



Copyright:

1. Auflage  
Deutschsprachige Erstausgabe,  
2025, © Impuls Verlag  
Alle Rechte vorbehalten.  
ISBN: 978-3-911368-53-7

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

*Buchsatz: Nora Voss*



**IMPULS  
VERLAG**

# INHALT

Kapitel 1: Mamaconda erwacht.....	4
Kapitel 2: Schlafmangel – Die Höchststrafe für Eltern.....	23
Kapitel 3: Elternabende – Eine unterschätzte Gefahr.....	46
Kapitel 4: Der Mythos von Me-Time.....	58
Kapitel 5: Perfektionismus ist Gift.....	64
Kapitel 6: Mütter und ihre natürlichen Feinde.....	74
Kapitel 7: Warum der Haushalt niemals fertig wird.....	83
Kapitel 8: Mama, wo sind meine Schuhe?.....	89
Kapitel 9: Ich liebe mein Kind, aber.....	98
Kapitel 10: Mamaconda in Freiheit.....	107



# KAPITEL 1: MAMACONDA ERWACHT – DIE METAMORPHOSE ZUR MUTTER

*Willkommen in der Wildnis des Mutterseins*

Als ich den Teststreifen zum ersten Mal in der Hand hielt, fühlte sich alles an, als würde ich einen kleinen Asteroiden in den Händen halten – klein, unscheinbar und doch in der Lage, mein komplettes Leben aus der Umlaufbahn zu katapultieren. „Zwei Streifen“, murmelte ich, mit einer Mischung aus Schock, Freude und leichter Übelkeit. „Zwei Streifen ... heißt also "schwanger." Es war ein Moment voller unbeschreiblicher Glücksgefühle, und gleichzeitig lief mein Kopf sofort auf Hochtouren, als hätte jemand den falschen Hebel umgelegt. Ich sah mich in einem surrealen Paralleluniversum: Links stand ich als strahlende, werdende Mutter, rechts allerdings sah ich mich selbst, schreiend, mit zerzaustem Haar, das Baby unterm Arm, beim verzweifelten Versuch, die Wäscheberge zu bändigen.

„Aber ganz ehrlich“, sagte meine Freundin Anne damals, als sie mich in den Armen hielt, „es ändert sich ja gar nichts. Du kannst das Kind doch einfach in dein Leben integrieren!“ Zu diesem Zeitpunkt hatte ich das Gefühl, die halbe Frauenwelt bestünde aus genau solchen Sätzen: „Wenn's soweit ist, wird schon alles klappen“, „Das Baby kommt einfach überall mit“, „Du machst alles genauso wie vorher, nur eben zu dritt!“ Ich glaubte jedem dieser Sätze, fast so naiv wie Rotkäppchen, das fröhlich durch den Wald spazierte, ohne zu ahnen, dass hinter dem nächsten Baum ein Wolf lauert.

Was dann folgte, könnte man liebevoll als „Realität-Check“ bezeichnen. Plötzlich war ich nicht mehr nur ich. Ich war nun die, die klammheimlich über den Tag verteilt ungefähr sieben Weingummis aß, um die Übelkeit zu bekämpfen, und parallel dazu überall im Kalender neue Termine eintragen musste: