

Flavia Friedrich

# MID MOM CRISIS



Wie du als Mama zwar voll cringe,  
aber dennoch glücklich sein kannst

© des Titels »Mid Mom Crisis« von Flavia Friedrich (978-3-7474-0474-4)  
2023 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

**mvg**verlag 



# EIN HERZ AUS BUTTER

In letzter Zeit befällt mich manchmal so ein Gefühl. Ich kann es gar nicht genau benennen, aber die Empfindung ist da, sie klopft an, oft noch zaghaft, aber dennoch hartnäckig. Es verändert sich etwas in meinem Leben, und zwar während meine Söhne erwachsen werden: Meine Rollen als Mama und auch als Frau werden auf die Probe gestellt, ihre Inhalte verschieben sich, ohne dass ich Einfluss darauf zu haben scheine.

Steht ein Umbruch bevor, auf den ich mich vorbereiten sollte? Noch kann ich es nicht greifen, dieses diffuse Gefühl, aber verschiedene Erlebnisse – gespickt mit seltenen, aber doch wiederkehrenden *tiny-heartbreak*-Momenten seitens meiner Söhne – deuten jedenfalls darauf hin, dass die Dinge sich wandeln, wenn auch bisher nur schleichend.

Am Nachmittag zum Beispiel steht ein Besprechungstermin beim Kieferorthopäden mit meinem zehnjährigen Sohn Joshi auf dem Programm. Weil wir uns ein bisschen bewegen müssen, beschließen wir, mit dem Rad dorthin zu fahren. Na

gut, *er* beschließt, dass es das Rad sein soll, ich füge mich. Und das, obwohl ich draußen den Schneeregen sehe. Joshi macht das nichts aus. Die Kinder, also Joshi und sein zwölfjähriger Bruder Tim, düsen bei jeder Witterung mit dem Rad durch die Gegend. Ich dagegen bin ein ausgemachter Schönwetterradler. Fahrrad und Regen – geschweige denn Schnee –, das verträgt sich für mich einfach nicht. Aber versprochen ist versprochen, ich schwinge mich auf den Drahtesel und los geht's.

Boah, ist das kalt! Meine Hände mutieren nach drei Metern schon zu Eisklumpen. Keine Ahnung, wie mein Sohn das aushält, im Gegensatz zu ihm trage ich nämlich Handschuhe. Die Jungs halten solches Equipment – selbst im tiefsten Winter – für vollkommen überflüssig.

Ich beiße die Zähne zusammen und schließe zu Joshi auf, der bereits vorne an der Straßenecke angekommen ist. Joshi sieht sich nach mir um – und beschleunigt?! Hallo?! Was soll *das* denn, bitte?

Ich trete fester in die Pedale, doch keine Chance. Wie von der Tarantel gestochen, jagt mein Sohn davon, bis ich ihn nur noch als kleines Pünktchen am Horizont ausmachen kann.

Schneller geht echt nicht, gleich klappe ich auf meinem Rad zusammen, so sehr rauscht meine Pumpe. Die Lunge brennt vor Kälte, und mein Atem kommt mit dem Wölkchenproduzieren nicht hinterher.

Tja, bist eben nicht mehr 20, meldet sich mein Unterbewusstsein, das ich gar nicht nach seiner Meinung gefragt habe.

Ich pfeife aus dem letzten Loch, als ich endlich vor der Arztpraxis auf meinen Sohn treffe.

»Sag mal, kannst du nicht auf mich warten?«, meckere ich.

»Ich geh schon mal vor«, erklärt Joshi, als hätte er meine Beanstandung nicht gehört. Dabei werde ich den Eindruck nicht los, dass er nicht mit mir gesehen werden will. »Ach, und ...« Er zögert. »Könntest du dich drinnen bitte *woanders* hinsetzen, Mom? Also nicht *neben* mich, mehr so gegenüber von mir?«

»Darf ich mit dir sprechen?«, gebe ich genervt zurück. Dass auch Kind Nummer zwei meine Hand in der Öffentlichkeit nicht mehr halten möchte, habe ich inzwischen akzeptiert. Aber diese *Ich-kenn-die-nicht-Nummer* scheint mir doch sehr übertrieben.

