

EVELYN WEIGERT wurde 1988 in Regensburg geboren. Dort verbrachte sie ihre Jugend und studierte Gesang am Music College. Sie nahm an der Frank-Elstner-Masterclass an der Axel-Springer-Akademie in Berlin teil. Schnell gelang ihr der Sprung ins Fernsehen, sie moderierte zahlreiche erfolgreiche TV-Formate für Pro7, ARD, NDR und Sky. In ihrem Podcast »Alle meine Eltern – Der Real Talk mit Evelyn Weigert« spricht sie jeden Donnerstag offen mit Müttern und Vätern über den alltäglichen Wahnsinn. Zudem begeistert Evelyn mit ihrer Kunst. Sie malt Frauenkörper so, wie sie nun mal aussehen. Ihre comichaften Bilder sind genauso direkt, humorvoll und ungeschminkt wie ihr Stil. Mit ihrem Buch *Peace, Bitches!* ist sie *Spiegel*-Bestseller-Autorin.

Evelyn Weigert
mit Lena Schindler

PEACE, MOMS

**Von Kita-Keimen, Hängetitten
und dem ganz normalen
Familienwahnsinn**

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- ullstein.de/nachhaltigkeit



Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Juni 2025

© Ullstein Buchverlage GmbH, Friedrichstraße 126, 10117 Berlin 2025

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

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

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
nach einer Vorlage von Nicolas de Leval Jezierski

Titelabbildung: © Delia Baum

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Gesetzt aus ITC Berkeley Oldstyle

Druck und Bindearbeiten: ScandBook, Litauen

ISBN 978-3-548-07331-6

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort: Evelyn is talking	7
1. Superheldin mit fettigen Haaren	13
2. Die Tropfsteinhöhle	23
3. Glückliche Glucke	35
4. Frauentausch Staffel 857	47
5. What happens at Night, stays at Night	63
6. Wer ist diese Frau?	79
7. Burn-out, du alte Sau!	95
8. Um 17 Uhr ist Date Night	115
9. Sexy Time und Mental Load	125
10. Paarshit	139
11. Der Räuber Rotzenplotz	151
12. Ich mach mein Ding, egal, was die anderen sagen	169
13. Endlich Urliiii!	181
14. Hallo, Angst! Tschüß, liebste Leichtigkeit!	199
15. Choose Your Battles	215
Nachwort: Feierabend	233
Dank	238

Vorwort

EVELYN IS TALKING

An alle Moms da draußen: Bevor ich euch von meinem glamourösen Leben zwischen Cornern auf dem Spielplatz, Kinderrotzi und wie geil ich mit meinem Helm auf dem Lastenrad aussehe erzähle, will ich euch mal eins sagen: You rock, ihr alle seid geile Mütter! Ja, du auch, ja, du, ich meine dich, du bist auch eine geile Mutter, ey, und ich bin auch eine geile. Auch wenn ihr es seit zwei Wochen nicht geschafft habt, euch die Haare zu waschen und schon eine leichte Kruste aus Trockenshampoo eure Kopfhaut ummantelt, wenn ihr mit Klammotten voller Tomatensoße durch die Gegend rennt und es selbst gerade nicht so richtig fühlt – ihr seid die Besten! Probs für euch, denn so süß die kleinen Scheißer auch sind und so toll das Leben mit ihnen ist: Manchmal struggeln wir eben mit uns selbst, mit unseren Bodys, die sich verändert haben, mit dem Stress in uns, allem gerecht zu werden, und dem Bild, das wir von uns selbst haben. Mit nie endenden Wäschebergen. Mit der Hand-Mund-Fuß-Krankheit und Bindehautentzündung. Mit anderen Eltern und anderen Kindern. Ein Spaziergang ist das nicht. Das muss mal gesagt werden, aber dafür ist es eine Abenteuerreise, und zwar für den Rest

unseres Lebens (ja, ist so, unsere Kinder sind für immer unsere Kinder). Und weil wir alle im gleichen Boot sitzen und es einfach wahnsinnig guttut zu wissen, dass man nicht alleine ist mit seiner Scheiße, schreib ich dieses Buch und hoffe, ihr fühlt euch dadurch abgeholt und leichter.

Bevor ich selbst Kinder hatte, habe ich manchmal Mamas zombiemäßig mit ihren Kinderwagen durch die Gegend schieben sehen und dachte: *Alter, come on, das muss doch nicht sein! So wild ist das doch nicht, ein paar Kiddos großzuziehen. Wie zerzaust sieht die eigentlich aus? Zum Haarewaschen wird ja wohl noch Zeit sein.* Ja, ich glaubte wirklich, das würde so nebenherlaufen und man hätte trotz Kindern noch viel Zeit, um im Nagelstudio abzuhängen oder morgens drei Stunden vorm Spiegel zu stehen und sich dann noch in Ruhe Gedanken über ein cooles Outfit zu machen. Zwei Kinder, unzählige Scheißnächte und Kita-Seuchen haben meinen Blick aufs Elternsein vollkommen verändert. Jetzt erst checke ich, wie anstrengend es ist, für einen oder mehrere kleine Menschen verantwortlich zu sein, und was es auf allen Ebenen von uns abverlangt. Heute tut es mir leid, dass ich früher manchmal Mütter aus der Ferne gejudged habe. Heute würde ich zu der Evelyn von damals sagen: »Komm, halt einfach dein Maul! Wir reden weiter, wenn du mal monatelang keine Stunde am Stück gepennt hast.«

Denn irgendwann hat es mich selbst eingeholt. Beim ersten Kind habe ich es noch ganz gut hingekriegt, halbwegs würdevoll aus dem Haus zu gehen, aber dann beim zweiten, als das andere auch noch klein war, da gab es diesen heftigen Reality Check: Ich lief an einem Schaufenster vorbei und erschrak vor meinem eigenen Spiegelbild! Nicht nur, dass ich

in einer ausgebeulten Jogginghose unterwegs war, da waren auch noch lauter eklige Flecken drauf. Rotz. Kinderkacke. Baby-Brei. Eine richtig schöne Mischung. Ich hatte fettige Haare, den hässlichsten Schlafzopf der Welt, inklusive Liegeplatte am Hinterkopf, hatte mir eine scheußliche Jacke von meinem Mann darüber gezogen, damit ich den Reißverschluss über der Babytrage noch zubekomme. Ich stand also vor dem Schaufenster und sagte leise zu mir selbst: »Who the fuck are you? Wer ist diese Frau?« Ich sah aus wie ein anderer Mensch. Wärst du mal nicht so überheblich gewesen, Evelyn, du hattest einfach keine Ahnung, was es heißt, Mama zu sein, willkommen in der Wirklichkeit!

