



# Ein ganz normaler Tag

TEXT: BIRTE MÜLLER

Manchmal frage ich mich, warum ich eigentlich am Ende eines jeden Tages ins Bett falle wie an dem Tag, an dem ich vor vier Jahren den Hamburg Marathon gelaufen bin. Damals gab es meinen Sohn Willi noch nicht – er ist jetzt knapp drei Jahre alt und hat das Down-Syndrom, von meiner Tochter Olivia ganz zu schweigen, sie ist gut ein Jahr alt und hat das Normal-Syndrom.

## Alles ganz normal oder doch nicht? Hier dokumentiere ich einen Tag aus unserem Leben:

Um fünf steht Matthias auf (das ist mein Mann und der bekennende Vater meiner Kinder) und macht sich auf den Weg zu einem Dreh in Hannover. Zum Glück muss ich ihm keine Stullen schmieren. Um sechs Uhr morgens (gefühlte Zeit vier Uhr) erwacht meine Tochter Olivia, ich lege sie in die Hängematte, wo ich sie unter Wippen noch zum Schlafen bis um sieben Uhr bewegen kann. Diese Hängematte hat uns schon mit Willi viele Stunden Schlaf geschenkt, ich liebe sie! Aber dann ist nichts mehr zu machen, Olivia darf zu mir ins Bett. Ich bin von der unruhigen Nacht (Magen Darm) so müde, dass ich immer wieder eindöse. Erst als Willi gegen acht Uhr beginnt, lautstark gegen sein Bettengefängnis zu protestieren, stehe ich auf. Um neun Uhr sitzen wir am Frühstückstisch, die Kinder sind adrett angezogen und in ihre Stühle geschnallt (sonst kommt man ja zu nix), ich trage immerhin auch schon eine Jogginghose.

## Hilfe, der Medizinische Dienst kommt!

Heute Morgen steht ein sogenannter „Beratungstermin“ an. Die Krankenkasse will wissen, ob wir die Pflegegeldmillionen, die wir kassieren, auch echt verdient haben und dass Willi nicht verlottert in der Ecke hockt und mit dem Kopf gegen die Wand haut. Als es klingelt, bereue ich kurz, dass ich Willis Bett nicht frisch bezogen habe, aber zum Glück hat Matthias am Wochenende einen Großputz gemacht, so schlimm kann es also nicht sein.

Die Kinderkrankenschwester ist nett, sie schaut kurz um sich (es ist ordentlich), sie kommentiert die eben von den Kindern aus dem Regal geworfenen Holztiere verständnisvoll als „typisches Chaos mit Kindern“ (die soll mal in zwei Stunden schauen, wie es bei uns aussieht!) und setzt sich zu uns. Ich gebe den Kindern die Brotstückchen, die

vom Vorabend noch auf dem Tisch liegen, um sie vorerst zu beruhigen. Hm, ob das jetzt der Krankenkasse gemeldet wird? Ich mache der Dame einen Kaffee, Willis Lärmpegel steigt, er will sein Frühstück. Käsebrot fliegt durch den Raum. Für Willis Bett oder sonst irgendetwas interessiert sich die Dame nicht weiter. Willi sieht ja auch ganz anständig aus (aber nur, weil er noch nicht gefrühstückt hat, sonst würde die Frau jetzt vielleicht das Jugendamt rufen).

Die Dame beginnt aus dem Nähkästchen zu plaudern und ich verfüttere nebenbei unsere letzte Banane, um die Kinder bei Laune zu halten. Ich ahne, dass die Länge des Besuchs wohl nicht bei der von ihr angekündigten Viertelstunde bleibt.

Die Kinder drehen langsam durch. Holztiere werden mit ohrenbetäubendem Lärm auf die Tische geknallt, ich kann mein eigenes Wort nicht verstehen. Vielleicht hätten wir doch zu der Plastikvariante von Schleich greifen sollen und nicht zu der arschteuren pädagogisch wertvollen Ökoholzvariante von Ostheimer. Überhaupt, warum müssen meine Kinder immer diese blöden Holztiere beim Essen haben? Natürlich bin ich selber schuld, denn ich lasse mich durch Essensverweigerung zu (fast) allem erpressen. Monatelang hat Willi nur gegessen, wenn mein Mann „die Vogelhochzeit“ gesungen hat (wir hassen dieses Lied jetzt beide von Herzen) und ich musste den eigens für Willi intonierten „Happen Happen Happi“-Song singen, sonst war nichts zu machen. In der Zeit war es mit Besuch beim Essen besonders schwierig. Dagegen sind ein paar Schafe und Kühe auf dem Tisch eigentlich ganz harmlos.

