

WOW  
MOM

Der  
Mama-Mutmacher  
für MEHR ICH  
in all  
dem Wir



SPIEGEL  
Bestseller

KRÜGER

**Lisa Harmann | Katharina Nachtsheim**

# **WOW MOM**

Der Mama-Mutmacher für mehr Ich in all dem Wir

❀ | E-BOOKS

## Biografie

### Über Lisa Harmann, Katharina Nachtsheim und Kera Till

**Katharina Nachtsheim** (39) und **Lisa Harmann** (38) lernten sich auf einer Recherchereise ihrer Journalistenschule in Rumänien kennen, wegen ihrer Locken wurden sie »die Twins« genannt. Die Reise sollte jedoch erst der Anfang sein. Gemeinsam betreiben die beiden Journalistinnen und Dreifach-Mütter seit 2014 einen der größten deutschsprachigen Elternblogs, »*Stadt Land Mama*«, und schreiben für Medien wie Eltern, BamS, Kölner Stadtanzeiger, SZ, FAS, Spiegel Online. 2019 erschien ihr erstes gemeinsames Buch *WOW MOM – der Mama-Mutmacher fürs erste Jahr mit Kind*. Lisa wohnt mit Mann, Tochter und Zwillingsjungs in der Großfamilie im Bergischen bei Köln. Katharina hält mit ihrem Mann und den drei Kindern die Stellung in der Hauptstadt Berlin. Die Kinder sind zwischen vier und 14 Jahren alt.

**Kera Till** gehört zu den angesagtesten Illustratorinnen und Modezeichnerinnen Deutschlands. Sie zeichnet für Kunden wie Chanel, Faber Castell und Vogue. Mit ihrer Familie lebt sie in München.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.fischerverlage.de](http://www.fischerverlage.de)

# Impressum

Originalausgabe

Erschienen bei FISCHER E-Books

© S. Fischer Verlag GmbH, Hedderichstraße 114, D-60596  
Frankfurt

Illustrationen: Kera Till

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: © Kera Till

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt.

ISBN 978-3-10-491335-3

Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

## Hinweise des Verlags

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Im Text enthaltene externe Links begründen keine inhaltliche Verantwortung des Verlages, sondern sind allein von dem jeweiligen Dienstanbieter zu verantworten. Der Verlag hat die verlinkten externen Seiten zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung sorgfältig überprüft, mögliche Rechtsverstöße waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Auf spätere Veränderungen besteht keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Dieses E-Book enthält möglicherweise Abbildungen. Der Verlag kann die korrekte Darstellung auf den unterschiedlichen E-Book-Readern nicht gewährleisten.

Wir empfehlen Ihnen, bei Bedarf das Format Ihres E-Book-Readers von Hoch- auf Querformat zu ändern. So werden insbesondere Abbildungen im Querformat optimal dargestellt. Anleitungen finden sich i.d.R. auf den Hilfeseiten der Anbieter.

# Inhalt

## [Widmung]

## [Motto]

## Vorwort

### Kleiner Zwischenruf der Autorinnen zu Beginn

#### Wow, bin ich überrascht

Schwimm dich frei! Vom Weg zurück zu dir selbst

Julia Scharnowski: Wie uns unser Mamasein überrascht ...

In eigener Sache:

Blanke Nerven und das große Glück

Wofür ich meiner Mama dankbar bin ...

Luisa Herrling: »Wenn die Hose nicht passt, ist die Hose falsch, nicht du«

Christian Hanne: »Wir wollen unser altes Leben zurück. Manchmal«

Ein Foto und seine Geschichte

### **Wow, bin ich selbtkritisch**

»Wir schaffen jeden Tag so viel mehr, als wir vermasseln«

Fragen, die ich mir stellen kann:

Alina Stiehm: Mag ich mich selbst?

Jasmin Gerat: »Ich übe jeden Tag, Mutter zu sein«

Rabenmutter-Quiz

Studie

Bullshit-Bingo ...