Oft habe ich mich vor allem in den ersten Monaten gefragt: Wo ist die easy peasy Evelyn von früher hin? Ich war weit davon entfernt, sehr weit. Ich erkannte mich schlicht nicht wieder. Die Liebe zu meinen Kindern hat mich umgehauen und ganz neue Seiten in mir zum Vorschein gebracht. So gern wäre ich eine entspannte Mom geworden, die ihr Leben einfach unbeschwert weiterlebt – stattdessen wurde ich zur Glucke, die jede Party für ihre Kinder stehen lassen würde und heult, wenn sie mal einen Tag von ihnen getrennt ist. Damit hätte ich nicht gerechnet.

Auch nicht mit den Phasen, in denen ich einfach wach blieb, weil es fast leichter war, als jedes Mal aus dem Schlaf gerissen zu werden, sobald man die Augen geschlossen hatte. Schlafmangel ist mein Endgegner. Beim zweiten Kind hatte ich manchmal richtig Angst davor einzuschlafen, weil es so schmerzhaft war, gefühlt im nächsten Moment wieder aufgeweckt zu werden. Weil die Kinder so schnell aufeinander gekommen sind – gerade mal 23 Monate lagen zwischen den Geburten – hatte ich zwischendrin keine Erholungszeit. Eine

Schlafphase des Grauens ging direkt in die nächste über, ohne dass die erste schon vorbei gewesen wäre.

Tough times. Auch, weil man als Eltern auch noch permanent beurteilt wird. Der Druck, es richtig zu machen, entsteht überall. Bist du eine zu dünne Schwangere, wird es kommentiert, bist du zu fett, wird es auch kommentiert. Stillst du dein Kind zu kurz oder zu lange, stillst du dein Kind gar nicht, kaufst du die Billig-Windeln, kaufst du überhaupt Windeln, anstatt sie selbst aus den alten Gardinen von deiner Oma zu nähen – es wird immer für irgendwen verkehrt sein. Wolle-Seide oder Baumwolljersey? Der Standard-Schnuller oder der aus Naturkautschuk? »Was, du gibst deinem Kind einen Schnuller?« Welche Pre-Milch ist die beste fürs Baby? Transportierst du dein Baby im Kinderwagen oder in der Trage, ziehst du es zu dick an oder zu dünn, ernährst du es zuckerfrei oder nicht ... Egal, wie du es machst, es wird jemanden geben, der eine andere Sichtweise hat. Davon muss man sich frei machen. Man macht sich selbst das größte Geschenk, wenn man das ausblendet. Geht aber natürlich nicht so easy.

Denn wir hören oft nur Stories darüber, wie smooth es bei anderen so abgeht. Ist euch zum Beispiel schon mal aufgefallen, dass alle unsere Eltern erzählen, wir hätten als Kinder immer in unseren eigenen Betten gepennt? Jeder von uns, quasi eine ganze Generation? Alle erzählen das, ausnahmslos. Und da denke ich mir: In Wahrheit lagen wir doch auch in deren Betten, quer über 1,80 Meter, und haben ihnen unsere Käsemauken ins Gesicht gehauen. Wahrscheinlich haben sie nur verdrängt, dass wir bis zum Auszug bei Mama und Papa gepennt haben! Aber der Punkt ist doch, weil wir so was eben so oft aufgetischt bekommen, tut es einfach gut, auch mal ein paar kack Anekdoten zu hören.

Dafür lasse ich auch sehr gern die Hosen runter und erzähle euch, wie es ist, wenn man vor der Geburt den Einlauf vercheckt hat, wie verdammt weh es tut, danach zum ersten wieder Sex zu haben, in was für einen Zombie ich mich verwandle, wenn der Schlafmangel reinkickt, warum ich mal in eine Windel gepisst habe und warum wir den Salat in unserer Kotzschüssel servieren. Da ich weiß, was im Leben von Eltern abgeht, ist mir klar, dass euch das alles kein bisschen schockieren wird. Soll es auch nicht. Eher im Gegenteil. Ich ahne, dass ihr alle ganz ähnliche Geschichten raushauen könntet. Es ist einfach wohltuend und wichtig, dass wir ehrlich über Elternsein reden, denn es verbindet und schweißt zusammen und man fühlt sich einfach viel besser, wenn man zusammen durch diese anstrengende Zeit geht.

Deswegen gibt es jetzt dieses Buch hier. Kann sein, dass ich damit nicht den Pulitzer-Preis abräumen werde, aber wenn ihr euch dadurch ein bisschen verstanden fühlt und seht: Ja, auch andere haben katastrophale Nächte, auch andere sind richtig im Sack, auch andere beleidigen ihren Ehemann und gebärden sich wie eine Wildsau auf Crack, wenn sie am Ende ihrer Kräfte sind, dann hat es sich schon gelohnt.

Meine Message an euch, ihr kleinen Racker: Entspannt euch, sagt euch öfter mal »Ich bin eine geile Mama!« Das könnt ihr laut durch die U-Bahn rufen oder in die Morgenmeditation einbauen, das ist mir wurscht. Aber sagt es – und fühlt es. Denn eines kann ich euch verraten: Bei den anderen läuft auch nicht alles rund. Macht euch also nicht selbst fertig. Ihr gebt euer Bestes – und das reicht!

Peace, Moms!