Ich mache Brei für die Kinder, leider fehlt darin jetzt die Banane. Während ich mir die Geschichte von einem angeblich verwahrlosten, ausländischen, behinderten Kind (mein Gott, doppelte Randgruppe!) anhöre, matschen Willi und Olivia ihren Brei überall hin, nur nicht in den Mund. Willi macht

ausdauernd eine seiner fünf ihm zur Verfügung stehenden Gebärden, nämlich die Gebärde für Nudeln, aber so weit kommt es noch! Ich versuche es mit Brot (ebenfalls letzte Scheibe), aber Kinder mögen keine sich unterhaltenden Mütter am Tisch und auch das Butterbrot fliegt durch den Raum.

Irgendwann kann ich nicht mehr, ich beschließe, die Frühstücksversuche einzustellen, und mache meinen Tee in der Mikrowelle heiß. Eigentlich würde ich die Kinder jetzt einfach zum Spielen auf den Boden setzen, aber in Anbetracht der Pflegevisite putze ich beiden noch brav die Zähne (also ich brav, nicht die Kinder!).

Ich erfahre mehr von dem vernachlässigten Ausländerkind, es darf nicht in den Kindergarten und wird den ganzen Tag in einen leeren Raum geschoben und nicht gefördert. Jetzt bohre ich nach, es erscheint mir eigenartig, dass man sich um sein Kind nicht kümmern will, es aber nicht in die Kita gibt, denn dann wäre man es doch ein paar



Stunden los. Tatsächlich stellt sich langsam heraus, dass dem Kindergartenpersonal die langwierigen Mahlzeiten mit dem Mädchen zu lästig waren und sie deswegen auf einer festen Magensonde bestanden haben. Tja, zu Hause war die Mutter den halben Tag am Füttern und der angeblich leere Raum, in dem der Rollstuhl stand, war immerhin voll mit sechs Geschwistern. So vereinsamt und vernachlässigt kann das Kind dann wohl doch nicht gewesen sein.

Dann erkundigt sich die Pflegehelferin bei mir noch ein bisschen über das Down-Syndrom. Sie glaubt zu wissen, dass Willi schon immer so ist, weil die „Krankheit“ etwas mit den Chromosomen zu tun hat und das ist ja schließlich angeboren. Aber welches Chromosom war das denn gleich noch? Was soll ich dazu sagen? Eine Kinderkrankenschwester, die nicht mal weiß, was Trisomie 21 ist? Vielleicht sollte ich das mal bei der Kasse melden! Endlich schreibt sie auf ihren Zettel „Die Pflege ist gesichert“, ich unterschreibe und sie geht.

## Kinder mögen keine telefonierenden Mütter

Es ist jetzt zehn Uhr, ich befreie die Kinder und mache mich selber auf die Suche nach etwas Essbarem. Heute esse ich mal nicht die Kinderbreie auf, denn ich mag sie auch nicht so gerne ohne Banane. Ich finde noch zwei Scheiben Altbrötchen, die mit viel Butter und Nutella (die von Aldi, denn so viel Pflegegeld ist es nun doch wieder nicht) noch genießbar sind.

Die Kinder spielen zufrieden im Wohnzimmer und ich esse in Ruhe. Irgendwie erscheint mir diese Situation verdächtig und ich entdecke, dass die beiden eine Wohnzimmerschublade um einen Spalt aufgezogen haben, eben so weit, wie die Kindersicherung an der Schublade es erlaubt, und Geschenkbänder, Schleifen usw. durch den Spalt herausziehen. Ich beschließe taktischerweise, dass ich das gar nicht gesehen habe, und esse mein Brot auf, schön. Ich habe sogar noch Zeit, den Tisch abzudecken, und die Spülmaschine einzuräumen.