Sabine Magnet: Und was, wenn ich auffliege?

Marlene Hellene: Ich bin nicht Pippi Langstrumpf – leider!

Ein Foto und seine Geschichte

### **Wow, bin ich gefordert**

Wie es gelingt, sich nicht selbst zu verlieren

Brief von Lisa: Glaubt mir, ihr redet nicht gegen Wände!

Inke Hummel: Raus aus der Stressfalle

Teresa Bücker: »Wir müssen die Überlastung erst mal sehen«

Ein Foto und seine Geschichte

**Wow, bin ich neugierig**

So viel zu entdecken auf dem Weg zurück zu uns selbst

Mehr Komplimente!

Impuls von Lisa: Zurück in die eigene Jugend

Berufstätige Mütter vs. Vollzeit-Familienmanagerinnen

Anonym: »Ich habe einen heimlichen Verehrer, und er tut mir so gut«

Svenja Struck: Frausein ist viel mehr als Muttersein

Laura Karasek: »Für eine Mutter siehst du echt noch ganz gut aus!«

Ein Foto und seine Geschichte

**Wow, bin ich erschöpft**

Kein Wunder, dass unser Akku leer ist!

Brief von Katharina

Dr. Friederike Gerstenberg: »Wir leben andauernd am Energielimit«

Studie

Impuls von Lisa: Von der Unaushaltbarkeit des Ungleichgewichts

Immer weiterstrampeln

Laura Fröhlich: Mamas unsichtbarer Stress

Achtung!

Von berufstätigen Müttern

Patricia Cammarata: Mental Load-Test für Väter

Ein Foto und seine Geschichte

**Wow, bin ich enttäuscht**

Weil alles so anders ist als gedacht

Sätze, die schon meine Mutter sagte ...

Nicola Schmidt: Warum Geschwister so häufig aneinandergeraten ...

Anne-Luise Kitzerow: »Ihr nennt meinen Sohn ›Arschlochkind‹?«

3 Fragen, die wir uns immer wieder stellen sollten:

## Von gefühlsstarken Kindern

### Enttäuschungen in aller Kürze:

1. Enttäuscht von den anderen Eltern
2. Enttäuscht vom Nicht-Gesehenwerden
3. Enttäuscht von der Un-Gleichberechtigung

Stefanie Stahl und Julia Tomuschat: Warum handeln wir als Mütter, wie wir handeln?

1. Arrgh! Wie wir richtig reagieren, wenn Kinder »unsere Knöpfchen drücken«
2. Du klingst wie deine Mutter! Wie wir uns von Verhaltensweisen der eigenen Eltern lösen
3. Ich glaub, ich explodiere! Wie wir trotz Vielfachbelastung Leichtigkeit in die Erziehung bekommen
4. Wir sind alle unterschiedlich! Von autonomen und angepassten Eltern

### Ein Foto und seine Geschichte

## **Wow, bin ich liebevoll**

Die große Liebe in den kleinen Momenten

Checkliste für gefährliche und gute Sätze

Christopher End: Sprich mit mir!

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:

Sonja Lehnert: »Ich wusste ja nicht, wie gut es mir nach der Trennung gehen würde«

Heike Niemeier: Take it as you like it!

Gemeinsame Erinnerungen wiederbeleben

Henrike Voigt: Weil die Liebe auch mal Umwege nimmt ...

Ein Foto und seine Geschichte

**Wow, bin ich zerrissen**

Vom unmöglichen Versuch, auf allen Hochzeiten zu tanzen

Mama in Teilzeit: Die dreisten Sprüche

Dr. Karella Easwaran: Dein Leben entstressen – mit vorteilhaftem Denken

Praktische Tipps aus dem »Beneficial Thinking«:

Anonym: »Schlechtes Gewissen? Nö«

Dr. Herbert Renz-Polster: »Müttern wird heute viel abverlangt«

Ein Foto und seine Geschichte

**Wow, bin ich gereizt**

Verflixt, wie genervt kann man sein?!

