Pubertät in einer Sackgasse steckte, habe ich ihn einfach die Straße runter zu meiner Freundin Jen geschickt. Sie lebte schon hier, als wir einzogen, hat zwei Jungs und einer davon ist Elias' bester Freund. Jen ist alleinerziehend wie ich, das hat uns gleich verbunden. Wenn ich also manchmal mit Elias nicht weiterwusste, habe ich zu ihm gesagt: „Rede mit Jen! Vielleicht kann sie dir besser erklären, was ich meine.“

Und das hat sie auch, stundenlang. Mit Engelsgeduld.

Ich bin harmoniesüchtig, würden Psychologen sagen. Ich mag diese Formulierung lieber: Bei mir muss alles im Flow sein, dann ist es gut. Auf lange Streitgespräche habe ich keine Lust, dann schaltet irgendwann mein Gehirn ab. Zack. Schalter umgelegt. Doch ein harmonisches Leben mit pubertierenden Kindern gibt es noch nicht einmal im Märchen. Und so fanden auch in meiner Welt einige Kämpfe statt.

Jetzt sind meine beiden Söhne groß, größer als ich, wenn sie neben mir stehen. Irgendwie gewöhnungsbedürftig, aber zum Glück ist das nicht über Nacht so gekommen – wobei gerade Noah sich schon groß fühlte, als er noch klein war. Meine Freundin Heather hat mir das einmal so erklärt: „Noah ist eine alte Seele. Das haben wir alle schon früh gewusst.“ Auf jeden Fall hat er sich schon sehr früh für Elias und mich verantwortlich gefühlt.

Miami ist an manchen Ecken durchaus eine gefährliche Stadt, und als unsere Alarmanlage einmal mitten in der Nacht losging, stürzte Noah wie ein Falke aus dem Bett und stellte sich neben mich in den Flur. Da war er gerade mal zehn Jahre alt und natürlich hätte er gegen einen Einbrecher nichts ausrichten können, aber sein Beschützerinstinkt war damals schon sehr ausgeprägt. Zum Glück kam der Sicherheitsdienst wenig später ...

Als Noah vor einigen Jahren seinen Schulabschluss in der Tasche hatte, zog er nach Berlin. Dort lernte er unglaubliche Menschen kennen, die genau wie er ihre Kreativität voll ausleben und außerdem auf sich gegenseitig achten.

Die Gefühle, die Noahs Auszug damals in mir auslöste, und die Veränderung, die dies mit sich brachte, sind kaum zu beschreiben. Über zwei Jahrzehnte waren die Kinder damals schon Teil meines Lebens – und jetzt war eines davon weg. Aber der Alltag und das Leben gingen weiter. Ich organisierte weiterhin Lehrer, Tutoren, gemeinsame Unternehmungen und Termine. Ich habe mich in dieser Zeit, praktisch wie eine Henne, die ihr verbleibendes Ei unbedingt vor der großen weiten Welt beschützen will, auf Elias draufgesetzt, was er in der Pubertät teilweise völlig absurd und übertrieben fand. Und da hat er ja auch recht, weil jeder Mensch seine eigenen Erfahrungen machen muss.

Aber ich konnte nicht anders. Sechszwanzig Jahre lang waren meine Kinder mein Lebensinhalt. Meine Welt drehte sich nur um sie. Auch wenn ich nach Deutschland flog, um zu arbeiten – für Businessstermine oder TV-Aufzeichnungen-, wusste ich immer, was gerade anstand, wann wer zum Basketballtraining musste oder welcher Tutor bei uns

zu Hause war, um sie auf die nächste Prüfung vorzubereiten. Ich habe in meiner Kindheit oftmals auch nicht verstanden, warum Hausaufgaben so wichtig sind. Wer kennt das nicht, man fragt seine Kinder, sind deine Hausaufgaben schon fertig, und mit der Blitzantwort „Ja“ weiß man, dass dies fast schon eine rhetorische Frage ist.

Mein guter Freund Chris sagt: „Jungs in dem Alter wollen nur raus von zu Hause, weg von der Übermami, die ihr Leben kontrolliert. Das war bei mir genauso. So große Arme habt selbst ihr nicht, dass ihr sie für immer um eure Jungs schlingen könnt. Die müssen raus aus dem Nest, das ihr gebaut habt.“

## EIN LANGER WEG

Ja, kann sein, aber bitte möglichst mit Schulabschluss, denkt man so als Mutter. Braucht man den und wenn ja, wozu? Denken die Kinder zwischendrin immer wieder. Hier in Miami genauso wie woanders schießen an jeder Ecke Start-ups aus dem Boden, das wusste mein Sohn schon mit vierzehn als Argument gegen den regelmäßigen Schulbesuch anzuführen. Jeder ist kreativ, jeder kann die ultimativ geniale Businessidee haben, die ihn in einem Jahr erfolgreich und unabhängig macht. Wozu also lernen, was man später überhaupt nicht brauchen kann? Und macht der Besuch einer Universität heutzutage noch Sinn in der schönen großen Welt der Selfmademänner und -frauen?

Lange Diskussionen mit meinem Sohn und seinen Kumpels begleiteten mich in Elias' letzten Schuljahren. Wann werden wir Eltern eigentlich uncool? Irgendwann in der Pubertät kommt der Tag, an dem die Kinder plötzlich ihre eigene Sichtweise entwickeln und sich die Welt selbst erklären wollen. Manchmal sind mir in den Diskussionen wirklich die Argumente ausgegangen und ich habe einfach entschieden, was ich für richtig hielt. In solchen Fällen marschierte Elias wieder einmal die Straße runter zu Jen. Dort beschwerte er sich dann: „Mama versteht mich nicht, es ist alles so schwierig mit ihr. Sie hört mir gar nicht

Christiane | München

*Er ist weg*



**E**r liegt irgendwo an einem staubigen Straßengraben. Ich weiß es ganz genau. Wie konnte ich es nur erlauben, dass mein Kind ohne mich durch Südamerika fährt – mit einem Bus? Die sind in Brasilien doch nicht verkehrssicher. Und jetzt liegt er da. Geld weg, Handy geklaut und der teure neue Rucksack auch.

Er ruft bestimmt nach mir!

War das nicht seine Stimme?

Schweißgebadet wache ich auf und reiße das Schlafzimmerfenster auf. Ich atme tief durch und lasse die kalte Nachtluft ins Zimmer strömen, damit sich mein Herzschlag beruhigt. Mein Kind wollte sich Brasilien anschauen und Argentinien und was weiß ich noch alles – und das alles ohne familiären Rückhalt, nur mit einem Schulfreund. Das schafft er doch nicht, er war doch eben noch ein Schulkind! Und doch hat er es einfach getan, ist mit einem ganz breiten Grinsen im Gesicht nach Südamerika geflogen.

## **DIESE UNFASSBARE LIEBE**

Zwanzig Jahre lang war ich seine erste Ansprechpartnerin, obwohl ich nach drei Monaten Babypause gleich wieder zurück in den Job bin. Ohne meine Schwester Moni wäre das nicht gegangen. Barbara hatte ihre Sisterhood aus Freundinnen, ich hatte meine echte Sister Moni.

Ganz die stolze Tante, hat sie Nicholas schon an seinem ersten Tag auf dieser Welt in den Armen gehalten, ihn mir am Anfang zum Stillen in die Redaktion gebracht und geduldig mit ihm auf Spielplätzen rumgesessen – für mich die absolute Albtraumbeschäftigung. Als er größer wurde, gingen wir beide zusammen ins Büro – ich in die Redaktion und er in die Burda-Bande, unseren Betriebskindergarten. Nachmittags holte Moni den Kleinen dann ab, wenn es bei mir mal wieder länger dauerte.

Nein, gar kein Problem, das noch schnell fertig zu schreiben – wirklich. „Mein Kind ist versorgt.“ Das war mein Mantra über viele Jahre und ist

es wohl für die meisten arbeitenden Mütter. Wollen Chefs das wirklich wissen, wie wir das hinkriegen? Die meisten nicht. Die wollen nur, dass die Mütter funktionieren und ihre Kinder irgendwie wegorganisiert sind. Zum Glück hatte ich Moni. Mehr Glück kann man eigentlich nicht haben als so eine Schwester. Ich weiß nicht, wie ich in meinem Vollzeitjob samt Wochenenddienst und Abendschichten anders hätte überleben können, denn komischerweise kam meinem Mann in solchen Situationen oft ein wichtiger Termin dazwischen. Die meisten arbeitenden Mütter sind perfekte Organisatoren, aber allein können wir es nicht schaffen. Da ging es mir wie Barbara, die ihren Freundinnenkokon in Miami um ihre Kinder und sich gewebt hatte.