Kapitel 1

SUPERHELDIN MIT FETTIGEN HAAREN

Ich habe da mal eine Frage an euch, Moms: Habt ihr euch auch so hart gestresst vor der ersten Geburt? Sich alle möglichen Gedanken und Sorgen zu machen, dass es dem Baby und allen anderen gut geht – völlig klar! Aber ist euch schon mal aufgefallen, wie wichtig viele Frauen dabei etwas ziemlich Unwichtiges nehmen, eine Nebenbaustelle, die uns eigentlich egal sein sollte? Ein absolutes Top-Thema in meinem Schwangeren-Circle war, wo der Partner denn nun genau im Kreißsaal stehen soll und was er aus welcher Perspektive womöglich zu sehen bekommt. Alle hatten Schiss, dass der Partner es verstörend finden könnte, zu sehen, wie das Kind auf die Welt kommt. Und alle fragten sich: Werden wir danach noch diese zwei sexy Motherfucker sein? Werden wir überhaupt je wieder Sex haben können?

Dieses Thema hat mich echt beschäftigt. Bei wichtigen Fragen wie der PDA habe ich hingegen gar nicht lange gefackelt. Ich bin super schmerzempfindlich, habe eine gute Selbsteinschätzung und weiß, was ich mir zutrauen kann und was nicht. Klar wollte ich die! Stattdessen habe ich mir aber wegen diesem Blödsinn einen Kopf gemacht. Hauptsache, dem

Kleinen und der Mama geht es gut, wen interessiert schon, ob irgendetwas peinlich ist? Das Problem ist eben, dass wir bei der Geburt nie die Perspektive des anderen haben, wir sehen nicht, was er sieht, und fühlen uns deshalb ausgeliefert. Ich verstehe, dass man beim ersten Kind nicht will, dass der Typ direkt frontal geparkt wird, wo er sowieso der Hebamme im Weg herumstehen würde. Aber wieso ist es für viele so ein Riesenthema, wo der Partner oder die Partnerin während der Geburt steht und was er oder sie dabei zu sehen bekommt, bei der natürlichsten Sache der Welt?

Vor der ersten Geburt habe ich mich davon anstecken lassen, Alex dann zur Seite genommen, ihn fixiert und im Todesernst gesagt: »Du stehst gefälligst bei der Geburt hinter oder neben mir!« Alex meinte nur: »Hä, was machst du dir für Gedanken? Ich stehe da, wo es sich für DICH gut anfühlt, ich will dich einfach nur unterstützen.«

Wer, bitte, redet uns solche Sachen ein, woher kommen diese absurden Vorstellungen? Warum ist alles, was natürlich ist und zum Leben gehört, so was von schambehaftet?

Wie toll, dass aus unserem Geschlechtsorgan ein Kind auf die Welt kommt. So krass badass! Zeigt mir mal einen einzigen Action Hero da draußen, der etwas vergleichbar Cooles kann!

Oh, der Herr Spiderman kann ein Spinnennetz aus seiner Hand schießen und bissle die Hauswände hochklettern und Batman rettet ein paar Leute hier und da – oder nicht? Ich merke gerade, dass ich überhaupt keine Ahnung habe, was der Dude eigentlich kann, anyway, ich weiß, was wir

Frauen können, und das ist Leben auf diese Erde zu bringen.

WIR sind die Action Heroes mit fettigen Haaren, Babys! Aber anstatt stolz auf uns zu sein, schämen wir uns. Stellt euch mal vor, jemand rettet die Welt und denkt nur daran, ob er vielleicht noch Mohnkörner vom Frühstück zwischen den Zähnen hängen hat? Das würde doch keiner machen. Wir Frauen aber leisten so etwas Großartiges, machen uns aber Gedanken über solche unwichtigen Dinge: Oh Gott, ich will nicht, dass mein Partner meine Vulva so sieht und es dann nicht schön aussieht! Noch viel schlimmer finde ich es aber, wenn Männer sagen: »Boah, ich will da gar nicht hinschauen, dann kann ich nie wieder mit ihr ins Bett gehen!« Möchten wir mit jemandem Sex haben, der so etwas Bescheuertes sagt? Natürlich nicht. Aber diese Sprüche haben wir trotzdem im Kopf und kriegen sie nicht mehr raus.

Sicher gibt es Männer, die das verstörend finden und nicht packen, damit klarzukommen, das finde ich auch total in Ordnung. Aber die sollen dann eben einfach nicht hinschauen, die Schnauze halten und Frauen nicht mit solchen Kommentaren verunsichern. Ich habe auch so eine Idee, was das für Typen sind, die so was sagen. Ich glaube, es sind die, die auf dem Klo hocken und dabei spülen und husten wie die Wahnsinnigen, damit man bloß nichts mitbekommt, die Raumspray im Vorteilspack kaufen. Eure Sache! Aber lasst uns, bitte, entspannt unsere Kinder kriegen, ohne uns schlechte Gefühle einzurenden. Ich weiß nicht, ob ihr es wusstet, Jungs, aber bei einer natürlichen Geburt hilft es tatsächlich sehr, wenn man loslassen kann. Und das geht nicht so gut, wenn man nur mit dem Gedanken beschäftigt ist: Hilfe, jetzt sieht er alles und was nun?

Denn eine Geburt ist nicht clean: Wer vor den Presswe-

hen den Einlauf verbummelt, der kackt während der Geburt. Sorry, aber pressen heißt pressen, und da zielgenau bestimmte Bereiche anzusteuern und andere auszusparen, funktioniert leider nicht. Man liegt hilflos herum, und dann kommt auch noch eine Kackwurst mit raus. Mir war das natürlich wahn-sinnig unangenehm. Aber für jede Hebamme so was von all-täglich, dass sie es niemals auch nur kommentieren würde. Bitte mal kurz innerlich den Finger hoch, wem das auch pas-siert ist! Eben.