Dann gehe ich ins Wohnzimmer, wo mittlerweile ein Streit um die aus der Schublade gezogenen Luftballons entstanden ist. Mir ist nicht ganz klar, warum man sich darüber streiten kann, denn es sind ca. 500 Stück, die dort verteilt auf dem Boden liegen, aber Willi muss eben immer genau den haben, den Olivia in der Hand hält. Ich rüge die Kinder, dass sie die Schublade ausgeräumt haben, versuche, die verstreuten Utensilien wieder einigermaßen einzuräumen, die Kinder versuchen, sie gleichzeitig wieder auszuräumen, und schließlich sit-

zen wir auf dem Boden und pumpen mit der Fahrradpumpe, die Willi irgendwie aus meiner Handtasche erobert hat, Luftballons auf.

Die Kinder wuseln vergnügt mit Pumpe und Ballons durchs Wohnzimmer und ich versuche, ein paar Telefonate zu erledigen. Aber Kinder mögen nicht, dass Mütter telefonieren! Erst wird die Schublade mit den beim letzten Umzug säuberlich gebügelten Tischdecken und Sets ausgeräumt, dann beginnen beide, zu mir aufs Sofa und an mir hoch und auf mir herumzuklettern. Telefonieren ist nicht mehr möglich.

## Warten auf die Frühförderdame, die dann doch nicht kommt

Es ist nun elf Uhr, gleich kommt Willis Frühförderung. Ich überlege, was ich in dieser Stunde, in der ich mich „nur“ um Olivia kümmern muss, mache. Ich werde endlich meine Zähne putzen und vielleicht schläft sie ja auch, dann kann ich an den Computer. Oder soll ich lieber die Telefonate erledigen?

Willi wird ungeduldig. Er bringt mir seine Mütze, er macht die Gebärde für Autofahren, er will offensichtlich, dass wir jetzt mal was unternehmen. Ich versuche, die Kinder mit Xylophonmusik, Bilderbüchern und Liedern zu bespaßen. Wir werden alle ungeduldig. Willi beginnt wieder, hartnäckig Nudel zu gebärden, und um zwölf Uhr kommt der Anruf, dass die Frühförderfee heute nicht kommen kann, sie hatte einen Auffahrunfall mit dem Auto. Willi liebt sein anthroposophisches Extremspielen, wie wir es gerne nennen, es ist also enttäuschend für Willi und für mich.

Willi riecht plötzlich ziemlich verkackt. Beim Wickeln stellt sich heraus, dass Willi offensichtlich nun auch Durchfall hat. Willi muss gleich mitsamt Klamotten in die Badewanne. Ziemliches Kackamassaker, wie wir dazu sagen.

## Dass so ein paar Nudeln mit Tomatensoße so anstrengend sein können ...

Um 13 Uhr sitzt Willi wieder nudelgebärdend am Tisch. Da ich ein schlechtes Gewissen habe, Willi schon wieder nur Nudeln mit Butter zu geben, koche ich schnell noch eine Tomatensoße. Olivia sitzt derweil im Stuhl und probiert aus, wie weit sie ihren Finger in den Mund stecken kann, bis der Würgereiz einsetzt. Zum Glück macht sie das vor dem Essen, sonst würde ich frühe Anzeichen für Bulimie vermuten. Willi verzweifelt währenddessen schier. Warten ist wirklich nicht seine Stärke. Ich möchte nicht der Sachbearbeiter der Telekom sein, den Willi eines Tages zusammenbrüllt,

wenn er dort eine Stunde in der Warteschlange gehangen hat.

Erst als ENDLICH die erste Nudel in Willis Mund gelandet ist (wo sie unbedingt noch einmal wieder herausgenommen werden und betrachtet werden muss, um dann erneut hineingesteckt zu werden), kehrt zufriedene Ruhe ein. Aber nur so lange, bis ich mir selber Nudeln auf den Teller fülle. Ich begreife nicht gleich, wo das Problem ist, aber offensichtlich will Willi die Nudeln so, wie sie bei mir liegen, nämlich ohne Soße. Auch Olivia wirft jetzt die Nudel mit Soße in die Ecke. Also essen beide Kinder Butternudeln und ich meine Tomatensoße. Ich stelle mir die Frau vom Pflegedienst bei der nächsten Familie vor: „Der arme behinderte Junge, er sitzt die ganze Zeit angeschnallt in einem unordentlichen Wohnzimmer und bekommt nur altes Brot oder Nudeln ohne Soße, total vernachlässigt der Junge und die Eltern wollen ihn so schnell wie möglich in den Kindergarten abschieben ...“

Nach dem Essen muss Willi erneut abgeduscht und neu angezogen werden. Dann stecke ich ihn ins Bett.