Als Nicholas klein war, hörte ich schon manchmal von meinem Sohn: „Also die Mama von Luis ist immer zu Hause. Warum bist du eigentlich nicht immer hier?“

Ja, warum nicht? Weil ich meinen Job liebe und eine unzufriedene, weil unterbeschäftigte Mama auf Dauer keine glückliche Mama ist.

Das hat er schon ziemlich früh kapiert und ehrlich gesagt habe ich meinen Sohn und seine Kumpels auch gnadenlos damit eingelullt, dass ich regelmäßig Premierenkarten für die neuesten coolen Filme besorgt habe. Da war ich dann Supermom, auf die mein Sohn sichtlich stolz war. Man muss eben mit allen Tricks arbeiten!

Schon in der Grundschulzeit hatten Nicholas und ich zudem wegen meines Jobs ein Ritual entwickelt, das wir bis zum Abitur beibehalten haben. Wenn er mittags nach Hause kam, rief er als Erstes mich an – noch vor dem Mittagessen. Dann wurde besprochen, wie der Tag so gelaufen war, welcher Lehrer blöd und welche Note noch blöder war. Und was er noch vorhatte, bis ich nach Hause käme. Vielleicht funktioniert unsere Long-Distanz-Kommunikation deshalb heute so gut ...

Wobei, jetzt, da ich so schweißgebadet am Fenster stehe, wüsste ich doch schon gern ein bisschen genauer, was mein Sohn gerade tut – oder welche schrägen Typen er möglicherweise gerade kennengelernt hat, denen er vielleicht blind vertraut.

Nur nicht darüber nachdenken ...

Aber wie Barbara war und bin ich eben eine gnadenlose Mama Kontrollletti. *Mama is watching you* – vor allem, was die Schule anging. Spätestens in der Pubertät war mein Sohn sogar froh darüber, dass ich nicht schon mittags zu Hause war: „Nein, Mama, bestimmt. Ich zocke nicht, ich muss ja noch so viel machen bis morgen.“

Wir Mütter vertrauen ja unseren Kindern, aber bitte nicht in der Pubertät! Da habe ich ständig kontrolliert, ob wirklich alle Hausaufgaben erledigt waren und die Xbox oder Playstation nicht stattdessen in Dauerbetrieb war – so weit man das als Vollzeit arbeitende Mutter eben kontrollieren kann, indem man ganz überraschend einmal früher nach Hause kommt.

Es gab Wochen, in denen viele Klausuren anstanden und in denen ich schlicht diese ganzen tollen Zockergeräte abgebaut und ins Büro geschleppt habe. Während mein Sohn in der Schule war. Ja, die anschließenden Hassanfälle muss man aushalten können als Mutter. Doch in der Abiturphase habe ich dann tatsächlich von meinem Sohn nicht nur einmal den Spruch gehört. „Kein Wunder, dass der die ganzen Klausuren versaut. Der zockt doch die ganze Zeit!“

Yeah!

Bei ganz wichtigen Problemfällen wartete Nicholas übrigens immer bis zum Abend, um mir alles in Ruhe zu erzählen. Ich war da bei Krankheiten, Schulstress, Playdates oder dem ersten Liebeskummer. Ich war diejenige, die nach den Fußball- oder Basketballspielen an den Wochenenden die Trikots gewaschen und alle verdreckten Kinder bis vor die Haustür gefahren hat. Ich wollte sicher sein, dass alle gut heimkommen und zuvor auch kein Spiel verpassen, keine Emotion bei Sieg oder Niederlage.

Mein Mann war zwar auch immer irgendwie präsent, aber er hat das Ganze sozusagen aus der sicheren Distanz heraus betrachtet. So nach dem Motto: Wenn ich nichts sage, mache ich auch nichts falsch. Vor allem in Sachen Schule war mir das auch bedeutend lieber, wenn er nicht mit den eigenen schlechten Noten vor dem Sohn prahlte oder davon erzählte, dass die ganze Oberstufe in seinem Nürnberger Gym-

nasium damals quasi ständig bekifft gewesen war. Nein, klar, er ja nur manchmal ...

Da kriegt man als besorgte Mutter, die einfach nur das Kind wohlbehalten durchs Abi bringen will, durchaus mal Bluthochdruck.

Dabei waren der Notendruck und der Kampf gegen die Zockerei nicht die einzige Herausforderung, die wir zu bewältigen hatten. Es gab so viele Nächte, in denen ich kein Auge zugetan habe. Weil Nicholas krank war oder ich mir irgendwie Sorgen um ihn machte. Später, weil ich so lange wartete, bis endlich der erlösende Anruf kam, dass man ihn jetzt bitte von der Party abholen könne.

Ich habe meinen Sohn weinen, lachen und später auch sehr gut gelaunt bei seinem ersten Schwips gesehen. Ich war mit ihm beim Arzt, wenn er Fieber hatte und auch als er sich beim Fußballturnier das Handgelenk anbrach und beim Trampolinspringen den Fuß verletzte. Ich war an seiner Seite, als das Leben in der alten Schule schwieriger wurde, weil alle anderen cooler, intelligenter, beliebter waren – bis er in seiner neuen Schule dann seine Hood um sich versammelt, seine besten Freunde gefunden hatte.

Mal war ich die tollste, dann wieder die blödeste Mutter der Welt und klar hat es auch mal gekracht – meist wegen fehlender Lernbereitschaft, wenn er mal wieder den ganzen Nachmittag vertrödelte hatte, obwohl am nächsten Tag eine wichtige Prüfung anstand. Das hat mich so unglaublich genervt, weil ich nicht verstehen konnte, warum man sehenden Auges in eine Katastrophe segeln möchte. Aber was nützt den Kindern unser Wissen? Sie müssen ihre eigenen Erfahrungen machen und irgendwann hat Nicholas von allein gelernt, weil es ihm wichtig war, die Klasse mit anständigen Noten zu bestehen.

Einen ausgeprägten Sinn für Faulheit pflegte er allerdings weiterhin, was seine Mitarbeit im Haushalt betraf. „Och echt, den Müll raustragen? Muss das sein?“ Und Staubsaugen oder die Geschirrspülmaschine einräumen? Ist das nicht Frauenarbeit? Nein, zum Henker! Ich höre ja immer wieder von Söhnen, die freiwillig mithelfen. Ich hatte kein so ein Exemplar daheim. Ja, selbst schuld wahrscheinlich. Zum Glück

mag es Nicholas daheim gern relativ ordentlich, sodass ich mütterliche Verweigerungstaktik anwandte: Schulterzucken, Schweigen und den Staubsauger mitten im Zimmer stehen lassen. Irgendwann hat er aufgegeben, selbst geputzt – und wir haben uns angegrinst, denn es ging ja immer nur um Kleinigkeiten. Trotzdem waren das die ersten notwendigen Ablösungsprozesse in Richtung Eigenständigkeit. Zum Glück verband uns immer eine riesige Komplizenschaft und der gleiche Humor, das hat echt in fast allen Situationen geholfen. Zudem war die Liebe immer da, diese unfassbare Liebe zwischen Mutter und Kind, die über allem steht.

Und jetzt?

Jetzt habe ich keine Ahnung, wie es ihm geht, und das ist neu für mich und tut verdammt weh.

## SO SCHWER, LOSZULASSEN

Ich stehe immer noch am Schlafzimmerfenster und langsam wird es selbst mir zu kalt, die ich am liebsten bei bayerischen Tiefkühltemperaturen schlafe.

Das ist doch alles ein totaler Mist.

Allmählich sickert die Realität in mein Bewusstsein – und die Erkenntnis schmerzt wie beim allerersten Mal, dabei habe ich doch schon einige Tränen darüber vergossen: Mein Sohn hat Abitur, ist gerade achtzehn Jahre alt geworden und kann selbst entscheiden, was er jetzt macht mit seinem Leben.

Ja schon, aber *so* schnell? Und *so weit* weg? Musste das sein, so von jetzt auf gleich? Warum werden Kinder so schnell erwachsen und unabhängig und gehen ihren Weg?

*An allem ist sowieso mein Mann schuld*, schießt es mir durch den Kopf. Der stand damals am Taufbecken und hat gesagt: „Ich wünsche dir viele Reisen. Reisen bildet und erweitert den Horizont.“ Bei mir setzte in diesem Augenblick unmittelbar Schnappatmung ein. Ich habe meinen

Mann praktisch vom Taufbecken weggeschubst und schnell hinzugefügt: „Ich wünsche dir, dass du geliebt wirst und Liebe geben kannst. Amen.“

Meine Mutter und meine Schwester haben dazu bestätigend mit dem Kopf genickt. Da waren wir Frauen uns einig. Wer will schon einen bindungsunfähigen Weltenbummler heranziehen? Die Frauen in meiner Familie jedenfalls nicht.