Überhaupt schieben wir vor der Geburt die absurdesten Filme. Als der Entbindungstermin näher rückte und ich wusste, es geht ans Eingemachte, habe ich mich vorher noch mal krass aufpoliert. Es war mir mega wichtig, einigermäßen fresh und ohne fettige Haare in die Sache reinzugehen. Da wir einen Termin für eine Einleitung hatten, konnte ich den großen Showdown relativ gut timen. Eine Woche vor dem errechneten Entbindungstermin habe ich mir jeden Abend noch meine Augenbrauen geschminkt, aus Angst, es könnte doch schon vorher nachts losgehen, ich hab scheiß Augen-brauen und muss dann so ins Krankenhaus. Na ja, am Ende konnte ich alles planen und bin sogar mit richtig geilen Curls in den Haaren im Krankenhaus aufgelaufen, die hatte ich mir ernsthaft noch vor dem Schlafengehen eingedreht. Volles Pro-gramm. So richtig weiß ich auch nicht, warum mir das so wichtig war. Vielleicht hatte ich es schon im Gefühl, dass ich bald nicht mehr dazu kommen würde, aber es tat mir gut, mich noch mal schön zu machen.

Auch wenn man sich das vorher so ausmalt, hat eine Geburt nichts mit einer sterilen Wellness-Situation zu tun. Mehr echtes Leben geht gar nicht. Jede Geburt ist

individuell. Deshalb ist das Beste, was ich einer Frau empfehlen würde, alle Szenarien im Kopf einmal durchzuspielen.

Weil eben alles möglich ist. Auch wenn du die geilste Schwangerschaft hattest, bis das Kind da ist, kann sich immer noch so viel ändern, aus verschiedensten Gründen. Dann läuft alles komplett anders, als du es dir vorgestellt hattest. Ich hatte zum Beispiel lange panische Angst vor einer Einleitung, weil ich nur Horror-Stories kannte, und hatte bei beiden Geburten eine – und es war cool! Darum glaube ich, der größte Gefallen, den du dir selber tun kannst, ist, zu allen möglichen Geburtsszenarien Infos zu sammeln und dir mal zu überlegen: Wie wäre ein Kaiserschnitt für mich? Wie wäre es, wenn eine Saugglocke zum Einsatz käme? Einfach alles für sich durchzugehen, anstatt durchzudrehen, wenn die Fantasie von der Geburt, die man sich erträumt hatte, nicht mit der Realität übereinstimmt. Damit man nicht völlig überrumpelt ist, wenn etwas kommt, mit dem man gar nicht gerechnet hatte. Es ist doch ein bisschen wie mit der Traumhochzeit, viele haben ein sehr konkretes Bild davon im Kopf. Genauso muss es sein! Dann ist aber das Wetter scheiße, die achtstöckige Torte fällt auf den Boden, die Trauzeugin hat Magen-Darm, man selbst einen Herpes. Das ist das Leben. Und besonders Geburten sind einfach unberechenbar.

Kurz vor der Geburt unseres zweiten Kindes hatten wir noch Pizza ins Krankenhaus bestellt und uns des Lebens gefreut. Drei Stunden später hatte sich der Muttermund schon geöffnet, dann hab ich die PDA bekommen, und wir sind langsam in den Kreißsaal getingelt. Dann ging es richtig los und – was soll ich sagen? – es tat echt ziemlich weh. Bei der

Entbindung wollte ich unbedingt auf der linken Seite liegen, weil ich gehört hatte, dass dadurch die Durchblutung bei Mama und Baby verbessert werden soll, es oft weniger schmerzhaft ist und es die Geburt schonender macht. Da ich aber blöderweise wie ein angeschossener Elefant auf dem Rücken lag, hat mich mein liebes Team nicht hängen lassen, und sie haben mich auf die Seite gewuchtet. Auch Alex hatte richtig was zu tun. Ich wog zu der Zeit über neunzig Kilo und hatte gefühlt eine Tonne Wasser in den Beinen. Sein Job war es, mein rechtes Bein die ganze Zeit nach oben zu halten, damit ich die Kleine rauspressen konnte – und es war mir, by the way, furzegal, dass er freie Sicht auf meine Vulva hatte. Wenn wir heute darüber reden, lachen wir uns immer noch tot, weil es uns so sehr an den Spanier bei uns im Kiez erinnert hat, wo ein ganzer Serrano-Schinken von der Decke baumelt. So ein Format hatte mein Bein. Es muss unfassbar anstrengend für Alex gewesen sein, diesen Beinschinken für eine so lange Zeit hochzuhieven. Richtig tolles Teamwork!

Bei unserer ersten Tochter war ich noch zu verunsichert und hätte mir so ein Geburtsszenario nicht vorstellen können, aber beim zweiten Kind war ich viel entspannter und habe mich total wohlfühlt. Nachdem die Kleine draußen war, meinte ich zu Alex, ohne groß darüber nachzudenken: »Mach mal bitte ein Foto von meiner Vulva. Ich will wissen, wie die aussieht.« Vielleicht war ich in dem Moment ein bisschen verstrahlt vor lauter Freude und hatte zum Glück auch keine Geburtsverletzungen – es hat sich wie das Natürlichste der Welt angefühlt. Als ich das Bild ansah, war meine erste Reaktion: Wow, wie schön ist sie denn? Dadurch habe ich meine Vulva voll ins Herz geschlossen, mich ganz neu in sie verliebt und mit ganz anderen Augen gesehen!

Dadurch, dass ich gesehen habe, wie schön das aussieht, und was die Alte gerade geleistet hat, hätte ich heute kein Problem mehr damit, dass Alex alles sieht. Mir wäre nichts daran mehr peinlich. Wenn wir ein drittes Kind bekommen sollten, wäre es mir egal, von wo aus er guckt. Meinetwegen könnte er das Baby auch gern mit seinen Händen in Empfang nehmen, sobald der Kopf rauslurt.