## Mittagsschlaf – Ihr habt es ja gut!

Es ist jetzt 14 Uhr. Ich verordne allen Mittagsschlaf, auch mir, was eine absolute Ausnahme ist, auch weil die Kinder ja eigentlich nie gleichzeitig schlafen! Und auch jetzt macht Olivia keine Anstalten zu schlafen. Ich bin selber so müde, dass ich schwach werde und sie an der Brust trinken lasse (mein Gott, sie ist schon über ein Jahr alt!), aber das hilft! 14.30 Uhr: Angekuschelt schlafen wir ein, was für ein schöner Moment!

Gegen 16 Uhr wachen wir alle gleichzeitig und vollkommen gerädert vom Telefon auf. Der Anrufer kommentiert mein dröhniges „Äh, wir sind grad aus einem komatischen Mittagsschlaf aufgewacht“ mit einem „Oh Mann, ihr habt es gut“. Ich bin mir da nicht so sicher. Willi braucht ziemlich lange, bis er sich wieder einkriegt. Er muss kuscheln und schnullern und außerdem schon wieder gewickelt werden. Er ist jammerig auf diese Art, dass er sofort anfängt zu weinen, wenn ich nicht in unmittelbarer Sichtweite bin. Ein deutliches Zeichen dafür, dass es ihm nicht gutgeht. Das Schöne an Willi ist, dass er einen aus tiefem Kummer ganz plötzlich anlachen kann, wenn man ihn in den Arm nimmt, dann geht mir mein Herz auf.

Beim Windelnwechseln bemerke ich Willis wunden Po, da würde ich bestimmt auch jammern. Ich will ein paar Minuten Luft an seinen Popo lassen, während ich die Windeln in den Müll bringe. Ein Feh-



ler! Als ich wieder reinkomme, hat Willi ins Wohnzimmer gekackt und Olivia patscht in der Lache herum ... Die genaue Beschreibung des folgenden Szenarios erspare ich mir und dem Leser, auf jeden Fall bekomme ich auch diese Situation irgendwie mithilfe der geliebten Weihnachtslieder-CD gehandelt (es ist Ende Februar!). Ich bin nur froh, dass die Pflegepolizei nicht in dem Moment gekommen ist, sonst wäre ich vielleicht das Sorgerecht für beide Kinder losgeworden.

**Raus an die Luft. Von Kindern, Ziegen und einem platten Reifen**

Draußen scheint die Sonne auf den Schnee und ich mache mich daran, die Kinder (offenbar gegen ihren Willen) in ihre Schneeanzughüllen, dicke Socken, Stiefel, Mützen und Handschuhe zu stopfen (Letztere werden sofort wieder abgezerrt). Allein deswegen freue ich mich schon auf den Som-

mer! Wir sind alle genervt und uns läuft der Schweiß, ich setze die Kinder schon mal auf die Terrasse, oft hilft das, denn dort liegen meist noch alte Salzstangen und andere Essensreste herum, die sie nach Belieben auf sammeln können. Aber heute wird das Brüllen draußen noch schlimmer. Willi drückt sich verzweifelt mit dem ganzen Gesicht an die Scheibe, es sieht zum Erbarmen aus und auch ein bisschen lustig, aber es hilft nichts, ich muss eben meine Jogginghose noch gegen eine Jeans tauschen und selber Jacke und Schuhe anziehen.