Wie es in Sachen Liebe bei meinem Sohn aussieht, kann ich nicht sagen. Das erzählen Jungs doch nicht ihren Müttern! Also mein Sohn jedenfalls nicht. Auch wenn vor seiner Abreise eine extrem hübsche junge Dame im Minirock bei uns in der Küche stand, die dann bei uns übernachtet hat. Mein Sohn hat mich direkt etwas mitleidig angesehen, als ich gefragt habe: „Soll ich noch eine Matratze hoch in dein Zimmer bringen?“

„Nö, passt schon, Mama.“

Ich habe fluchtartig die Küche verlassen, als ich das Grinsen in ihren Gesichtern sah. Wie peinlich kann man sein als Mutter?

Über den Beziehungsstatus meines Sohnes kann ich also keine Auskunft geben. Und auf Facebook nachschauen geht ja heute auch nicht mehr. Bei der Tochter unserer Nachbarn konnte man dort immer nachlesen, ob es den Freund noch gibt oder eben nicht. Aber bei Snapchat, wo die Kids heute ständig Fotos und Videos posten, hat Nicholas mich gesperrt. „Sorry, Mom. Ich brauche auch etwas Privacy.“

Vielleicht erzählt mir Nicholas irgendwann mal was, wenn es etwas Ernstes ist, aber jetzt sowieso nicht, weil er eben auf der anderen Seite der Welt ist und ausgeraubt im Straßengraben liegt. Da bin ich mir ganz sicher. Wenn ich ihm nur ganz schnell eine Nachricht bei WhatsApp schreibe, könnte ich sehen, ob alles gut ist. Lässt mich das wie eine Glücke wirken?

Leise tapse ich ins Wohnzimmer und tippe: „Hey, alles gut bei euch?“

Keine zehn Sekunden später kommt ein Foto. Das Kind liegt an einem unglaublich schönen weißen Sandstrand, vor ihm das Meer, seine braun gebrannten Beine winken mir praktisch zu: „Es ist megacool

hier!“ Und dann folgt gleich noch eine Nachricht: „Und billig. Jeden Abend Asado mit Mojito-Flatrate für acht Euro. Saueil.“

Ich atme durch, ein Glücksgefühl durchströmt mich. Was kann es Schöneres geben als ein Kind, das die Welt erobert und dabei noch Spaß hat? Mein Mann hatte ja recht. Jede Reise in ferne Länder erweitert den Horizont, macht den Kopf frei für die Ansichten und Probleme anderer. Man bildet sich sozusagen nebenbei. Es geht ihm gut, er genießt sein Leben.

Ich schleiche wieder ins Bett, kuschle mich im eiskalten Zimmer in meine dicke Bettdecke, und kurz bevor ich wieder einschlafe, denke ich noch: *Ich würde zu gerne genau wissen, wo dieser Strand ist.*

Am nächsten Morgen schaue ich mir an, wo dieser brasilianische Traumstrand ist, an dem mein Sohn gerade mit seinem Kumpel in der Sonne liegt. Und wie heiß noch mal diese heruntergekommene Jugendherberge, in der jeder ein Stockbett in einem Sechs-Mann-Zimmer hat? Zum Glück kann man über Google Earth ganz dicht ranzoomen an jede Location weltweit und das mache ich noch vor dem Frühstück. Ich wüsste nicht, wie ich das sonst überleben würde.

Hm. Hübsch, das Dorf. Da wäre ich jetzt auch gerne, aber mich hat die nebelige Novemberrealität fest im Griff. Um diese Jahreszeit habe ich so viel zu tun, dass ich jetzt gar nicht verreisen könnte. Und momentan lenkt mich der Job auch sehr gut ab. Ich schreie ganz laut: „Hier!“, wenn es gilt, noch schnell einen Text für die nächste *Bunte*-Ausgabe zu schreiben. Ich habe ja jetzt Zeit.

Viel mehr Zeit als die letzten zwanzig Jahre.

Zu viel Zeit ...

*Aber dem Kind geht's gut*, denke ich. Bis Nicholas mich anruft und mit seltsam niedergeschlagener Stimme sagt: „Hallo, Mama.“

Was ist los? Mein ganzer Körper steht plötzlich unter Strom. Ich spüre, dass was nicht okay ist, und das sage ich ihm auch.

„Ist was passiert?“

„Na ja“, fängt er an. „Wir waren in so einer Bar und sind dann zu Fuß nach Hause gelaufen. War vielleicht nicht so schlau.“

Hilfe! Adrenalin flasht mein Hirn, mein Herz, einfach alles. Jetzt sag schon endlich! Ich atme tief ein und aus. Er lebt ja noch. Sonst könnte er nicht anrufen.

„Also wir sind so die Straße langgegangen und zwei Motorräder von der Polizei waren mal vor und mal hinter uns und dann haben sie uns angehalten und gesagt, wir hätten bestimmt Drogen genommen.“

Drogen? Ich muss es fragen: „Sag mir bitte, dass ihr nicht gekifft habt! Oder wenigstens, dass ihr nichts mehr dabeihattet.“ Man wird als Mutter ja pragmatisch, wenn der Nachwuchs in so einem riesigen Mist steckt.

„Nein, Mama. Du weißt doch, dass ich nicht kiffe, ich rauche ja noch nicht mal Zigaretten. Aber die Polizisten haben uns nicht geglaubt und wir mussten uns mitten auf der Straße bis auf die Unterhose ausziehen. Das war so was von peinlich. Außerdem hatten wir mega Angst, denn die Bullen haben die ganze Zeit mit den Handschellen vor uns rumgefuchelt und trugen auch Pistolen. Das war absolut nicht witzig. Aber sie konnten nichts finden und dann haben sie gesagt, wir sollen mit ihnen zum nächsten Geldautomaten.“

Häh? Ich verstehe nur Bahnhof. Warum will die Polizei mit den Jungs zum Geldautomaten?

„Die haben uns voll abgezogen, Mama. Wir mussten pro Nase vierzig Euro zahlen und dann durften wir endlich nach Hause. Wir haben überlegt wegzurennen, haben uns aber nicht getraut wegen der Knarren, die die dabei hatten.“

Korrumpierte Polizisten? Das ist mal ein Szenario, das ich so nicht auf dem Schirm hatte in meinem kreuzbraven Bayern. Ich atme tief aus. Vierzig Euro. Voll egal. Hauptsache, er sitzt nicht wegen Drogen in einem südamerikanischen Knast, aus dem ich ihn dann vielleicht rauskaufen muss.

Ein bisschen geschockt ist Nicholas schon von der Geschichte, das merke ich ihm über die riesige Entfernung an. Ich beruhige ihn wie früher so oft. „Ist ja nicht so schlimm. Lass dir wegen zwei Typen nicht das ganze Land versauen, bitte.“



Innerlich sieht es bei mir ganz anders aus.

Ich lege auf, falle auf die Couch, hole meinen Hund ganz nah ran zum Kuschneln und versuche, nicht zu heulen. Ich habe doch gewusst, dass die Welt noch viel zu groß und zu gefährlich ist für mein Kind. Warum habe ich ihm erlaubt wegzufahren? Ist doch mir egal, dass der volljährig ist! Manno! Was spricht dagegen, dass man die Kinder für immer in Watte packt? Nach einiger Zeit beruhige ich mich etwas und denke noch einmal über die Geschichte nach. Er hat gut reagiert, ist cool geblieben, hat die Typen nicht provoziert. Alles ist gut gegangen. So ist sie eben, die große weite Welt. Nicht alle sind nett, es lauern Gefahren und die muss er jetzt ohne uns meistern.

Schnief.

Und das ist erst der Anfang, wird mir schlagartig klar! Ich hocke hier in meinem leeren Nest und versuche, meine Gefühle in den Griff zu bekommen, diese seltsame Mischung aus Stolz, wie die Jungs die Situation gemeistert haben, und totaler Panik, was alles hätte passieren können, wenn ...

*Stopp. Jetzt nicht durchdrehen*, ermahne ich mich selbst. Wäre, hätte, könnte bringt keinen weiter und eine Mutter, die daheim auf dem Sofa sitzt, während der Sohn am anderen Ende der Welt allein seinen Mann stehen muss, schon gar nicht. Wir können unsere Kinder nicht für immer beschützen, das muss ich endlich akzeptieren. Radikale Akzeptanz sagt man dazu in der aktuellen Resilienzforschung. Wer es schafft, etwas Unabänderliches anzunehmen, seine Ohnmacht zu akzeptieren und dann loszulassen, ist nicht länger blockiert, sondern kann seine Energien auf etwas Neues richten. Klingt total logisch und einleuchtend. Theoretisch. Also warum fällt es mir in der Praxis so schwer loszulassen, wenn ich das doch eigentlich weiß? Ich muss ihn fliegen lassen. Also im übertragenen Sinn, denn das Flugticket habe ich natürlich bezahlt. Haha. Habe ich mir alles selbst eingebrockt und da muss ich jetzt durch. Wann hört es auf, dass ich mindestens zwanzig Mal am Tag überlege, was er wohl gerade macht? Mich frage, ob es ihm auch gut geht, war er zu essen bekommt – ein ganz typischer Gedanke vieler

Mütter. Na, solche Abenteuer sind jedenfalls nicht hilfreich beim Loslassen, aber ich werde daran arbeiten. Das nehme ich mir fest vor.