Auch wenn ich meine Vulva jetzt abfeiere, ist das mit dem Rest meines Körpers nicht unbedingt so. Wenn Alex und ich nackt nebeneinanderstehen, dann möchte ich manchmal sagen, »What the fuck, Alter? Warum sieht man bei mir, dass ich zwei Kinder habe, und bei dir nicht?« Ich liebe meine Kinder bis zum Mond und zurück, völlig klar. Aber, hey, nichts im Leben ist umsonst und der Preis war in diesem Fall schon ordentlich. Nach der Geburt hatte ich Geheimrats-ecken vom anderen Stern, ich habe meine Boobies verloren (und nein, sie sind bisher nicht zurückgekommen), mein Bauch hat so eine ganz neue Lockerheit, auf meinen Beinen gibt es auch einige Besenreiser mehr. Dann schaue ich rüber zu Alex, und der Typ steht einfach so sexy da, als wäre nichts passiert, hat höchstens ein paar dunkle Schatten unter den Augen. Obwohl, eigentlich nicht mal das. Die Triple-Augenringe sind natürlich auch auf meinem Gen-Konto gelandet. Das ist nicht fair, Mann! Weltbester Vater hin oder her, aber in Zeiten der Gleichberechtigung hätte er doch zumindest ein bisschen von meinem Haarausfall übernehmen können. Nach einer schlechten Nacht, nach der mich meine Tochter mit den zärtlichen Worten »Ich will Banane!« weckt, als wäre nichts gewesen, verstehe ich sein freshes Aussehen auch schon mal als persönlichen Angriff, dann denke ich: Okay, toll, look at

me now! Er ist immer voll down mit seinem Körper, läuft selbstbewusst nackt durch die Wohnung, während ich mich an manchen Tagen am liebsten hinter der Gardine oder dem Schrank verstecken würde. Wie gut ich auf mich selbst klar komme, ist immer abhängig von meiner Tagesform. Dann wieder stehe ich total selbstbewusst vor dem Spiegel im Bad und denke mir, hier bin ich, Baby, Evelyn, geil siehst du aus! Das muss man einfach annehmen und sich freuen. Dann föhne ich mich gern nackt und schminke mich in Ruhe, bevor ich mich anziehe.

Kürzlich bin ich richtig gut gelaunt aufgewacht, hatte voll den Groove und hab vor dem Spiegel einen weggesungen, wollte mit dem Flusensieb des Trockners Percussion dazu machen und hab mir den ganzen Staub ins Auge reingehauen! Das war schon mal ein kleiner Downer und die Stimmung nicht mehr ganz so grandios. Dann habe ich mir ein Deluxe-Make-up aufgelegt und meine Haarklammer aus dem Nest auf meinem Kopf gezogen, so eine mit diesen doppelreihigen Zähnen, mit der ich meine Matte zusammengenommen hatte. Kurz stellte ich mir vor, wie meine glänzende, splissfreie Mähne in traumhaften Wellen über meine Schultern fällt, nur um gleich darauf zu merken: Vergiss es! Warum sieht es bei mir nach toter Katze aus? An solchen Tagen kann ich so was wegatmen.

Wenn ich dann aber noch on top einen dieser Selbstzweifel-Tage habe, stresst es mich enorm, wenn Alex ins Bad reinlurt und ich mich so unwohl fühle in meiner nackten Haut – wie Pumbaa, das Warzenschwein, auf dem Präsentierteller. Weil ich mich so schäme, werde ich schnell ein bisschen aggro und schicke ihn mit einem »Jetzt geh weg, Bro, und mach die Tür zu!« nach draußen. Wenn ich mich dann noch kopfüber föh-

nen will, schließe ich eiskalt hinter mir ab. Das Bad gehört der Schwerkraft und mir allein.

Weil ich mich sehr offen mit anderen Frauen über diese Dinge unterhalte, weiß ich, dass ihr auch gern mal die Tür im Bad abschließt, weil ihr euch für nicht vorzeigbar haltet. Stimmt's? Dabei bin ich mir sehr sicher, dass das totaler Bullshit ist. Dass ich euch ansehen und denken würde: Hä? Warum machen DIE das? Die sehen doch so was von schön aus!

Ich weiß auch, dass Alex mich wunderschön findet, der feiert meinen Körper total, und ich spüre, dass es wirklich von Herzen kommt. Es ist nur mein eigener komischer Blick auf mich selbst, der mir die Laune verhagelt. Warum also sind wir so verdammt kritisch mit uns selbst? Mit anderen wäre ich nie so ungnädig. Egal, ob sie Kinder bekommen haben oder nicht, meine Freundinnen sehe ich an und denke, wow, was seid ihr alle schön! Ich verteile großzügig Komplimente, die ich auch so meine, weil ich Frauen einfach großartig finde, und denke, sie sollten das wissen. Nur zu mir selber bin ich manchmal sauätzend.

Kapitel 2

DIE TROPFSTEINHÖHLE

Erst mit meinen Kindern habe ich verstanden, dass plötzlich andere Dinge als perfekt sitzende Pants oder gestylte Haare Priorität haben. Ey, und natürlich freue ich mich trotzdem über geile Haare und wenn die neue Jeans einen super Hintern zaubert, aber die Zeit ist oft einfach nicht da, sich darüber einen Kopf zu machen. Hast du dir vorher in aller Ruhe die Nägel bepinselt, noch mit Unterlack und Korrekturstift perfektioniert, kannst du nun froh sein, wenn du es einmal pro Woche schaffst, dir deine unförmigen Maulwurfkrallen zumindest zu schneiden. Dass es beim Duschen um nicht weniger geht als um Leben und Tod, musste ich auch erst mal lernen.

Klingt übertrieben? Ist es nicht. Wenn du kleine Kinder hast, ist es unglaublich schwierig, eine gute Körperhygiene beizubehalten. Jedem, der mir das früher erzählt hat, hab ich einen Vogel gezeigt, denn ich hielt es für Rumgetue und schlechtes Zeitmanagement. Ich hatte einfach keine Ahnung! Weil ich nicht wusste, auf welches Stresslevel es dich katapultiert, wenn dein Baby zu schreien anfängt und du nicht sofort reagieren kannst. Weil ich keinen Plan hatte, was es

bedeutet, in jeder Sekunde aufmerksam zu sein, immer dafür verantwortlich zu sein, dass deinem Kind nichts passiert. Ich war permanent in Habachtstellung.

Alex und ich hatten vorher über viele Dinge gesprochen, die uns vielleicht als Eltern erwarten würden. Uns war aber nicht klar, dass du es auf einmal ankündigen musst, wenn du duschen gehen willst oder wenn du kacken gehen willst. Was besonders unangenehm sein kann, wenn du dir am Vorabend beim thailändischen Lieferservice das Curry mit den drei roten Warn-Schoten bestellt hast. Kennt ihr zufällig den Song »Ring of Fire« von Johnny Cash? Den spiele ich bei meinen Konzerten gern. Wie komme ich jetzt darauf? Weil es auch in einer langen und vertrauensvollen Partnerschaft nicht schön ist, sich fünf Mal abmelden zu müssen, um aufs Klo zu gehen, weil der Arsch in Flammen steht.