Was Eltern am meisten nervt

Früher war alles besser!? Ähm ...

Tagebucheintrag einer kurzfristig verzweifelten Mama

Mütterwünsche zur Verbesserung unserer Lage

Heidemarie Brosche: »Meine Güte, wir können es nicht besser!«

Ein Foto und seine Geschichte

**Wow, bin ich stark**

Wie wir als Mütter über uns hinauswachsen

Kera Till: »Ich verhandle im Job viel härter«

Vom Loslassen

Frauke Ludwig: Wie jede Familie ihren ganz eigenen Weg finden darf

Stellenanzeige für den wohl wichtigsten Job der Welt

Vera Schroeder: Von der Akzeptanz, nicht alles selbst lenken zu können

Ein Foto und seine Geschichte

**Wow, bin ich sehnsüchtig**

Wenn die Lebenssehnsucht in den Familienalltag bricht

Die Mama-Maschine

Gedanken von Lisa: »Ich werde nie wieder schwanger sein«

Das solltest du dringend mal wieder tun!

Einblick von Lisa: Über unsere Mutter

Ildikó von Kürthy: »Ich will noch mehr Zeit für uns und mit euch!«

Ein Foto und seine Geschichte

**Wow, bin ich angekommen**

Wenn sich die Mosaikstücke unseres Lebens zusammenfügen

Angekommen bei mir selbst!

Nina Massek: Von der schönsten Zeit meines Lebens

Impuls von Lisa: Muttersein heißt Verzicht?

Relative Wichtigkeit in der Entwicklung unserer  
Mutterschaft

Wofür bist du deiner Mama am dankbarsten?

Andrea Harmonika: Freischwimmer

Ein Foto und seine Geschichte

Wow, was für ein neues Lebensgefühl!

**The Making-of**

**Dank**

Unsere GastautorInnen, ExpertInnen und  
InterviewpartnerInnen

*Für uns alle*

*Zwei Dinge, die wir am meisten lieben:*

- 1. Zeit mit unseren Kindern*
- 2. Zeit ohne unsere Kinder*

# Vorwort

*... and NOW, MOM ...! Jetzt bist du wieder dran!*

Wow, dein Mutterwerden ist das wohl Faszinierendste, das du je erlebt hast. Und bislang hast du dich ganz gut durch die Gefühlsachterbahn gewurschtelt, die so ein Leben als Familie mit sich bringt.

Nun sind da plötzlich wieder Lücken, die sich in deinem Alltag auftun ... Zeit für dieses Buch etwa. Raum für dich.

Endlich kannst du mal wieder machen, was du willst. Aber, huch, was ist das eigentlich? Was tut dir wirklich gut, was brauchst du auf dem Weg zurück zu dir selbst? Wie geht es dir eigentlich in all dem Wir?

In den letzten Jahren hattest du vermutlich nicht viel Zeit, dich oft und ausgiebig um deine eigenen Bedürfnisse zu kümmern, und auch heute sind die Zeitfenster vielleicht noch klein. Aber sie sind da – und wollen genutzt und mit Leben gefüllt werden.

Das Auftauchen aus der Baby- und Kleinkindphase lässt dich frische Luft schnuppern. Alte Leidenschaften leben wieder auf, und neue kommen hinzu. Jetzt ist die Zeit, die besten Seiten deiner Welt als Mutter mit den besten Seiten deines Lebens als Frau zu verknüpfen.

Wir freuen uns, dir zusammen mit großartigen GastautorInnen und ExpertInnen mit WOW MOM in dieser besonderen Phase zur Seite zu stehen, dich zum Lachen und Nachdenken zu bringen und dir Mut zu machen – für deinen ganz eigenen, künftigen Weg. Und der beginnt genau ... jetzt.

Schön, dass du da bist!