Am nächsten Tag meldet sich Nicholas noch einmal – diesmal über Facetime.

„Schau mal, Mama. Hier ist so ein süßer Hund und eine Katze gibt es auch und einen Papagei. Wollte ich dir nur mal schnell zeigen. Ist echt nett hier, aber du würdest nicht in den Betten schlafen, die sind schon ein bisschen ranzig.“ Wir plaudern eine Weile und haben beide das Gefühl, uns nahe zu sein. Ich frage ihn nicht, warum er mich angerufen hat. Sicher nicht wegen des süßen Hundes, obwohl Nicholas ein absoluter Hundefan ist. Ich weiß, dass die Nabelschnur immer elastischer wird, aber noch reicht sie rüber über den Atlantik und das ist ein wunderbares Gefühl. Glücklicherweise beenden wir beide das Gespräch.

„Hab noch ganz viel Spaß, Schatz“, sage ich gut gelaunt und meine das tatsächlich auch so. Er soll die Welt entdecken, sich amüsieren, frei sein von den Erwartungen aller, auch gefährliche Abenteuer überstehen. Einfach sein Ding machen.

Hach, ich bin doch eine coole Mama! Stolz gehe ich in die Abendkonferenz und danach rufe ich meine Freundin Tina an, die früher bei mir draußen gewohnt hat, jetzt aber in der Stadt lebt. Mit ihr verabrede ich mich auf ein Glas Wein in Schwabing. Ich muss ja nicht mehr nach Hause hetzen und mich um das Abendessen für den Junior kümmern. Wir gehen in eine nette Bar, ratschen stundenlang und ich vergesse tatsächlich die Zeit, schaue nicht mehr ständig auf die Uhr wie früher, als mein Kind sicher noch etwas mit mir besprechen musste oder auch nur etwas zu essen haben wollte.

Ich hatte ganz vergessen, wie lustig solche Mädelsabende sein können. Wann konnte ich das zuletzt so völlig ohne inneren Druck genießen? Genau. Wahrscheinlich fast genau vor achtzehn Jahren. Das sage ich Tina, wir lachen uns schlapp über uns selbst, denn auch ihr Sohn ist schon achtzehn und gerade auf dem Absprung, und darauf stoßen wir gleich noch einmal an.

Läuft bei mir, das Ablösen! Jeden Tag ein bisschen besser.

## REISE INS UNBEKANNTE

Zwei Tage später läuft nichts mehr bei mir.

Es ist Wochenende und ich überlege dauernd, was „mein Kleiner“ wohl so macht. Wann höre ich eigentlich auf, ihn in meinen Gedanken noch so zu nennen?

Er erlebt gerade die tollsten Sachen, sieht die schönsten Orte.

Ohne mich.

Das ist ein saublödes Gefühl, denn wir zwei waren immer das allerbeste Reisetem. Mein Sohn und ich haben im Urlaub den gleichen Ferienrhythmus. Lange schlafen, viel ausspannen, irgendwo am Meer, bisschen Sport (also ich ein bisschen, er ein bisschen sehr viel Sport), mal Sightseeing und abends gemütlich irgendwo essen und chillen.

Seit Nicholas in der Schule war, bin ich mit ihm in den Sommerferien alleine gereist, denn mein Mann ist nicht so der Urlauber. Am Meer ist es ihm zu heiß und zu sonnig und in die berühmt-berüchtigten Ferienclubs, in die unser Sohn immer wegen der Action wollte, habe ich ihn einmal drei Tage gekriegt. Dann ist er abgereist.

„Das brauche ich echt nicht in meinem Leben. Da bin ich doch lieber im Büro“, sagte er zum Abschied.

Früher bin ich mit meinem Mann aufs Geratewohl nach Italien gefahren, wir haben uns ein schnuckeliges Hotel gesucht, alles ganz easy. Aber mit Kind muss man planen und wissen, wo der Pool ist, in den es sofort nach der Ankunft springen will.

Ich habe mich umgestellt und angepasst, denn wenn mein Kind Spaß hatte im Urlaub, ging es auch mir gut und ich konnte mich entspannen. So lag ich jahrelang mit einem Buch in der Hand an irgendeinem Strand am Mittelmeer oder in der Ägäis oder am Atlantik und habe stundenlang aufs Meer geglottzt.

Herrlich! Das perfekte Urlaubsfeeling.

Außerdem schweißten uns diese Wochen Ferien-Quality-Time als Mutter-Sohn-Gespann jedes Mal aufs Neue eng zusammen. Wir lernten dabei beide ganz nebenbei, den anderen das machen zu lassen,

was ihm gefällt, und ihm nicht ständig mit eigenen Wünschen auf die Nerven zu gehen.

Jetzt ist mein Sohn frei in der Wahl seiner Urlaubsorte – und seiner Begleiter. Aber mit wem zum Teufel soll ich eigentlich in Zukunft in den Urlaub fahren? Ich mag immer noch am liebsten mit einem Buch in der Hand aufs Meer schauen, doch bei unserem letzten gemeinsamen Urlaub in Vietnam war mein Mann nur mit roher Gewalt aus dem Zimmer zu kriegen, solange die Sonne noch am Himmel stand.

Ein Hautarzt hat ihm geraten, zu viel Sonne zu vermeiden, weil seine Haut durch frühere Sonnenbrände bereits geschädigt ist. Strandurlaub mit Matthias kann ich in Zukunft abhaken.

Das Problem meines neuen „best travel buddy“ muss ich also irgendwie lösen. Vielleicht sollte ich einfach einmal eine Freundin fragen? Dazu habe ich mich noch nicht wirklich entschlossen, aber ich denke darüber nach. Als Studentin habe ich die Welt ja auch mit meinen Mädels erobert, aber das war damals. Wir alle haben uns verändert, andere Ansprüche als früher. Ob das noch gemeinsam funktioniert? Ich rufe Karin an, mit der ich als Studentin mal zwei wilde Monate auf Ibiza verbracht habe. Wir hingen während der Semesterferien wochenlang in den dortigen Surferkneipen ab, haben die Nächte durchgetanzt. Immer bereit für den ganz großen Kick, das nächste Abenteuer. Wie lange ist das her? Ewig – doch nicht in unserer Erinnerung. Eigentlich sind wir jetzt wieder so frei wie damals. Dieses Gefühl sickert langsam immer mehr in mein Bewusstsein.

Es wäre doch witzig, dreißig Jahre später noch einmal zusammen nach Ibiza zu fahren.

„Ob die uns noch in die Clubs reinlassen?“, lacht Karin.

Ach, in Clubs müssen wir doch gar nicht. Das hatten wir nun wirklich bis zum Exzess. Wir schauen nach Flügen, aber wahrscheinlich werden wir es erst im nächsten Herbst schaffen, auf die Insel zu fliegen. Karin lebt inzwischen am Tegernsee, radelt mit ihrem Mountainbike fast täglich die Berge hoch und arbeitet in einem Shop, der von Touristen lebt. Mit dem Saisongeschäft hat sie sicher erst Mitte September Zeit.

Ich habe also etwas, worauf ich mich im nächsten Jahr freuen kann, gleichzeitig möchte ich auch im heißen Sommer etwas unternehmen. Meinen Mann zieht es in die Berge, aber darauf habe ich nun gar keine Lust. Ich musste als Kind bei den Wandertagen auf jeden Berg bei uns in der Gegend rauf. Das reicht mir irgendwie immer noch ...

Wie wäre es, wenn ich einmal etwas ganz anderes ausprobieren? Ich könnte ja auch endlich mal ein Yogaretreat am Meer mit meiner Berliner Freundin Anja machen. Darüber hatten wir schon oft geredet, aber ich wollte die Ferien ja immer mit meinem Sohn verbringen. *Jetzt ist alles möglich*, wird es mir klar, denn Betreuung braucht Nicholas nun wirklich nicht mehr. Anja ist begeistert und leitet mir sofort eine Seite mit den besten Yogaretreats weiter. Wir gleichen unsere Termine ab und finden schnell eine Übereinstimmung, weil ich mich ja nicht mehr nach den Schulferien richten muss.