Aber es gibt sowieso kein Entkommen. Bis heute nicht. Hat dein Hintern gerade mal die Brille berührt, klopft auf jeden Fall schon eins deiner Kind an, stapft rein, um direkt den Smell zu kommentieren. »Igitt, das stinkt!«, wird laut durch die ganze Wohnung gebrüllt, und wahrscheinlich wissen jetzt auch alle Nachbarn, was Sache ist. Mit Kindern im Bad ist es einfach toll, die fangen einen Streit an und ziehen sich an den Haaren, während du auf dem Klo hockst. Du musst dann also mittendrin aufstehen, ohne abzuwischen, um die Kinder voreinander zu schützen, und kannst nur beten, dass dabei nicht noch irgendwas fies danebengeht. Wobei, zumindest wäre angesichts einer solchen Sensation der Streit schnell zu Ende.

Wenn du dieses Zeitfenster verpasst hast, in dem noch jemand anderes zu Hause ist, der schauen kann, dass dein Kleinkind nicht anfängt, sein Plastikgeschirr auf

der Herdplatte zu erwärmen oder sich an dem Bücherregal hochzuziehen, das du nie richtig in der Wand verübelt hast, dann bist du verloren. Also: Nutze den Moment, melde dich zur Klo-Time ab, und versuche dir Zeit zu nehmen und es zu genießen. It's your time to shine!

Als meine Töchter noch ganz klein waren und Alex beruflich viel unterwegs war, habe ich die Körperhygiene manchmal so lange hinausgezögert, bis ich mir so verlaust vorkam, müfflig war, meine Haare so fettig, dass es wirklich sein *musste*. Wenn man in der Werbung Menschen unter der Dusche stehen sieht, dann ist das einfach nur Zen. Die Augen geschlossen, den Kopf verträumt zurückgelehnt. Während das Wasser am makellosen Body herunterperlt, wird das Haar in Slow Motion und in Form einer Massage achtsam eingeschäumt. Eine totale Provokation für Mütter kleiner Kinder! Beim Duschen zählte jede Sekunde, Leute! Haar-Kur? Conditioner? Peeling? Von solchem Luxus reden wir jetzt gar nicht!

Wollt ihr wissen, wie so ein mega sinnliches Duscherlebnis bei mir ablief? Passt auf! Das ganz kleine Kind habe ich im Kinderwagen angeschnallt, mit ein paar Rasseln und Beißringen ausgestattet und dann ins Bad geschoben, das andere mit Snacks und Toniebox ruhiggestellt und danebengesetzt. Es fühlte sich an, als hätte ich zwei tickende Zeitbomben vor der Duschwand geparkt, die jederzeit hochgehen konnten. Richtig doof, wenn du gerade dann die Haare voller Schaum hast, wenn bei einem der Kinder plötzlich die Laune kippt – oder bei beiden. Darum habe ich in einer irrsinnigen Hektik geduscht und nebenbei entertaint, an der Scheibe alberne Fratzen gemacht, getanzt und lockere Leichtigkeit vorgetäuscht.

In Wirklichkeit habe ich mich mit der Shampoo-Flasche in der Hand gefühlt, als würde ich in den Krieg ziehen. Wenn ich am Ende der Schlacht zumindest den Schritt erwischt und die Haare entfettet bekommen hatte, war sie für diesen Tag gewonnen. Für alle, die es unter solchen hardcore Bedingungen nicht schaffen zu duschen: I feel You! Und ich möchte euch zurufen: Trockenshampoo ist die beste Erfindung der Welt!

Aber übertreibt es nicht, denn das Zeug legt sich auf der Kopfhaut ab und bildet irgendwann eine juckende Schicht, die man dann abkratzen muss. Man sieht aus, als hätte man so eine scheiß Rokoko-Perücke auf!

Wenn man erledigt ist, sind auch Glätteisen und High Heels komplett unwichtig. In bestimmten Phasen unseres Elternlebens sind uns diese Dinge wirklich egal, da ist Duschen die Benchmark – und wenn man es überhaupt mal schafft, sich zu schminken, kann man froh sein, wenn man dabei nicht das zweite Auge vergessen hat.

Oft habe ich mich gefragt: Wieso hat mir das keiner vorher gesagt? Oder habe ich nur nicht richtig zugehört? Aber mal ehrlich, wer soll es einem denn auch sagen? Die alten Hasen unter den Eltern haben es längst verdrängt und erinnern sich nur an die Momente, in denen das Glück plötzlich einen Namen hatte und Luna oder Jonte hieß – wie es so oft in den Geburtsanzeigen heißt. Von körperlicher Verwahrlosung und Nervenzusammenbrüchen ist da natürlich nie die Rede.

Wenn ich früher, als ich noch kinderlos war, durch den Park gefahren bin und eine Mutter gesehen habe, die mit ihrem Baby alleine auf einer Decke saß, dann hab ich mir gedacht: Oh Gott, wie langweilig muss das sein! Und es gibt

auch Mamas, die finden das mega-langweilig, die gehen da gar nicht drin auf. Auch in Ordnung! Für mich gibt es nichts Schöneres, als mit meinem Kind dazusitzen, sich eine Gänseblume anzuschauen und die Wolken zu beobachten. Aber das habe ich zuvor nicht gecheckt. Und ich habe auch nicht gecheckt, dass es in diesen Momenten total egal ist, ob man stinkt und die Unterhose schon den zweiten Tag trägt.

Bevor damals der alles verändernde Test zwei Streifen anzeigte, hatte ich mich auch nie damit befasst, wie schwer es ist, eine Schwangerschaft durchzuziehen. Ich wurde spontan und ohne Probleme schwanger, machte mir keinen Kopf und ging unbedarft an die Sache ran. Alle, die mein literarischen Debüt *Peace, Bitches!* in einem Germanistik-Seminar durchgearbeitet haben oder in einem akademischen Lesekreis darauf gestoßen sind, erinnern sich vielleicht, dass ich darin erzählt habe, wie stark ich in der Schwangerschaft zugenommen habe. Noch mal zur Erinnerung: 35 Kilogramm bei einer Körpergröße von 1,68 Metern. My Body is a Wonderland! Ich hätte nicht gedacht, dass ich so ein gewaltiges Muttertier werde, weil ich mein Leben lang ohne Sport top in Form war, egal, was ich zu mir genommen habe. Und lasst euch sagen, Rote-Bete-Sprossen, Kefir und fermentiertes Gemüse waren eher selten darunter.

Ich: »Einfach gute Gene!«

Alle anderen: »Ja, komm, nerv' uns nicht, Evelyn!«

Wenn ich so eine schwangere Yoga-Mom sehe, die von hinten aussieht, als wäre nichts, nur vorne hat sie so einen kleinen, wunderschönen, strammen Babybauch, dann kann ich das manchmal gar nicht glauben. Wie kann man denn so geil aussehen? Es gibt Frauen, die sind gesegnet in der Schwanger-

schaft. Ich gehörte leider nicht dazu. Ich hatte Wassereinlagerungen, dicke, schmerzende Füße, war aufgegangen wie ein Hefeteig. Und wisst ihr was? Ich musste mich bei Menschen neu vorstellen, denn ich war so aufgequollen, dass sie mich nicht wiedererkannt haben. Wirklich wahr! Das Lustige daran ist aber, obwohl ich eigentlich ein Wrack war, habe ich es geliebt, schwanger zu sein.

Irgendwie hatte ich auch erwartet, ich würde danach sofort wieder die Alte sein. Deswegen habe ich die Extrakilos ignoriert und konsequent Klamotten in meiner alten Größe bestellt. Meine Rechnung war ganz einfach: Wenn ich die 35 Kilo, die ich zugenommen hatte, nach der Geburt wieder abzog, hatte ich doch mein altes Gewicht wieder. Ich bin kein Mathe-Genie! Welches Baby wiegt denn 33 Kilo? Und Fruchtwasser im zweistelligen Bereich ist auch eher selten, oder? Totaler Selbstbetrug. Damit kann man sich so richtig schön selbst verarschen. Oder man probiert kurz nach der Geburt Lieblingsteile von früher an, merkt, dass sie viel zu klein sind, legt sie enttäuscht weg, nur um fünf Tage später wieder zu versuchen, sich da hineinzupressen. So als könnte in der Zwischenzeit ein spontanes Wunder passiert sein. Ist aber leider nicht so, und es fühlt sich auch nicht gut an, die Jeans nur bis zu den Oberschenkeln hochzuziehen, selbst wenn man Baggy Pants mag. Überraschung, Evelyn! Wohin sollen die Kilos denn innerhalb von fünf Tagen verschwunden sein? Aber es ist eben schwer, sich damit abzufinden, dass man jetzt erst mal in diesem neuen Körper steckt.

Wenn ich mir Fotos aus der Zeit anschau, muss ich lachen, aber auch beinahe heulen. Zu allem Übel hatte ich auch noch schlimm blondierte Haare, außerdem einen Spiegel zu

Hause, der mir ständig vor Augen führte: Das ist alles nicht so, wie ich mir das vorstelle! Manchmal habe ich mir Fotos aus alten Zeiten angesehen und mich gefragt, wo mein Haaransatz eigentlich vorher war. Ganz sicher nicht so weit hinten, vor allem aber gab es diese Geheimratsecken nicht, die besonders gut zur Geltung kamen, weil ich wegen der ungewaschenen Haare fast immer einen Dutt trug. Kurz habe ich versucht, diesen intellektuellen Touch gut zu finden, aber es änderte nichts daran: Ich sah einfach kacke aus, eine Mischung aus Klaus Kinski und Marie-Antoinette, eine absurde Version meiner selbst.

Ich war in dieser Zeit so hart am bodyshamen – heute muss ich sagen: Sorry, Evelyn, das war nicht fair!

Ich finde es ganz schön traurig, wie kritisch wir Frauen mit uns sind, ganz besonders dann, wenn wir gerade ein verdammtes Wunder vollbracht und ein Kind zur Welt gebracht haben. Gerade in dieser Zeit sind wir dünnhäutig und verletzlich und brauchen ganz sicher niemanden, der noch Salz in die Wunde streut.

Apropos: Ich erinnere mich noch gut an eine wirklich ätzende Szene im Krankenhaus, mein erstes Kind war gerade zur Welt gekommen, die Geburt wunderschön gewesen, ich unfassbar happy. Dann kam die Stillberaterin rein, beäugte und befühlte meine Brust wie eine Metzgereifachverkäuferin an der Fleischtheke und sagte: »Ja, also mit so einer Brust ... Da fehlt dir ja da unten auch Drüsengewebe, ich weiß nicht, ob du damit überhaupt stillen kannst.« Das zu hören, hat mich hart getroffen, und dann noch von einer Person, die Mütter bestärken und ihnen Mut zusprechen sollte. Was

stimmte bitte mit meiner Brust nicht? Na gut, sie ist vielleicht nicht rund, sondern eher ein bisschen spitz, eine Renaissance-Brust eben, aber so what? Mein Mann saß in dem Moment neben mir. Ich wusste, dass es ihm egal ist, was sie sagt, aber trotzdem war mir dieser abfällige Kommentar vor ihm extrem unangenehm. Stell dir das mal vor, du hast gerade dein Baby zur Welt gebracht und kriegst direkt den Stempel drauf, zack, schon versagt!

Erst Monate später habe ich wirklich realisiert, wie sehr mich der Spruch getroffen hat, und bis heute denke ich nicht gern daran zurück. Damals war ich zum Glück so sehr im Glücks- und Hormonrausch, dass ich mich nicht lange mit dem blöden Kommentar aufgehalten habe. Außerdem hat das Stillen super geklappt, also lasst euch da bloß keinen Quatsch erzählen, sondern geht erst mal mit der Einstellung daran, dass eurer Körper schon richtig ist, wie er ist, und das super machen wird!