Lisa und Katharina

*PS Dieses Buch entstand gefühlt an acht Freitagen im Mai. Ein Wunder, dass ihr es jetzt in der Hand halten könnt.*

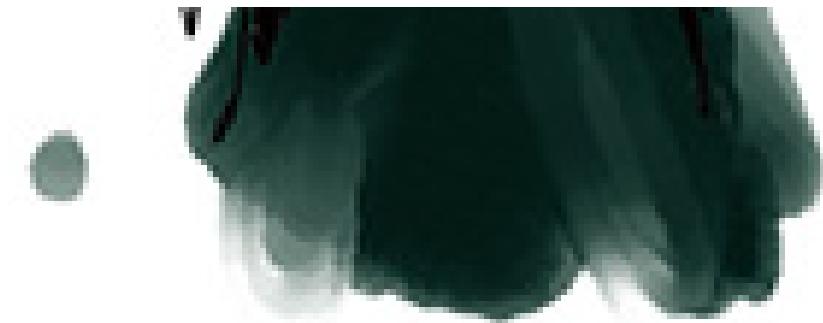
## **Kleiner Zwischenruf der Autorinnen zu Beginn**

Vielleicht hast du schon unser erstes Buch gelesen: »Wow Mom – der Mama-Mutmacher fürs erste Jahr mit Kind«. Vielleicht kennst du unseren Blog »Stadt Land Mama«, möglicherweise bist du aber auch durch Zufall an dieses Werk geraten. Wie dem auch sei.

Ein Buch für Mütter zu schreiben, in dem es um mehr Ich in all dem Wir geht, war uns schon lange ein Bedürfnis. Denn wenn wir eines in unserer Mutterschaft gelernt haben, dann, dass wir als Frauen nicht untergehen dürfen in all der Liebe und Fürsorge zu unseren Kleinen. Wir wollten dieses Buch unbedingt und waren voller Motivation und Ideen.

Dann kam Corona.





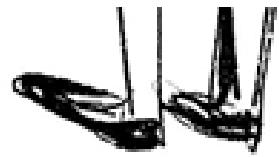
Draußen stand alles still – und drinnen tobte bei uns das Leben. 24 Stunden, rund um die Uhr, alle immer zusammen. Wir mussten, wie viele andere Eltern, zwischen Homekitaing, Homeofficing und Homeschooling über unsere Grenzen gehen. Weniger Ich in all dem Wir war im Grunde nie. Oder sagen wir: Seit der Babypause nicht mehr.

*Sollten wir in dieser Zeit wirklich ein Buch über mehr Freiheiten schreiben, fragten wir uns? Wann, wenn nicht jetzt, antwortete der Verlag. Ein Mutmacher für all jene von uns, die da draußen verzweifeln und sich jetzt endlich mal ein bisschen Freiheit zurückholen wollen. Oder vielleicht nur einen kleinen Stups für eine Mini-Auszeit brauchen.*

Ja, jetzt ist der richtige Zeitpunkt dafür, sahen wir ein. Gerade jetzt. Denn nie war es wichtiger, uns selbst und unsere Bedürfnisse ernst zu nehmen. Möge dieses Buch ein guter Beginn für deine Zeit werden. Wir freuen uns, dich hiermit ein

Stückchen auf deinem Weg begleiten zu dürfen. Für mehr Ich  
in all dem Wir!





**Wow, bin ich überrascht**



Von Lisa

## **Schwimm dich frei! Vom Weg zurück zu dir selbst**

**Das Leben mit Kindern ist so unvorhersehbar wie ein  
gutes Drehbuch. Immer wieder bringt es uns zum**

Sabine Magnet, Journalistin und Autorin, Buch: *Und was, wenn alle merken, dass ich gar nichts kann?*

Marlene Hellene, Autorin (mit herzlichem Dank an tollabea.de), Buch: *Zu groß für die Babyklappe*

**Wow, bin ich gefordert:**

Inke Hummel, Pädagogin, Bindungslotsin, Familienbegleiterin, inkehummel.de, Buch: *Miteinander durch die Pubertät*