»Lieber nicht«, erklärt Joshi jetzt auch noch und verschwindet im Treppenhaus des Kieferorthopäden.

Drinnen keine Spur von meinem Sohn. Ich melde uns an und begeben mich ins Wartezimmer. Joshi hat sich neben einen fremden Herrn gesetzt und daddelt auf seinem Handy herum.

Ich setze mich wie befohlen ihm gegenüber auf einen freien Platz. Dann zücke ich mein Telefon und tippe: »Hey, sei begrüßt, Fremder!«

Es piept auf Sohнемanns Gerät. Joshi verdreht die Augen und schreibt zurück: »Sorry, aber muss uns ja nicht jeder zusammen sehen.«

»Weil niemand wissen soll, dass du eine Mama hast?«, frage ich.

Darauf fällt ihm offensichtlich nichts ein.

»Mit einer Mama bist du nämlich echt ein Exot, weißt du?«, nerve ich ihn weiter. »Hat sonst keiner, so eine. Du bist

der einzige bemutterte Mensch auf der Welt. Und wenn sie dich mit mir erwischen, dann stecken sie dich in den Zoo, als seltenes Ansichtsexemplar. Wenn du Glück hast, füttern sie dich vielleicht nicht nur mit Bananen, sondern auch mit Schokolade, wer weiß?!«

Joshi seufzt und tippt: »Haha!« mit tausend grimmig guckenden Smileys hinterher.

Bevor ich zum nächsten Schlag ansetzen kann, werden wir in den Behandlungsraum gerufen. Joshi stapft vor mir her und lässt sich wortlos auf dem Praxisstuhl nieder. Kurz überlege ich, ob ich ihm vielleicht doch die feste Spange verpassen lassen soll, um die wir uns im letzten Jahr erfolgreich durch den Einsatz einer losen Spange gedrückt haben. Denn mein Jüngster soll ruhig wissen, dass es da noch eine Mama gibt, die dazugehört. Und im Zweifel entscheidet. Aber das wäre ziemlich gemein. Und auch nicht in meinem Sinne. Feste Spangen sind nämlich wirklich eine Strafe, wie ich aus eigener Erfahrung weiß. Also das übliche Programm, eine neue lose Klammer für ihn und fertig. Für *uns*. »*Wir* haben *uns* gegen die Feste entschieden«, konstatiere ich.

Wenn es nach meinen Söhnen geht, handelt es sich bei diesem *Wir* jedoch bereits um eine aussterbende Art.

Sie wollen nicht mit mir in einen Topf geschmissen werden, sondern lieber als Individuen auftreten. So, als seien sie aus irgendeinem herrenlosen Ei geschlüpft. Als wären sie ohne mein Zutun so groß und frech und wunderbar geworden, wie sie heute sind. Aber da haben sie nicht mit mir gerechnet. So leicht gebe ich mich nicht geschlagen. Ich bin schließlich noch vorhanden, gleich hier stehe ich, auf beiden Füßen, und – ich bin *sehr wehrhaft* ...

»Seit wann ist das so mit uns?«, frage ich daher Joshi, als wir wieder draußen stehen, während er sein Fahrrad aufsperrt und deswegen gerade nicht entwischen kann.

Er richtet sich auf. »Das Schloss klemmt.«

»Und jetzt?« Ratlos hebe ich die Hände.

»Kannst du bitte mal danach gucken?!«

Klingt für mich eher wie ein Befehl als nach einer Bitte.

»Für dich immer noch: Sie!«, erkläre ich und stemme die Fäuste in die Hüften. »Oder sind wir uns schon mal begegnet? Habe ich dir vielleicht irgendwann das *Du* angeboten? Hm? Nicht, dass ich wüsste.«

»Hä?« Verwirrt blickt mein Sohn mich an.

»Wir kennen uns nicht, schon vergessen?« Ich entriegle mein Rad und täusche an, einfach wegzufahren.

»Bitte, Mom!« Joshi stellt sich mir in den Weg. Er lächelt sogar ein bisschen. Schelmisch.