„Das wird so toll!“, ist sie begeistert bei unserem nächsten Telefonat. Jeden Morgen Yoga, dazu unterschiedliche Angebote für Meditationen, wir werden auf einer Finca mitten auf Ibiza wohnen. Das wird eine Reise zu uns selbst, auf der wir trainieren wollen, achtsamer mit uns selbst und unseren Kräften umzugehen. Ich kann es kaum erwarten, mit einer Freundin mal wieder einen Mädelsstrip zu machen. Juhu! Auch wenn es bis dahin noch ein paar Monate sind, bringt der Gedanke daran meinen Bauch zum Kribbeln. Wäre doch gelacht, wenn ich nicht ohne meinen Sohn Urlaubsfreude erleben kann!

Ein paar Tage später bekomme ich auch schon aus Brasilien eine Mail von Nicholas.

„Also Mama“, fängt er an. „Ist das okay, wenn ich ab Januar einen Sprachkurs in Sapporo mache? Hier ist der Link. Du weißt ja, ich wollte schon lange nach Japan und ihr fahrt ja nicht mit mir.“

Japan? Geht's noch?

Ich klicke auf den Link und bin auf das Schlimmste gefasst. *Wenn das zu teuer ist, kann er sowieso nicht fahren*, beruhige ich mich selbst. Und Japan ist teuer, das weiß doch jeder. Aber Kinder kennen ihre Eltern und mein Sohn kennt mich richtig gut. Er hat einen Kurs mit Unterkunft

im Studentenwohnheim für drei Monate ausgesucht, der selbst für unsere Verhältnisse bezahlbar ist. „Wer fährt denn mit dir?“, schreibe ich zurück.

Seine Antwort ist typisch für meinen Sohn: „Wer außer mir will denn nach Japan? Keiner, Mama. Ich mache das allein.“

Aha. Ach so. Ganz allein jetzt auch noch nach Japan. Durch Brasilien reist er wenigstens mit einem Kumpel, der gut einen Meter neunzig groß ist, ein Kerl wie ein Schrank. Das fühlte sich für mich beruhigend an. Und jetzt auf die andere Seite der Welt ganz allein?

Während ich noch versuche, die Nachricht zu verdauen, schreibt Nicholas gut gelaunt: „Ich komme kurz zu Weihnachten nach München und dann fliege ich Anfang Januar rüber nach Hokkaido.“

Wohin?

„Nach Nordjapan, Mama. Die Gegend heißt Hokkaido. Saukalt da. Viel kälter als München und die Berge sind auch ganz nah. Da soll es super Snowboardpisten geben. Genialen Pulverschnee. Das muss man einfach einmal machen im Leben und nebenbei lerne ich Japanisch. Das ist doch geil. Bierbrauereien haben die auch in Sapporo. Ist also fast wie in München. Nur, dass ich da endlich jeden Tag Sushi oder Ramen essen kann.“

Was soll ich da noch sagen?

Nicht viel.

Der junge Mann hat die mütterliche Leine mal ganz easy gekappt und ich muss damit klarkommen. Und es ist ja nicht so, dass er jetzt in einer Bar auf Bali abhängt. Er will Japanisch lernen. Eigentlich schon ganz schön toll. Doch es arbeitet heftig in mir. Erst Brasilien, jetzt Japan. Nicolas ist in totaler Aufbruchsstimmung und dabei, die Welt zu erkunden. Ganz klar ohne mich.

Was spüre ich da gerade in mir? Eine Mischung aus Verwunderung und Bewunderung. Dafür, mit welchem jugendlichen Elan er die Dinge anpackt. Grenzen scheint es für ihn nicht zu geben. Auch keine emotionalen. Könnte ich mir davon vielleicht eine Scheibe abschneiden? Bin ich noch zu sehr in alten Mustern gefangen? Welche Projekte könn-

te ich denn so angehen? Eine neue Sprache wie Nicholas will ich sicher nicht lernen, ich komme mit Englisch, Spanisch und Italienisch ganz gut um die Welt. Aber ich nehme mir vor, an meiner Fitness zu arbeiten, denn 30 Jahre vor dem Computer sind nicht gerade die beste Rückenschule ...

Ich wollte schon länger Barre Fusion, ein Ganzkörper-Workout, in dem Studio ausprobieren, in dem auch Barbara immer trainiert, wenn sie hier ist. Oder den Sonntagskurs Pilates belegen, den ich nie gemacht habe, weil unser Sonntagfrühstück immer heilig war. Plötzlich habe ich jede Menge neue Möglichkeiten für die persönliche Zeitplanung, geht mir gerade auf. So sehr, wie ich es geliebt habe, Mutter zu sein, so sehr hat mir das Muttersein auch Fesseln angelegt. Klar, ich habe mich selbst angekettet, aber gerade schnuppere ich den Duft einer neuen Freiheit und das gefällt mir immer besser.

Ich muss mal in Ruhe nachdenken, wovon ich mich in den letzten Jahren noch habe abhalten lassen. Erst einmal melde ich mich zum Pilates-Reformer-Kurs an. Und mit Yoga fange ich auch wieder an ...

## LEINEN LOS

Trotzdem rumort das Japanthema noch ein wenig in mir, denn diese fremde Kultur kann ich nicht wirklich einschätzen. Ich brauche Zuspruch von meiner Leidensgenossin. Also rufe ich mal wieder Barbara an, denn seitdem unsere Kinder volljährig sind, haben wir sozusagen eine Facetime-Standleitung. Ich erwarte eine Runde Mitleid, doch stattdessen höre ich ein leichtes Kichern aus der Leitung.

„Dein Sohn zeigt es dir aber richtig“, lacht sie. „Erst Südamerika, jetzt Japan. Will der noch zum Nordpol irgendwann? Ist schon witzig, dass unsere Kinder gar nicht weit genug weg von uns sein wollen.“

Also so habe ich das noch gar nicht gesehen. Nicholas kommt doch wieder, oder? Ist ja nur eine Phase, eine Art verlängerter Urlaub. Oder, wie man heute so schön sagt, ein „Gap Year“ nach dem Abi.

Barbara sieht das mit ihrer Erfahrung schon etwas klarer. „Meine Kinder leben dauerhaft auf einem anderen Kontinent“, sagt Barbara. „Ich konnte sie ja nicht festbinden. Die wollen das so. Da müssen wir beide durch.“ Aber Japan? Das ist doch ewig weit weg und so ganz anders als alles, was wir kennen. Doch was soll ich machen? Nicholas wird schon wissen, was ihn an dem Land so fasziniert, und vielleicht hat es sich dann ja auch erledigt, wenn er sich das mal gründlich angeschaut hat. Barbara bezweifelt das zwar und als gute Freundin hält sie mir schonungslos den Spiegel vor die Nase, damit ich auch ganz genau dorthin sehe, wo mein Problem ist. Jaja, ich weiß. Das Loslassen, das Fliegenlassen unserer Küken, die längst schon als stolze Jungadler davongesegelt sind. Mein Verstand hat das längst erkannt, aber mein Herz schlägt noch in einem anderen Rhythmus. Trotzdem geht es mir nach dem langen Telefonat besser. Geteilter Schmerz ist eben wirklich halber Schmerz.

Und so gebe ich am nächsten Tag mein Okay mit angezogener Handbremse. „Wenn’s denn unbedingt sein muss, gehst du halt auch noch nach Japan. Du weißt aber schon, dass die Schriftzeichen sauschwer zu lernen sind. Dass du dich bloß mal nicht übernimmst! In der Schule hast du ja auch nicht *so* schnell gelernt“, texte ich. Ja, ich kann eine total positive, motivierende Mutter sein, wenn es sein muss.

„In der Schule. Klar“, kommt seine prompte Antwort. „Da hatte ich ja auch keinen Bock zu lernen. Das mache ich jetzt freiwillig und das wird endgeil.“

„Aha“ ist das Einzige, was mir darauf einfällt. Ich starre völlig perplex auf mein Handy. Mein Kind will lernen. Freiwillig. Und findet es auch noch ... äh ... „endgeil“. Wer oder was hat in den letzten Monaten meinen Sohn gebrainwasht? Fühlt sich das so an, wenn der Nachwuchs erwachsen wird? Man sitzt und staunt und wundert sich, was auf einmal so anders ist als noch vor ein paar Monaten vor dem Abitur. Als hätte eine unbekannte Macht meinem Sohn einen Turbooster verpasst. Er kriegt sich gar nicht mehr ein mit all seinen Plänen und seinem Mut und seinem Drauflosrennen in die Welt. Endgeil.