Als wir uns mit unserer Doppelkarre endlich in Bewegung setzen, ist zum Glück wieder Ruhe. Es ist 17 Uhr. Ich beschließe, eine Station mit der U-Bahn zu fahren, um die Laune der Kinder weiter aufzubessern. Außerdem ist es echte Schwerarbeit, unser Gefährt durch den Schneematsch zu schieben. Das U-Bahn-Fahren kommt gut an. Willi lässt im Waggon seine kleine dreckige Lache hören, die ihm irgendwie sein Vater beigebracht hat, und das ist für die anderen Fahrgäste einfach ansteckend. So sehr es auch wie das Klischee ist, vom ewig lustigen Down-Kind, was mich nebenbei gesagt ziemlich nervt, bin ich doch stolz, dass er alle zum Lachen bringt. Schade, dass unsere Station keinen Fahrstuhl hat. Um das Geschütz die Treppe hoch zu bekommen, brauche ich immer mindestens eine weitere Person zum Schleppen. Wir würden das sonst öfter einfach mal so machen, ein bisschen auf und ab fahren und dreckig kichern, ist doch toll!

Als Nächstes gehen wir im Museumsdorf Ziegen füttern, es gibt dort einen altmodischen Futterautomaten, in den man früher bestimmt einen Groschen werfen musste. 20 Cent kostet der Spaß heute und das ist er locker wert! Olivia scheint die Ziegen für Pferde zu halten, denn sie singt immer wieder die ersten drei Töne von „Hopp hopp hopp, Pferdchen lauf Galopp“. Das ist herzallerliebste süß! Willi ist ein begeisterter und mutiger Ziegenfütterer. Es ist ihm nicht zu vermitteln, dass er das Ziegenfutter auf der flachen Hand hinhalten muss. Ich bemerke, dass er stattdessen den von der Frühförderung lang geübten, sogenannten Pinzettengriff benutzt, indem er zwischen Daumen und Mittelfinger (es sollte der Zeigefinger sein) das Trockenfutter hinhält. Die Ziege knappert vorsichtig die Stückchen zwischen seinen Fingern heraus, ohne ihn zu beißen. Darüber kann Willi sich jedes Mal von Herzen freuen. Olivia macht mit einem energischen „dada“ klar, dass sie auch Ziegen (oder eben Pferde) füttern will. Sie kann den Pinzettengriff natürlich ganz von selbst und schon seit Monaten (und be-

nutzt dafür auch korrekterweise den Zeigefinger). Sie macht es ihrem Bruder nach und auch sie kichert ein ums andere Mal. Dann beginnt Willi, das Ziegenfutter selbst zu essen. Leider kann ich ihn nicht davon abbringen und der Gedanke, dass er damit schon aufhören wird, wenn er merkt, wie es schmeckt, bewahrheitet sich nicht. Vielleicht schmeckt es ja auch gut, was weiß ich, ich probiere jedenfalls nicht. Als Olivia beginnt, auch dies ihrem Bruder nachzutun, beschließe ich, das Füttern zu beenden.

Beim Aufbruch bemerke ich, dass ein Reifen am Wagen platt ist. Mir fällt siedend heiß ein, dass sich die Pumpe mitnichten in meiner Tasche befindet, sondern vielmehr irgendwo im wohnzimmerlichen Chaos. Auf der Felge wuchte ich die verfluchte Karre bis ins Dorf auf der Suche nach einem Fahrradfahrer, der uns eine Pumpe leihen könnte. Es findet sich niemand (bei dem Schnee ist ja auch kein normaler Mensch mit dem Fahrrad unterwegs). Als ich zum Bäcker reingehe, um ein Brot zu kaufen, bricht bei den Kindern die Panik aus. Mit dem Platten bekomme ich die Karre nicht die beiden Stufen hoch in den Laden, sie sehen mich durch die Glasscheibe, aber das hilft nichts. Die Verkäuferin drückt mir für die Kinder sofort ein süßes Brötchen in die Hand. Sie hat einen bestürzten Gesichtsausdruck. Irgendwie hat Willi gewollt und ungewollt ein unglaubliches Talent, Essen zu organisieren. Als ich rauskomme, haben sich schon Passanten mit demselben mitleidigen Gesichtsausdruck um die Karre versammelt. Die Kinder brüllen und ihre Münder sind braun verkrustet vom Ziegenfutter. Sehen sie verlottert aus? („Stellen Sie sich vor, die Mutter gibt ihrem behinderten Sohn und seiner Schwester nur Ziegenfutter zum Essen und lässt sie weinend allein in der Fußgängerzone stehen, während sie in Ruhe shoppen geht.“)