Verdammt, mein blödes Mama-Herz. Es schmilzt. Ergeben steige ich vom Rad. »Na gut.«

Erleichtert hält Joshi mein Fahrrad, während ich mich seinem Schloss widme. »Aber nur, wenn du auf der Rückfahrt nicht gleich wieder vergisst, mit wem du es zu tun hast.«

Damit ist er einverstanden, und so gondeln wir gemeinsam zurück, durch Schnee und Eis, Mama mit den abgefrorenen Händen und der nun zumindest für diesen Augenblick nicht mehr von allen guten Fahrradschlössern verlassene Sohn ...



# SCHICHTWECHSEL

»O – M – G! Du ARME!« Mitleidig starrt Susanna mich an. Sie greift über den Tisch, nimmt meine Hand und drückt sie. Offensichtlich brauche ich ihren Beistand. Und zwar dringend, Susannas besorgtem Gesichtsausdruck nach zu urteilen. Wie gut, dass es sie gibt und dass sie ein so emotionaler Mensch ist, denn eigentlich war mir bis vor einer Sekunde noch gar nicht bewusst, dass ich wohl ein großes Problem habe, mit dem ich mich mal besser ausgiebig beschäftigen sollte.

Jetzt könnte man meinen, ich hätte meiner lieben Freundin soeben, während wir zusammen gemütlich im Café sitzen, von einer schlimmen Katastrophe erzählt, zum Beispiel, dass mein Mann und ich uns trennen oder dass einer meiner Söhne plötzlich beschlossen hat, ab sofort der Punkszene anzugehören – oder dass unser Haus bis auf die Grundmauern abgebrannt ist. Oder auch alles zusammen – Susannas entsetztem Aufschrei, der die Aufmerksamkeit der gesamten Cafégäste auf sich gezogen hat, nach zu urteilen.

Doch nein, dies alles war *nicht* der Fall. Was ich kurz zuvor verkündet hatte, war bloß, dass ich Susanna ganz herzlich zu meinem Geburtstagsessen einlade. Zu meinem 40.

»Und, ähm ...«, Susanna tätschelt mitfühlend meine Hand, während sie nach den richtigen Worten sucht. »Wie bereitest du dich darauf vor?«

»Ich – reserviere einen Tisch?!« Fragend ziehe ich die Augenbrauen hoch und meine Hand zurück.

Susanna verfolgt mit ihrem Blick den Weg meiner Brauen Richtung Haaransatz. Sie zieht scharf die Luft ein und fuchtelt mit dem Zeigefinger vor meiner Stirn herum. »Du solltest das ernst nehmen. Es hat nämlich schon angefangen. Nicht nur dort, sondern auf allen Ebenen.«

Erstaunt streiche ich über mein Gesicht. »Was denn?«

»Na, das Alt-und-überflüssig-Werden. Du wirst doch bald 40. Spätestens dann ändert sich so *einiges*.« Bei *so einiges* ist es jetzt Susanna, die die Augenbrauen hochzieht. Was allerdings ihrer glatten Stirn nichts anhaben kann.

Bedeutungsvoll rührt sie in ihrem dritten Cappuccino herum. »Sagen alle. Es trifft einfach *jede*. Du kommst jetzt ins mittlere Alter und du solltest dich darauf einstellen, dass du dann nicht mehr dieselbe bist.« Sie nippt an ihrem Kaffee, während sie mich mit ernstem Ausdruck über ihre Tasse hinweg anblickt.

Ich bin sprachlos. Ist das echt ihr Ernst? Kurz überlege ich, ob ich es mir erlauben kann zu lachen. Kann ich leider nicht. Susanna ist ziemlich empfindlich. Und sie ist ziemlich überzeugt von ihren Ansichten. Besser also, ich halte mich erst mal zurück.

»Okaaaaayyyy«, antworte ich deshalb gedehnt. »Und was schlägst du jetzt vor?«

Es klirrt, als Susanna ihre Tasse energisch auf dem Tisch absetzt. »Vielleicht fragst du mal Fatima oder Lisa, wie sie

das sehen. Ich bin ja zum Glück noch ziemlich jung und hab noch viiiel Zeit.«

BAM! Das hat gegessen. Susanna ist ziemlich jung – und ich bin: sehr, sehr alt?! Ich erwäge, meine Geburtstagsfeier wieder zurückzuziehen. Wahrscheinlich mag Susanna sowieso nicht kommen, wer möchte sich schon mit einer ollen, hutzeligen Schachtel wie mir an einen Tisch setzen?