Stimmt schon. Irgendwie. Aber auch gewöhnungsbedürftig. Barbara ist inzwischen bei ihrer Freundin Tatjana in Berlin, mit der sie seit Kindertagen befreundet ist. Ich brauche noch einmal eine große Portion Freundinnenpower, um das alles zu verarbeiten. Also klinge ich bei ihr durch und höre sofort etwas zwischen Lachen und Schluchzen in der Leitung.

„Alles okay?“, frage ich.

„Ja, du passt in unsere Runde“, lacht sie und stellt mich auf laut. „Ich sitze hier mit vier anderen verlassenen Müttern bei Tee und Champagner zusammen. Ich muss dir unbedingt was vorlesen. Du wirst gleich auch heulen, sage ich dir.“

Barbara | Berlin

*Let's Dance*

**W**ir sitzen in Tatjanas herrlicher Altbauwohnung mitten in Berlin und haben schon Unmengen Tee getrunken – ja, okay, auch Champagner –, als ich mein kleines schwarzes Büchlein aus der Tasche angele, das ich zurzeit immer mit mir herumtrage, um es bei Bedarf zu befüllen.

Nach jeder Trennung, in jeder schmerzvollen Phase meines Lebens gab es so ein Buch, in das meine Gedanken flossen. Ich habe schon immer mehr geschrieben als gesprochen, wenn es ans Eingemachte ging. Und kurz nach Elias' Auszug war mein Herz so schwer, dass ich unter vielen Tränen ein Gedicht verfasste. Das Schreiben half mir, meinen Schmerz zu kanalisieren, nicht darin zu ertrinken, sondern aus all dem Negativen, das mich in diesem Moment umgab und in diesem Augenblick erfüllte, etwas Positives zu schaffen.

Bei mir ist es das Schreiben, das mir hilft – ich habe Freundinnen, die darauf schwören, zu malen, zu singen oder auch zu tanzen. Aber egal, für welchen Weg man sich entscheidet: Dem Schmerz Ausdruck zu geben hilft dabei, ihn loszulassen.

## DREH DICH NOCH EINMAL UM

Nachdem einige Mütter um mich herum gerade das Gleiche durchmachen, hat es in letzter Zeit viele Gelegenheiten gegeben, das Gedicht vorzulesen. Dieses Vorlesen fühlt sich an wie meine ganz persönliche Katharsis, das hilft mir. Außerdem gelingt es mir dadurch, auch ab und zu über mich selbst zu schmunzeln und mich als sentimentale Ziege zu belächeln. Das würde ich natürlich nie laut aussprechen, aber die Gedanken sind frei, oder?

Und ein bisschen genieße ich es auch, mich gemeinsam mit Leidensgenossinnen dem Selbstmitleid hinzugeben. Hier in Berlin in der Wohnung meiner Freundin bade ich im schwesterlichen Tränenmeer, das allerdings immer wieder mit Lachen aufgelockert wird. Aber selbst Tatjana muss dann doch schlucken, als ich zum Lesen ansetze, das Te-

lefon auf Lautsprecher auf dem Tisch vor mir – denn auch Christiane lauscht aus dem fast sechshundert Kilometer entfernten München.

*Jetzt bist du schon 'ne Woche weg,  
jetzt kann ich wieder atmen,  
die Tränen trocknen langsam an,  
bald kann ich wieder schlafen.*

*Mach doch deine Aufgaben, geh doch jetzt ins Bett,  
geh doch endlich schlafen ... und jetzt ist er weg.*

*Wie kann man so schnell wachsen?*

*Noch schneller rast die Zeit.*

*Dreh dich noch einmal um,*

*ich will, dass du noch bleibst.*

*So schön war diese Zeit mit dir,*

*so schön ist alle Zeit mit dir.*

*So schön wird diese Zeit mit dir.*

*So schön nur Zeit mit dir.*

„Das wäre doch ein cooler Song“, versuche ich dann selbst die Stimmung aufzulockern. „Kennt ihr irgendeine berühmte Sängerin, deren Kind gerade ausgezogen ist?“ Christiane trocknet ihre Tränen jetzt daheim in München, da bin ich mir sicher. So schnell haben wir selten ein Gespräch beendet. Wir beide stecken noch zu tief drin in unserem Ablösungsprozess. Zum Glück bin ich in Berlin und sehe mein großes Kind heute Abend. Das hilft immer. Außerdem tut es mir gut, mir immer wieder die Frage zu stellen, in welchen Augenblicken ich mich als junge Frau rundum glücklich gefühlt habe. Ich sehe Bilder von mir im Wald, mit meiner Mutter, meinen Geschwistern. Wir suchen Beeren und Pilze, das war herrlich. Ja, ich war durchaus schon vor meiner Zeit als Mutter ein glücklicher und zufriedener Mensch, doch das Problem mit uns Müttern ist: Die alten Bilder sind verblasst gegenüber dem großen Glück, wenn man Kinder hat. Man erinnert sich kaum noch an das, was früher einmal war.

Über die nächsten Wochen mache ich mich auf die Suche nach jener Barbara, die eben nicht Mutter ist, sondern einfach nur Barbara. Wer bin ich eigentlich? Was gibt mir Kraft? Ich merke, dass ich mich nicht in blinden Aktionismus flüchten darf. Wenn ich die Leere nur mit sinnlosen Tätigkeiten vollstopfe, dann wird sie mich doch irgendwann aus dem Hinterhalt überfallen und ich muss mich ihr erneut stellen. Nein, ich muss diesen Raum mit mir selbst ausfüllen. Ich muss wachsen, meinem Leben einen neuen Rahmen geben.

Ich krame meine Geige wieder hervor und gebe mich ganz dem Spiel hin – ohne darüber nachdenken zu müssen, ob Elias auch seine Hausaufgaben gemacht hat. Ich beginne zu kochen.

Während andere Mütter sich zu diesem Zeitpunkt fragen, ob es sich für eine oder zwei Personen überhaupt noch lohnt zu kochen, stehe ich plötzlich stundenlang in meiner Küche und bin total überrascht, dass ich nicht alles anbrennen lasse. Als die Kinder klein waren, habe ich ihnen nur gekaufte Cookies mit in die Schule mitgegeben – aus Angst, das, was ich fabriziere, könnte vielleicht nicht schmecken. Heute muss ich darüber lachen, dass Elias mir manchmal einen Insta-Post mit den Worten vor die Nase hielt: „Warum nicht mal so, Mama?“ Meist handelte es sich um eine kulinarische Köstlichkeit, an die ich mich nicht rantraute. Jetzt feile ich so lange an einem Brownierezept, bis es perfekt ist – so perfekt, dass Jen noch öfter zu mir zum Kaffeetrinken kommt. Ich gehe Auberginen kaufen, taste die Frucht ab, spüre ihre Oberfläche, ihren Körper und koche daraus gefüllte Aubergine à la Yotam Ottolenghi ... und es schmeckt! Richtig lecker! Mich erfüllt unglaublicher Stolz – wer hätte das für möglich gehalten? Was ich wohl sonst noch alles kann?

Trotzdem muss ich mich an die Tatsache, dass die Kinder ausgezogen sind, regelmäßig erinnern. Sonst würde ich wohl noch größere Mengen kochen und backen. Die Jungs sind mein Ein und Alles. Darf ich mir jetzt wirklich erlauben, mich selbst an die erste Stelle zu setzen, wo sie mich nicht mehr brauchen? Und brauchen sie mich ganz wirklich überhaupt nicht mehr? Gar nicht? Soll ich mich jetzt tatsächlich nur

noch um mich selbst kümmern? Das ist so ungewohnt, als würde ich heimlich etwas Verbotenes tun.

Natürlich habe ich auch, als die Kinder noch klein waren, immer wieder eigene Projekte verfolgt, ich war auf Reisen, habe Bücher geschrieben und DVDs aufgenommen. Aber ich habe immer darauf geachtet, wie ich meine Arbeit in unseren Alltag einbauen kann, ohne dass die Bedürfnisse meiner Kinder zu kurz kommen. Jetzt darf ich mein Leben komplett frei planen, meine eigenen Prioritäten setzen und Entscheidungen nach Lust und Laune treffen und nicht mehr nach dem Prinzip der Vereinbarkeit mit der Familie.

Das ist toll!

Das ist großartig!

Ich sage mir das jetzt jeden Tag wie ein Mantra, doch trotz meiner Bemühungen, meinem wahren Ich immer näher zu kommen, und all der Fortschritte, die ich dabei mache, gibt es immer wieder Tage, an denen ich das Gefühl habe, Rückschritte zu machen. Dann kommt sie wieder hoch, die Angst vor der großen Leere und der Einsamkeit zu Hause. Vielleicht braucht es statt der vielen kleinen Schritte einmal einen großen Sprung ins kalte Wasser? Eine echte Herausforderung? Sonst kriege ich einen Vogel und gehe vielleicht noch meinen Kindern auf die Nerven, was das Allerschlimmste wäre. Gab es nicht irgendetwas, was ich immer verschoben oder gar abgesagt habe, weil ich wegen der Kinder nicht genug Zeit hatte?