Teresa Bürker, Publizistin, Kolumnistin, Feministin, teresabuecker.de

**Wow, bin ich neugierig:**

Svenja Struck, Lehrerin und DJane, bloggt als Tante Kante, instagram.com/tantekante

Laura Karasek, Schriftstellerin, Juristin, Moderatorin, Buch: *Drei Wünsche*

**Wow, bin ich erschöpft:**

Dr. Friederike Gerstenberg, Psychologin und Systemische Therapeutin, dr-gerstenberg.org

Laura Fröhlich, Journalistin und Bloggerin, Blog: heuteistmusik.de, Buch: *Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles!*

Patricia Cammarata, Autorin, Podcasterin, Blog: [dasnuf.de](http://dasnuf.de), Buch: *Raus aus der Mental Load-Falle*

**Wow, bin ich enttäuscht:**

Nicola Schmidt, Wissenschaftsjournalistin, Autorin und Gründerin der Artgerecht GmbH, [nicolaschmidt.de](http://nicolaschmidt.de), Buch: *Geschwister als Team*

Anne-Luise Kitzerow, Zukunftsforscherin, Netzwerkerin und Bloggerin, Blog: [grossekoepfe.de](http://grossekoepfe.de)

Stefanie Stahl & Julia Tomuschat, Psychologinnen und Bestsellerautorinnen, Buch: *Nestwärmel die Flügel verleiht*

**Wow, bin ich liebevoll:**

Christopher End, Systemisches Coaching & Meditation, Podcast: Eltern-Gedöns, [christopher-end.de](http://christopher-end.de), Buch: *Der kleine Samurai findet seine Mitte*

Sonja Lehnert, Social-Media-Expertin und Bloggerin, Blog: [mama-notes.de](http://mama-notes.de)

Heike Niemeier, Sexberatung Berlin, Mediatorin für belastende Prozesse des Alltags, [heike-niemeier.de](http://heike-niemeier.de)

Henrike Voigt, Projektleiterin, Freie Autorin, Coach, Blog:  
[nieselpriem.com](http://nieselpriem.com)

**Wow, bin ich zerrissen:**

Dr. Karella Easwaran, Kinderärztin und Autorin, [kinderarzt-easwaran.de](http://kinderarzt-easwaran.de), Buch: *Das Geheimnis ausgeglichener Mütter*

Dr. Herbert Renz-Polster, Kinderarzt und Autor, [kinder-verstehen.de](http://kinder-verstehen.de), Buch: *Menschenkinder*

**Wow, bin ich gereizt:**

Heidemarie Brosche, Lehrerin und Autorin, [h-brosche.de](http://h-brosche.de), Buch: *Hätte ich netter schimpfen sollen?*

**Wow, bin ich stark:**

Kera Till, Illustratorin, [keratill.com](http://keratill.com)

Frauke Ludwig, Autorin, Dozentin, Gründerin von Einfach Eltern®: [einfach-eltern.de](http://einfach-eltern.de), Leiterin der Trageschule Hamburg® und Mitinitiatorin des Attachment Parenting Kongresses. Buch (mit Diana Schwarz): *Baby Basics*

Vera Schroeder, Süddeutsche Zeitung; Buch: *Kleine Fluchten – großes Glück*

**Wow, bin ich sehnstüchtig:**

Ildikó von Kürthy, Schriftstellerin, Journalistin, Bestsellerautorin, [ildikovonkuerthy.de](http://ildikovonkuerthy.de). Buch: *Es wird Zeit*

**Wow, bin ich angekommen:**

Nina Massek, Bloggerin und Autorin, Blog: [frau-mutter.com](http://frau-mutter.com), Buch: *Eine Mama am Rande des Nervenzusammenbruchs*

Andrea Harmonika, Kinder- und Elternbuchautorin, Blog: [andrea-harmonika.de](http://andrea-harmonika.de), Buch: *Jedem Anfang wohnt ein verdampter Zauber inne*