Am liebsten würde ich Susanna fragen, ob sie mir als Geburtstagsüberraschung einen pürierten Kuchen mitbringt, könnte ja sein, dass mir bis dahin alle Zähne ausgefallen sind. Als Geschenk könnte ich meine Gäste um einen Zuschuss zu meinem Sarg bitten, oder vielleicht wäre ein hübscher Gehstock eine gute Idee? Immerhin hätte ich in der Bahn kein Problem mehr, Jüngere müssten mir auf alle Fälle ihren Sitzplatz anbieten. Sonst gibt's was hinter die Löffel.

»Ich muss los«, erklärt Susanna jetzt, ohne zu ahnen, was mir gerade durch den Kopf spukt. »Die Kinder ...« Sie seufzt.

»Klar, kein Problem.« Ein kleiner Stich schießt durch meine Brust. Meine Jungs kommen inzwischen mehr oder weniger alleine klar. Trotzdem, auch wenn es schon eeewig her ist, dass *ich* wegen der Kinder eher losmusste, um sie aus der Kita abzuholen, weil sie zum Beispiel Läuse hatten, oder auch einfach nur, weil die Kita mittags eben schließt, kann ich mich noch lebhaft an diesen zeitlichen Stress erinnern. Braucht man nicht. Oder vielleicht doch?

Moment mal: *ewig* her. Da ist es, dieses eine Wort, das irgendwie doch belegt, dass Susanna eventuell ein kleines bisschen recht hat, wenn sie meint, im Gegensatz zu mir

noch jung zu sein. Sie ist als Mama unersetzlich, sie wird gebraucht. Ihre Kinder sind zwei und vier Jahre alt, meine sind schon zehn und zwölf ...

»Könntest du die Rechnung heute übernehmen? Ich ranchiere mich, versprochen!« Und weg ist sie. Immer in Eile, die verantwortungsvolle Mami.

Allein, aber mit einem mit Gedanken vollgestopften Kopf bleibe ich noch eine Weile an meinem Platz sitzen. Natürlich habe ich auch schon davon gehört, dass es sie gibt, die Krise, die Menschen ab einem bestimmten Alter befällt. Die sogenannte *Midlife Crisis*. Oder – auf Deutsch: die Krise in der – das Wort mutet spannungsmäßig so an wie das *Maaahlzeit* in Behörden – Lebensmitte. Doch trifft diese fiese Krise wirklich jeden? Also nicht nur Männer, sondern auch Frauen und Mütter wie mich? Vielleicht gibt es sogar speziell so etwas wie eine *Mid Mom Crisis*?

Hat Susanna recht? Stimmt es, dass Frauen im mittleren Alter sich verändern? Was macht es mit einem, 40 zu werden? Und wie wirken Frauen ab dann nach außen? Wie sehen die eigenen Kinder ihre Mama? Und was macht eine Mutter ohne Kinder, die sie brauchen? Ist das Leben ab dann weniger sinnvoll, weniger spannend, weniger aufregend, weniger – toll?

Ich zücke mein Handy und durchsuche meine Kontakte. Ich muss unbedingt mit jemandem sprechen, der diese Prozedur schon durchgemacht hat. Lisa ist eine gute Adresse. Sie ist drei Jahre älter als ich, ihre Kinder stecken mitten in der Pubertät und ...

Es tutet.

»Hi! Was gibt's?« Es klingt, als sitze Lisa im Auto.

»Hey! Ich brauch deine Expertise. Hast du kurz Zeit?«, frage ich, während ich nervös auf der Unterlippe herumkaue.

»Grad ganz schlecht. Bin fast am Flughafen. Fliege nach Spanien. Selbstfindung, weißt du? Alles nicht so einfach in meinem Alter ...«

Ich schlucke. *In meinem Alter*. Es stimmt also. Älter werden ist problematisch. Sogar die selbstbewusste Lisa scheint diesbezüglich zu kriseln.

»Was ist denn los?«, erkundigt sich Lisa. Im Hintergrund fällt eine Autotür ins Schloss.

»Ich wollte – dich zu meinem Geburtstag einladen«, täusche ich über meine Sprachlosigkeit hinweg. »Bist du in zwei Wochen zurück?«

»Bin ich. Freu mich! Muss jetzt auflegen, Tschüssi!«

Kurz bin ich richtig durcheinander. Sowohl Susanna als auch Lisa scheinen der Ansicht zu sein, dass das Altern ab sofort unschön werden wird. Kein Zuckerschlecken, nichts, was ich einfach so wegstecken könnte. Ich brauche also einen Plan. Einen Merkzettel, der mir hilft, möglichst sicher durch die wahrscheinlich bevorstehende Krise zu navigieren.

Und da Lisa gerade jetzt keine Zeit für eine Befragung zum Thema hat, kritzle ich schnell die Überschrift

## Krisenfahrplan

und dann

Lisa befragen

auf eine der ausgelegten Servietten.

Gedankenverloren starre ich anschließend auf Susannas leere Cappuccino-Tasse vor mir, bis die Bedienung mir ungefragt die Rechnung über den Tisch in mein Sichtfeld schiebt und meint: »Schichtwechsel.«



# DIE BOOSTER- MOISTURE-CELLULAR- COLLAGEN-ANTI-AGING- THERAPY

Unterwegs nach Hause bilde ich mir ein, über den Dingen zu stehen. Schließlich bin ich noch voll jung, geradezu jugendlich. Ich fühle mich zumindest so. Wie 20.

Ich könnte locker in einen Club gehen und die Türsteher würden mich am Eingang nach meinem Ausweis fragen. Okay, vielleicht würden sie doch nicht fragen, dann aber zumindest erstaunt gucken, wenn sie mein Geburtsjahr auf dem Ausweis sehen, den ich ihnen unter die Nase halte. Jedenfalls würde ich nicht so auffallen wie früher die alten Ladys, die meinten, in ihrem Alter noch öffentlich einen draufmachen zu müssen. Wie peinlich die immer getanzt haben! Ich erinnere mich genau, wie wir uns auf Partys – damals Feten – über solche Grüppchen lustig gemacht haben. So nach dem Motto: »Was wollen *die* denn noch hier, in

dem Alter.« Also mit – äh – 60? Na ja, gut, vielleicht waren die Damen auch in den 50ern. Obwohl, sie könnten auch Ende 30, Anfang 40 gewesen sein ...?

Aber es waren ja auch andere Zeiten. Meine Mom war sicher nicht so hip, wie ich es heute bin, sie hatte keinen Plan von dem, was so angesagt war. Im Gegensatz zu mir natürlich. Ich bin voll drin, weiß Bescheid, kenn mich aus. Zu Hause bin ich nicht nur Mom: Leude, nennt mich Digga oder Sis. Alles kein Problem für mich, ich gehör eben genau hinein in diese aktuelle Generation.

Nee, in so einem Club würde ich nicht auffallen. Locker pass ich noch in die entsprechenden Outfits, und *dancen* kann ich allemal. Aber: alte *Männer* in Clubs, das geht ja gar nicht. Sehr grenzwertig, wenn die auf Partys rumstehen und die Mädels anstarren. Also, liebe Männer: So ab Mitte 30 überlasst ihr mal besser den Frauen das Feld, schließlich wollt ihr ja nicht als fiese Lustmolche rüberkommen, stimmt's?!

Jetzt – gedanklich in die 20er versetzt und wieder so selbstbewusst wie vor meinem Gespräch mit Susanna – komme ich mit gestrafften Schultern zu Hause an. Mein Weg führt mich schnurstracks ins Bad. Wäre doch gelacht, wenn ich nicht sofort auch die letzten Alters-Zweifel ausräumen könnte.

Ein erster Blick in den Spiegel verrät mir, dass ich noch immer dieselbe bin. Habe wohl das mittlere Alter lange nicht erreicht. Ich lächle mir zu, und – ups! – da grinsen ein paar zu viele Gesellen zurück, ungefragt und ungebeten. Schnell gucke ich wieder ernst. Ha, ausgetrickst! Ihr könnt mir gar nichts, ihr kleinen Krähenfüßchen, ich dagegen bin sowas

von MÄCHTIG. Als eure grausame Gebieterin mache ich euch den Garaus, wann immer es mir passt!

Ich halte mein Gesicht noch näher an den Spiegel, um mich ganz genau zu betrachten. Vielleicht lässt sich das wahre Alter einer Frau entsprechend des noch erträglichen Abstands zum Spiegel messen, je näher, desto jünger, wer weiß? Aber den Gedanken verwerfe ich schnell wieder, denn leider komme ich gar nicht sooo nah heran, zu früh entdecke ich die Bösewichte auf meinem Gesicht. Die Falten. Es heißt zwar *die* Falte, aber ich bin trotzdem davon überzeugt, dass es sich dabei um männliche Gebilde handelt, quasi Herren-Falten. Kein weibliches Wesen auf dieser Welt käme nämlich auf die Idee, sich in unsere Gesichter einzugraben. Wozu soll das auch gut sein? Erschrocken zucke ich zurück. So viele Kerle in meinem Gesicht hatte ich echt nicht erwartet. Dabei sehe ich jeden Tag in den Spiegel, es hätte mir doch auffallen müssen, dass sich da was tut?

Und außerdem: Was ist bloß los mit meinem Haar? Trocken und zerzaust verteilt es sich über meinen Kopf, so, als hätte jemand vor, es irgendwann später mal zu einem verfilzten Nest zu drapieren. War das nicht früher einmal fluffiger? Und glänzender? Hatte es nicht mal diese Spannkraft, die es dazu brachte, beim Gehen locker flockig über die Schultern zu wippen? Ich hüpfte ein paar Mal auf und ab, um meinem Haar zu beweisen, dass es genauso wenig gealtert ist wie ich, doch Fehlanzeige. Na ja, Hüpfen hab ich auch schon lang nicht mehr geübt.

Wenn ich es mir richtig überlege, waren in letzter Zeit ziemlich viele Haare in der Bürste. So, als wäre die zugelassene Anzahl der Kandidaten auf meinem Kopf neuerdings begrenzt, als gäbe es nicht mehr genügend Nährstoffe für

alle da oben. »Reifes Haar«, denke ich, »fällt halt aus. Muss ich vielleicht bald zum Friseur, um mir die Matte künstlich aufplustern zu lassen, damit niemand merkt, wie wenig davon übrig geblieben ist?«

Erschrocken lasse ich mich auf den Badewannenrand sinken. Es ist tatsächlich schlimmer als gedacht. *Viel* schlimmer. Ich brauche *dringend* Hilfe.

Kosmetische Hilfe. Ja, das ist es! Ich ziehe mein Handy hervor und google nach Mittelchen, die angeblich verhindern sollen, dass Frauen altern. Klar, ich creme mir mein Gesicht ein und ich pflege auch mein Haar, aber vielleicht gibt es was anderes, spezielleres für Frauen wie mich? Also in meiner aktuellen Lage, im *fortgeschrittenen* Alter? Autsch, »fortgeschritten« klingt, als wäre ich schon kurz vorm Abgrund angelangt. Danach folgt dann gleich *überschritten* oder so. Also: *The End*.

Leider hat Google ziemlich viele Antworten zu meiner Eingabe, zum Beispiel: »Gesichtspflege ab 40. Die 7 Produkte, die jede Frau unbedingt braucht.« Echt jetzt?! *Sieben* Stück? Wann bitte soll ich dieses ganze Zeug denn benutzen? Und wohin soll ich es schmieren? So schnell kommt meine arme Haut ja gar nicht hinterher, wenn ich ihr alle paar Minuten was anderes draufklatsche.

Ich überfliege Schlagzeilen wie *Anti-Aging* und *Kosmetik für reife Haut*. Ich wusste gar nicht, dass es sich mit der Haut ähnlich verhält wie mit Haaren oder Obst. Sie wird genauso reif – und fällt dann ab?! Und vorher ist sie unreif, oder was?

Und was zur Hölle bitte soll die riesengroß und unübersehbar beworbene *Triple Liquid Moisture Lifting Cellular Therapy* sein? Wird da Fett abgesaugt? Oder kommt man davon in die Klapse?