Genau!

Seit Jahren liegt die Anfrage von RTL auf dem Tisch, ob ich bei Deutschlands größter Tanzshow mitmachen möchte. Es hat mich immer gelockt, aber ich konnte ja wegen der Kinder nie vier Monate am Stück in Deutschland bleiben. Aber jetzt ist mein Haus leer und ich brauche ein großes neues Abenteuer, in das ich mich stürzen kann.

Also los: Let's Dance!

## EINE NEUE HERAUSFORDERUNG

Habe ich etwa die kompletten neunzig Sekunden die Luft angehalten? Ich stehe da und hechle in die Kameras wie nach einem Tausend-Meter-Lauf und so fühle ich mich auch. Schnappatmung bei meinem ersten *Let's Dance*-Auftritt. Eine Vollkatastrophe und ein Mann wie Joachim Llambi wäre nicht der, der er nun einmal ist, wenn er nicht sofort den Finger in die Wunde legen würde: „Ich dachte, du wärst so sportlich, Barbara, mit all deinen Pilates-DVDs. Aber du keuchst ja hier, als hätte dich schon dieser Tanz überfordert. Dabei war das noch gar nichts.“

Warum nur habe ich nicht geatmet beim Tanzen? Jahrelang habe ich Atemübungen mit meinem Qigong-Meister praktiziert und gelernt, dass man dadurch auch tief sitzende Ängste oder Unsicherheiten in den Griff bekommen kann. Ich habe das hundertfach praktiziert, aber in geschützten Räumen und nicht live vor einem Millionenpublikum. Doch es ist ein großer Unterschied, etwas ausgeruht am Strand bei untergehender Sonne anzuwenden – und es dann aber auch in einer Stresssituation nicht zu vergessen. In dieser für mich völlig neuen Situation überflutet mich in der ersten Sendung so eine riesige Panikwelle, dass ich nicht mehr reagieren kann. Ich stehe da an der Seite meines Profis Massimo Sinato und fühle mich wie eine Forelle, die irgendwer aufs Tanzparkett geschleudert hat. Und da liegt sie nun, die arme Forelle, wird von allen genau betrachtet und hechelt um ihr Leben. Kann mich bitte irgendwer zurück in den Teich schmeißen?

Natürlich habe ich mich auf *Let's Dance* vorbereitet, mein Wohnzimmer in ein Fitnessstudio verwandelt, Ballettstangen und Hula-Hoop-Reifen gekauft, um an meiner Beweglichkeit zu arbeiten. Doch von Paartanz hatte ich keine Ahnung, obwohl ich bei jeder Party die Erste und die Letzte auf der Tanzfläche bin und richtig Gas gebe – allerdings im Freestyle. Ich liebe es, mich zu bewegen und zu tanzen. Ich mache das ständig zu Hause. Musik an und los geht's. Gerade nach Elias' Auszug hat mir dieses Aufgehen in der Musik unglaublich geholfen. Im-

mer wenn die Einsamkeit überhandnahm, gaben mir die Musik und das Tanzen ein Stück Lebensfreude zurück.

Womit ich allerdings in Sachen *Let's Dance* nicht gerechnet hatte: dass mich die Macht des Liveaugenblicks psychisch zu Boden drücken würde. Und vor allem: dass die Zeit der Vorbereitung nicht reichen würde, den Tanz so abzuliefern, wie ich es mir vorstelle. Nämlich nahezu perfekt. Doch durch Zeitdruck wird man verletzlich und dann eben auch nervös – weil man schon ahnt, dass man den hohen Anforderungen, die man an sich selbst hat, nicht wird genügen können. Das ist mein größtes Problem hier.

Meine Freundinnen hatten mich vorher noch gewarnt: „Du traust dich was“, hörte ich von allen Seiten. Oder auch: „Warum machst du denn in so einer Show mit? Ist dir langweilig?“

Oft habe ich dann etwas naiv zurückgefragt: „Warum denn nicht? Ihr wisst doch, dass ich gerne tanze, und jetzt lerne ich endlich, wie man zu zweit perfekt übers Parkett schwebt.“

So weit mein Kleinmädchentraum von *Let's Dance*, der sich immerhin teilweise erfüllt. Die tollen Kostüme, in denen man sich so unsagbar weiblich fühlt, sind ein Traum. Die Atmosphäre in der Sendung ist prickelnd wie Champagner, die Aufregung mit den Händen greifbar, denn jede Woche geht es um alles oder nichts. Und was für ein Spaß, neue Schritte zu lernen, etwas zu kreieren, sich auch mal totalen Blödsinn einfallen zu lassen in den Proben. Wie oft haben Massimo und ich uns vor Lachen über den Boden gekugelt – um dann wieder diszipliniert weiterzuarbeiten. Tanzen und die Musik waren schon immer meine große Liebe und hier kann ich beides ausleben.

Doch am Ende ist es eine Realityshow, in der es natürlich um das Tanzen geht, aber eben auch darum, einer Person näherzukommen. In all ihren Facetten, den Ängsten, den Schwächen, den Träumen, den Emotionen. Das wird mir langsam klar – und ich begreife, was meine Freundinnen mit dem Satz gemeint haben: „Du traust dich was.“

Auf der anderen Seite ging es mir genau darum, als ich hier zugesagt habe. Sich etwas zu trauen, raus aus der Komfortzone, etwas Neues



wagen, über die eigenen Grenzen gehen, die fest gewordene Schale aufbrechen. Meinen Kokon aus liebevollen Menschen verlassen, der mich so lange vor neugierigen Blicken geschützt hat. Wer bin ich und wenn ja, wie viele? Ich genieße das großartige Gefühl, mir eine neue Herausforderung gesucht zu haben, die mir die Möglichkeit gibt, so zu wachsen, dass ich die Lücke, die der Auszug von Noah und Elias in meinem Alltag hinterlassen hat, mehr als nur ausfülle. Im Gegensatz zu den ersten Wochen nach unserem Abschied am Flughafen erwache ich jetzt voller Schwung und Tatendrang – ich bin bereit, die Welt aus den Angeln zu heben.

Im Zusammenleben mit meinen Jungs ging es vor allem darum, konsensfähige Entscheidungen zu treffen, Kompromisse zu schließen, Rücksicht auf die Bedürfnisse der anderen zu nehmen. Zu *Let's Dance* zu gehen war dagegen ganz allein *meine* Entscheidung. Auch wenn mir natürlich andere einen Stups in die richtige Richtung gegeben haben, zum Beispiel mein Coach Patrick Schäfer, den ich auf einem Flug von München nach Miami kennengelernt habe und der sich nicht nur als Mental Coach, sondern auch als ehemaliger Formationstänzer entpuppte. Manchmal schickt das Universum den richtigen Menschen zur rechten Zeit – man muss nur die Augen nach ihnen offen halten. Und so ist es also Patrick, der mich dann auch während der Show intensiv begleitet: „Du musst raus aus dem leeren Nest und die Flügel ausbreiten, die du viele Jahre nur über andere gelegt hast! Sieh dich wie Phoenix aus der Asche in neue Dimensionen schweben!“

Und hier stehe ich jetzt als tanzender Phoenix, der der Sonne ein bisschen zu nahe gekommen ist. Die Fallhöhe ist gewaltig neben diesen coolen Supertänzern und ich weiß gerade nicht, ob ich es aushalte, wenn meine Leistung jede Woche live und ungefiltert im Fernsehen in kleine Scheibchen zerlegt wird.

Normalerweise gebe ich auch den Takt an, aber das kann ich mir hier abschminken. Massimo Sinato ist der erfahrenste Tänzer in der gesamten *Let's Dance*-Truppe. Er arbeitet viele Choreografien aus und ist für die Bühne und das Rampenlicht geboren. Der Mann weiß, was er tut,

und macht klare Ansagen. Ich muss lernen, ihm vollkommen zu vertrauen, mich fallen zu lassen. Na, halleluja! War mir das vorher klar? Nein, aber es hilft nichts. Es war meine Entscheidung und da muss ich jetzt durch. Zum Glück verstehen wir uns super, haben den gleichen Humor und lachen uns über den gleichen Quatsch schlapp.