Mittlerweile ist es dunkel geworden und unser Schlachtschiff lässt sich im Matsch kaum noch bewegen. Olivia freut sich über das Brötchen, aber Willi ist untröstlich. Ich tue es ihm nicht an, sein Gesicht zu reinigen, er hat es gerade schwer genug. Am liebsten würde ich den Wagen stehen lassen, aber ich habe keine Chance, die Kinder anders nach Haus zu bekommen. Irgendwie schaffe ich es bis zur Bahn (Fahrstuhl kaputt, aber Willi beruhigt) und sogar noch in den örtlichen Aldi-Markt, um Bananen zu kaufen, die Kinder schreien, sie wollen nicht mit Knapperkram bestochen werden, mein Rücken schmerzt vom Herumwuchten der Karre, an der Kasse drängelt sich jemand vor uns, es ist purer Stress und ich könnte heulen! Jetzt würde ich am liebsten den Wagen mitsamt den Kindern stehen lassen ...

**Und dann nur noch so ein bisschen Abendbrot und Zähne putzen und waschen und ins Bett bringen, singen, vorlesen ... und hoffen, dass die Kleinen einschlafen**

18.30 Uhr: Zu Hause kann ich die Kinder mit den bei Aldi ebenfalls erstandenen „Maxi Sesamstangen“ doch noch erfreuen. Sie lachen sich schlapp, wenn ich sie aus der Packung ziehe, weil sie wie eine normale Salzstange aussehen, aber fast einen halben Meter lang sind. Fröhlich werden Sesamstangen aus der Packung gezogen und gegessen, zerbrochen, sich gegenseitig gefüttert und gekichert. Mir sind die Jumbo-Sesamstangen auch irgendwie sympathisch, weil nicht „Dinkelstangen“ draufsteht. Dieser ganze Dinkelkram überall, das ist auch so eine alberne Ökomode, denke ich. Mich nervt Dinkel langsam, weil man für Kinder ja eigentlich gar nichts mehr kaufen kann, ohne dass Dinkel draufsteht. In den Aldistangen sind bestimmt ganz viel Gluten und böser Kristallzucker und bestimmt sogar Gewürze!

Als Nächstes muss Willi wieder unter dem lauten Klang von Weihnachtsliedern abgeduscht werden. Ich mache beide Kinder für die Nacht fertig und wir essen Abendbrot. Ich versuche bei den Kindern die Methode „Erlernen neuer Fertigkeiten durch berührendes Führen“, von der wir gestern in einem Elterntraining erfahren haben. Wir besuchen dort einen Kurs, um zu lernen, mit seinem erziehungsresistenten Kind klarzukommen. Zum ersten Mal streiche ich also das Brot mit den Kindern gemeinsam. Willi weiß nicht so recht, was das soll, und versucht auf Biegen und Brechen, jede einzelne Komponente, aus der das Brot besteht, sofort in den Mund zu stecken. Aber irgendwie liegt dann doch vor

Willi ein geschmiertes, zeretztes Frischkäsebrod und für Olivia ist ihr Brot offensichtlich durchs Selberschmieren so interessant geworden, dass auch sie ausnahmsweise mal mit Appetit isst.

Willi gebärdet weiter fleißig Nudel (man kann's ja mal probieren), isst aber trotzdem mit Freude sein Brot, jedoch nicht ohne auch diesmal jedes Stückchen nochmal aus dem Mund zu nehmen und interessiert zu beäugen. Irgendwie ist das seine neueste Macke. Ich sehe das entspannt und gehe davon aus, dass es genauso plötzlich wieder verschwindet, wie es gekommen ist. Und natürlich geht auch bei dieser Mahlzeit bei Olivia nichts ohne ein Schaf und einen Esel auf dem Tisch. Wenn sie Schaf gebärdet, werde ich ohnehin sofort schwach, so süß ist das. Und überhaupt, wenn die beiden dasitzen und ihren Tieren Brotstückchen auf den Kopf drücken und dazu laut schmatzen, da könnte ich weinen, so niedlich ist das!

Sogar ich komme dazu, zusätzlich zu den von den Kindern abgeschnittenen Brotkranten, zwei Scheiben Brot zu essen. Dann putzen wir Zähne und mit 19.30 Uhr ist es unbedingt Zeit für Willi zu schlafen. Leider muss er noch mal in die Badewanne und braucht einen frischen Satz Schlafklamotten, aber diesmal geht es sogar ohne Weihnachtsmusik. Er ist guter Laune. Zu dritt hocken wir in Willis Bett, ich singe und Olivia verteilt Küsse. Heute Abend höre ich dann aus Willis Zimmer keinen Mucks mehr, er muss sofort eingeschlafen sein.

Olivia ist auch müde, um 20.30 Uhr darf sie noch mal an der Brust trinken und schläft ein. ENDLICH frei, denke ich und gehe ins Wohnzimmer. Knöcheltief wate ich durch Spielzeug, Klamotten, Essensreste (und wer weiß, vielleicht noch Schlimmeres) und beschließe, ganz schnell wieder nach oben zu gehen. Ich wünschte, mein Mann würde heute Abend noch nach Hause kommen und all das hier beseitigen ... aber leider kommt er erst morgen zurück und wäre wenig beglückt, unser Haus in dem Zustand zu finden, der etwa dem nach einem Bombeneinschlag gleicht. Neulich sagte Matthias zu mir, als er am Ende eines solchen Tages fast wie in Trance im halbdunklen Wohnzimmer die Reste des Tages beseitigt hatte und er trübe und lahm den Staubsauger über den Boden bewegte, dass er sich vorkomme wie der Supermarktmitarbeiter, der jeden Abend noch einsam die Bodenreinigungsmaschine durch den leeren Markt schieben muss. Über den Vergleich konnten wir uns den ganzen Abend schlapp lachen.

Ich lasse alles liegen, auch den Berg mit

der verkackten Wäsche von heute, und setze mich an den Computer und schreibe einfach mal auf, wie so ein ganz normaler Tag hier bei uns abläuft. Während ich dies schreibe, wacht meine Tochter noch einmal auf und muss getröstet werden und auch Willi weint zwei Mal im Schlaf, was er sonst aber eigentlich nicht tut. Mir fällt auf, dass unsere Tage einerseits immer gleich abzu- laufen scheinen, aber andererseits eigentlich IMMER etwas Unvorhergesehenes geschieht.

**Marathon versus Kinderkriegen**

Wenn ich mir unseren Tagesablauf so anschau, weiß ich auf jeden Fall, warum ich abends so fertig wie nach einem 42-km-Lauf bin. Der Lauf hat aber den entscheidenden Vorteil, dass er nur einmal im Jahr stattfindet und für mich nach viereinhalb Stunden vorbei war. Und ich weiß auch, warum ich momentan keinen zusätzlichen Sport treiben muss, um ordentlich Muckis an den Armen zu haben.

Ich war auch viel besser auf den Marathon vorbereitet als aufs Kinderkriegen. Wer ein Kind erwartet, sollte eigentlich so eine Art neun Monate Kindermarathon-Trainingszeit machen. Oder sollte man sich besser neun Monate erholen und verwöhnen lassen, um möglichst ausgeruht in die nächsten Jahre zu gehen? Und wer ein behindertes Kind erwartet, der müsste so eine Art Ironman-(oder besser Ironmama)-Training absolvieren oder die Krankenkasse sollte neun Monate Wellnessurlaub finanzieren. Dafür werde ich mich mal einsetzen, wenn ich irgendwann mal wieder Zeit habe.

Aber wie heißt es so schön: „Man wächst da rein“, und das stimmt. Eigentlich ist es ja auch viel sinnvoller, jeden Samstag Doppelkarren durch den Schnee zum Bauernhof zu schieben, als allein drei Stunden den Alsterwanderweg zu joggen. Und so schön muskulöse Oberarme auch sein mögen, auf jeden Fall sind sie netter antrainiert, indem man mit beiden Kindern auf dem Arm im Wohnzimmer zu Pearls Jam tanzt, als wenn man in irgendeinem Ladyfitness-Center die 30 Kilogramm als Gewichte stemmt.

Nur mal so ein paar Stunden ganz für mich allein, wie früher beim Laufen, das fehlt mir echt! ■