Mit meiner ersten Tochter kam auch die Frau mit der Jogginghose zur Welt, mein Greasy-Hair-Me. Eigentlich hätte ich auch Geburtsanzeigen mit so einem Foto von mir verschicken können, auf dem ich völlig fertig aussehe. Nicht nur einmal habe ich mich erschreckt, wenn ich mich auf Bildern oder im Spiegel gesehen habe. Weil ich in dem Glauben durchs Leben lief, ich würde aussehen wie vorher, aber mich dann die Realität einholte und ich immer wieder aufs Neue erkennen musste, dass ich es eben nicht tat.

Bis ich mich wieder annähernd so gefühlt habe wie ich selbst, ist ein gutes Jahr vergangen, doch schwups war ich wieder schwanger. Nach dem zweiten Kind brauchte es dann zwei Jahre, bis ich mich in meinem Körper wieder wohlfühlen konnte. Auch jetzt, fast fünf Jahre nach meiner letzten Ge-

burt, ist mein Körper nicht wieder der alte, sondern dieses neue Modell, mit dem ich mich noch am Anfang einer guten Freundschaft befinde. Gut, jetzt haben da zwei Kinder drin gewohnt. Mein Bauch ist schwabbelig und ein bisschen gerissen. Ich habe zweimal gestillt, und das sieht man auch. Das ist alles völlig okay, aber trotzdem gibt es eben diese gewissen Tage, an denen ich mir denke: Wenn da jetzt ein Schönheits-Doc mit seinem Filzer ankäme und etwas anzeichnen würde, könnte ich es verstehen. Ich versuche dann, mir einzureden: Das bist doch du, das alles gehört zu dir! Der Trick gelingt mir auch oft, jedoch nicht immer. Aber ich würde mir krass ins Hemd machen, mich unters Messer zu legen. Ich bin gesund, ich hab zwei kleine Kinder, so eine Operation ist ein heftiger Eingriff. Danach vielleicht Probleme zu haben oder nicht für meine Kinder da sein zu können, das könnte ich mir nicht verzeihen. Deshalb lass ich meine Tittchen erst mal nicht machen. Vor allem, weil dann der Titel dieses Buches nicht mehr passen würde, und das wäre wirklich schade.

Sport? Ist für mich keine Option, weil ich schlicht gar keinen Bock darauf habe. Jetzt denkt ihr sicher: So schlimm kann es dann auch wieder nicht sein, oder? Und ihr habt recht. Der Leidensdruck mit meinem Body ist nicht groß genug. Nicht ins Gym zu gehen oder schwitzend um den Block zu rennen und dabei womöglich in Hundescheiße zu treten, trägt enorm zu meinem Wohlbefinden bei. Mehr Selfcare geht eigentlich gar nicht.

Bloß bei diesem ganzen Beauty-Klimbim bin ich etwas zwiegespalten. Warum nicht die Möglichkeiten nutzen, die es gibt? Ein paarmal habe ich mir Botox in die Stirn spritzen lassen und war auch zufrieden mit dem Ergebnis, trotzdem hinterfrage ich es dann im nächsten Moment gleich wieder.

Gerade in unserer Zeit wird es einem über Social Media als lapidar und normal verkauft. Außerdem lebe ich im hippen Berlin in einer Blase, in der es für viele ganz alltäglich ist, etwas machen zu lassen. Jede Dinkel-Dörte auf einem Spielplatz im Prenzlauer Berg hat Botox im Gesicht. Diese ganze Optimierung, dieses Lechzen nach Jugendlichkeit, dieses Bloß-nicht-älter-aussehen-Wollen, wozu überhaupt? Es kann jeder machen, wie er will, aber trotzdem sollte man vielleicht mal kurz darüber nachdenken: Warum mache ich das eigentlich? Und für wen?

**Warum nerven mich bestimmte Dinge an mir selbst so?
Wieso will ich unbedingt dieses jugendliche Aussehen
bewahren und welchem Bild möchte ich entsprechen?**

Ja, das ist ambivalent. Ist man gerade mal cool mit sich, kommen wieder so traumhafte Momente mit dem neuen Körper. Ich trage ungern einen BH, selbst ein Bustier ist mir zu engend. Einfach hängen lassen ist nach zweimal Stillen aber eine andere Nummer, denn dieser Busen hat krass abgeliefert! Mein absoluter Favorit ist es, wenn ich seitlich im Bett liege und eines meiner Kinder sich mit seinem Ellbogen auf meiner Brust abstützt. Das liebe ich sehr, ein wunderschönes Gefühl, das ich mit allen Sinnen genieße. Nein, mal im Ernst, das ist natürlich alles andere als schön, wenn deine Brust dann einfach ein Matratzentopper ist. Immerhin hab ich einen kleinen Busen, darüber bin ich echt froh. Aber manchmal kratze ich mich am Bauch und merke dann, dass ich aus Versehen die Brustwarze erwische, weil die eben etwas tiefer gerutscht ist. Auch das kannte ich früher nicht. Und nur mal angenommen, ich befände mich nackt im Vierfüßlerstand, also rein

theoretisch natürlich, da würde ich mich auch nicht wohlfühlen. Wenn ich in dieser Position an mir runtergucke, frage ich mich schon: Was ist da los? Gehört das so? Leute, es ist, wie es ist, ich bin eine lebendige Tropfsteinhöhle! Und nein, nicht weil irgendetwas tropfen würde, hier tropft gar nichts, aber wegen der hübschen Stalagtit(t)en, die da herunterhängen. Aber, hey, um sich so was anzugucken, nehmen manche Leute richtig lange Reisen in Kauf, das zählt als Sehenswürdigkeit, und das möchte ich hier auch mal betonen. It's a Look, Leute!

Vielleicht mache ich mich über diese Dinge auch gerne lustig, weil es einfach meine Art ist zu heilen. Das meine ich übrigens ernst. Und ich meine es auch ernst, wenn ich sage, dass ich über keine andere Frau jemals so denken würde. Wir müssen nicht alles an uns gut finden und dürfen auf jeden Fall auch Dinge ändern, aber wir sollten echt mehr Freundschaft schließen mit unserem neuen Körper!