Für mein Training hat Massimo seine eigene Methode. Er spricht jeden Tanz mit genauen Anweisungen aufs Handy, den ich mir am besten hundert Mal am Tag anhören soll. Er hat sich eigene Kommandos für jede Bewegung, jeden Schritt ausgedacht. Wenn ich ihn anschauen soll, klingt das so: „Massi, Massi, Massi.“ In die Kamera blicken heißt „Kran, Kran, Kran“. Wenn man sich auf die rechte Seite bewegen soll, heißt es: „Jury, Jury, Jury.“ Ich gebe alles. Wo ich auch bin, höre ich mir Massimos Kommandos an. Nachts träume ich davon. Ich liebe diese Herausforderung, den Spaß hinter den Kulissen, beim Training und auf der Empore mit den anderen Kandidaten, wenn wir den Tanzpaaren in Action zusehen.

Christiane besucht mich in der Show oder schickt mir Jubelkommentare von der heimischen Couch nach meinen Auftritten. Sie ist zu einem absoluten Fangirl mutiert, kommt sogar in die Proben und ist schon da begeistert über die Choreografie. Ihr absoluter Glaube an mich gibt mir Kraft, wenn ich selbst an mir zweifle. Eigentlich sind alle meine Freundinnen ständig um mich herum, wollen mich aufmuntern und bestärken, jede Woche sitzt eine andere Fantruppe in der Show. Doch trotz der vielen positiven Emotionen, die mich durchfluten, gibt es jede Woche tausend Momente, in denen ich zu scheitern drohe, empfindlich reagiere, nah daran bin aufzugeben. Will ich mich so sehr öffnen? Muss ich das wirklich? Können wir nicht einfach nur tanzen? Muss die Kamera immer dabei sein?

Ich verdanke es vor allem Massimo, dass ich jede Woche wieder Spaß daran habe, einen neuen Tanz zu lernen. Er zeigt mir, dass ich belastbarer bin, als ich denke. Er zerlegt mich jede Woche in tausend Einzelteile und gemeinsam setzen wir mich dann wieder zusammen. Emotional und tänzerisch. In dieser Zeit fühle ich mich, als würde mein Ich

jeden Tag unter dem Mikroskop liegen und Millionen von Menschen würden sich fragen, was sie diese Woche Neues an mir entdecken. Eine Grenzerfahrung für mich, die ich am liebsten zurückgezogen lebe, auch wenn es auf den ersten Blick nicht den Anschein hat.

## AUFGEBEN IST WAS FÜR FEIGLINGE

Während der Show versetzt mich die Stimme des Ansagers, die meinen Auftritt ankündigt, jedes Mal in sofortige Schockstarre. Meine Beine können sich keinen Millimeter mehr bewegen. Ich weiß das genau. Tanzschritte? Welche Tanzschritte? Die kleine Barbara möchte bitte von ihrer Mama von der Tanzfläche abgeholt werden. Da macht Massimo eine Bewegung und mein Körper reagiert.

*Das ist ja erstaunlich*, denke ich kurz. Wir haben es wirklich geschafft, die Musik in den Körper so zu verpflanzen, dass der automatisch reagiert. Ich bin ja eher ein Kopfmensch und sage meinem Körper, was er machen soll. So funktioniert das bei Pilates. Beim Tanzen nicht, da muss sich das Gehirn irgendwie ausschalten und die Emotion die Oberhand gewinnen.

Ich meditiere so viel wie noch nie in meinem Leben, denn ich versuche, meinen Atem unter Kontrolle und damit die Panik in den Griff zu bekommen. „Wenn sich der Atem entspannt, entspannt sich die ganze Welt um einen herum“, sagt Patrick mir immer wieder.

Jaja, ich weiß. Ich praktiziere das schließlich seit Jahren mit dem richtigen Atmen. Aber hier in der Sendung machen Körper und Geist einfach, was sie wollen. Sie gehorchen mir nicht mehr automatisch, ich muss das Zusammenspiel sozusagen neu programmieren.

Nur allmählich gewöhnt sich mein Körper an die Kameras und den Liveirrsinn und ich schaffe es, das erlernte Wissen aus mir herauszuholen. Ich stehe so oft im roten Licht der „Zitterer“, dass wir uns alle schon einen Spaß draus machen. „Rot steht mir eben“, lache ich jedes Mal bei der After-Show-Party. Da tanze ich dann wie verrückt mit Jor-

ge Gonzales und bin meist die Letzte, die sich von der Tanzfläche verabschiedet. Mein Adrenalinspiegel ist so hoch, dass ich nach der Sendung vor drei Uhr nachts sowieso nicht schlafen kann. Wer wollte noch mal, dass ich hier mitmache?

Ach so. Ich selbst. Mist.

Aufgeben ist nur was für Feiglinge und was ich meinen Kindern immer gepredigt habe, muss ich jetzt vorleben. Blöd gelaufen. Sie sagen es nicht, als sie im Publikum sitzen, aber etwas ungläubig schauen sie mir schon zu. Ihre Mutter über Wochen im Rampenlicht? Das haben sie noch nie erlebt. Natürlich gehe ich über den roten Teppich oder sitze in Talkshows, um meine Fitnessprogramme oder Mode- und Wohnkollektionen zu promoten, aber hier geht es um kein Produkt. Es geht nur um mich. In dieser Show lerne ich mich von einer ganz neuen Seite kennen. Das war es doch, was ich wollte, oder?

Durch mein Leben in der Öffentlichkeit habe ich es mir lange nicht gestattet, Fehler zu machen. Ich wollte ein Vorbild für meine Kinder bleiben. Eine Frau, von der man sich vielleicht etwas abschauen kann. Keine Mutter, für die man sich schämen muss. Das hat mich auf Dauer eingeschränkt, wie ich heute weiß. Aber jetzt sind die Kinder aus dem Haus und ich muss nicht mehr vierundzwanzig Stunden am Tag Vorbild sein und alles richtig machen. Ich kann Fehler machen und es ist völlig in Ordnung, wenn andere diese auch bemerken.

Ich habe fast das Gefühl, die Kinder beruhigt es irgendwie, dass Mama auch nicht alles kann und weiß. Bei ihren Besuchen sitzen sie bei mir in der Garderobe und sprechen mir Mut zu: „Das schaffst du schon, Mama. Du machst das toll.“

War das nicht mein Spruch jeden Morgen? Die Kinder aufbauen, sie stärken für die Welt da draußen? Offenbar sind meine Motivationsprüche hängen geblieben.

Meinen Freestyle widme ich einem der schönsten Tage meines Lebens: der Geburt von Elias. Er sitzt an diesem Abend in der Sendung. Nach meinem Auftritt renne ich zu ihm und umarme ihn. Wie viele Punkte habe ich noch mal? Vollkommen egal, denn die Emotionen, die ich in

diesen Tanz gelegt habe und die mich die ganze Trainingswoche begleitet haben, werde ich nie vergessen. Mich erfüllt eine tiefe Welle von Dankbarkeit.

Beim Discofox-Marathon wenige Wochen vorher stehen Massimo und ich sogar ganz oben auf dem Siebertreppchen. Schade, dass es dafür keinen Pokal gibt. Meine Freundin Ariane kommt hinter der Bühne auf mich zugerannt: „Das ist meine Barbara! So tanzt du auf jeder Party.“ Ich lache und freue mich einfach nur an diesem Abend – und natürlich bin ich wieder die Letzte auf der After-Show-Party.


Wenn man es schafft, über sich selbst hinauszuwachsen und die eigenen Ängste zu besiegen, kann das eine großartige Erfahrung sein. Zu dieser Befreiung aus alten Mustern hat mir *Let's Dance* geholfen und deswegen liebe ich jede Sekunde, die ich da mitgemacht habe. Ich habe mir einen großen Traum erfüllt und ein Abenteuer gewagt.

Darauf bin ich stolz.

Am Ende der Staffel meinte Noah übrigens noch: „Ich hoffe, du fängst jetzt nicht auch noch mit Fallschirmspringen an.“ Er wundert sich noch immer, dass ich mich all diesen Versagensängsten gestellt habe, aber er ist auch stolz auf mich.


Und wer weiß? Das mit dem Fallschirmspringen überlege ich noch.

# Wer loslässt, hat ein Zimmer frei!



Bis vor Kurzem waren sie noch kleine Jungs – und plötzlich verlassen sie als Männer das Haus. So wie Barbara Becker und Christiane Soyke ergeht es vielen Frauen, deren Nachwuchs flügge wird. Der Stolz auf die selbstständigen Kinder mischt sich mit bittersüßem Abschiedsschmerz. »Empty-Nest-Syndrom« nennen das die Psychologen.

Humorvoll und selbstironisch zeigen die beiden Freundinnen ihre persönlichen Strategien im Umgang mit dem Muttertier-Blues und wie es mithilfe ihrer »Sisterhood« gelingt, die neu gewonnene Freiheit für sich zu nutzen.



WG 116 Romanhafte Biografien  
ISBN 978-3-8338-7524-3



9 783833 875243



PEFC  
PEFC/12-51-006