

BARBARA BECKER & CHRISTIANE SOYKE

# Mama allein zu Haus



GRÄFE  
UND  
UNZER

Wie geballte **Freundinnen-Power** uns  
vor dem **Empty-Nest-Syndrom** bewahrte

**EDITION**



# INHALT

Schlussgong . . . . .	6
Paradies. . . . .	16
Er ist weg . . . . .	28
Let's Dance . . . . .	46
Heimatbesuch . . . . .	58
Eigenständig . . . . .	68
Urlaubsfreuden . . . . .	82
Große Pläne . . . . .	108
Studentenbude . . . . .	124
Du bist nicht allein . . . . .	144
Mama kommt . . . . .	152
Besuche. . . . .	162
Zeitenwechsel . . . . .	170
Wechseljahre. . . . .	180
Horizonte . . . . .	184
Dankbarkeit . . . . .	192
Nachwort . . . . .	200
Danke . . . . .	206

Christiane | München

Schluss-  
gong

**M**ünchen, eine Stunde vor Beginn der feierlichen Abiturzeugnisverleihung: „Mama, wo sind meine Socken?“  
 Mein Sohn darf ab heute studieren, eine Partei gründen, ein Techunternehmen leiten oder eine Bar eröffnen – vorausgesetzt er schafft es je, seine Socken zu finden. Aber noch hat er ja seine persönliche Assistentin und die wird ihren Job wohl noch eine Weile behalten, wie es gerade aussieht.

Wie viele Seufzer stößt eine Mutter wohl im Laufe ihres Lebens aus? Ja genau, Millionen, wenn sie, wie schon so oft zuvor, ins Kinderzimmer geht, den Kleiderschrank öffnet und stumm auf die Socken in der Sockenschublade zeigt. Oh – Zauberei – da ist es ja, wonach das Kind gesucht hat.

„Ich hab die nicht gesehen. Ehrlich, Mama.“

Ja klar. Passt schon, Schatz. Du hast ja mich.

Als Mutter ist man Putzfrau, Köchin, Abhol- und Bringservice, Motivatorin mit dem ewigen „Du schaffst das“-Mantra und Trösterin, wenn doch mal etwas schiefgeht. Ich glaube, fast jede Mutter sehnt in solchen Momenten, in denen mal wieder die ganze Last des kindlichen Lebens auf ihren Schultern ruht, den Tag herbei, an dem das Kind keine Hilfe mehr beim Anziehen braucht, an dem sie es nicht mehr wecken muss, weil wie jeden Tag die Schule überraschenderweise um acht Uhr anfängt.

Zwölf Jahre Schule und jeden Morgen die gleiche Hektik.

„Nicholas, in zehn Minuten müssen wir los.“

Keine Antwort, dafür läuft der Föhn. Immer noch? Seit fünfzehn Minuten? Wie lange kann ein Jugendlicher eigentlich seine Haare föhnen?

„Nicholas! Du kommst zu spät. Jetzt mach hinne!“

Immer wieder hatte ich diesen Gedanken: Wenn ich eines Tages an einem Herzinfarkt sterben sollte, dann wird das am frühen Morgen geschehen, wenn ich zum zehnten Mal meinen Sohnmann zur Eile angetrieben hätte.

Ein typischer Morgenablauf gefällig, nachdem mein Sohn doch endlich das Bad verlassen hat? Im schlimmsten Fall ist der Schulbus schon

vor einer halben Stunde losgefahren. Wir wohnen auf dem Land, keine U- oder S-Bahn in der Nähe. Wenn mein Herr Sohn es noch rechtzeitig in die Schule schaffen will, müssen wir die Abkürzung quer durch den Wald nehmen. Mit hundert Stundenkilometern auf fünfhundert Metern gerader Strecke. Mein Sohn findet es uncool, dass ich mich jedes Mal darüber aufrege.

„Dem Papa macht das nichts aus, so schnell zu fahren“, murmelt es vom Sitz neben mir – er ist offenbar noch immer nicht ganz wach. Zumindest sind seine Augen zu. Na klar. Mein Mann Matthias fährt gerne „zügig“, wie er sagt. Ich nicht so.

„Hallo wach bitte! Gleich schreibst du einen Test!“

Dafür ernte ich nur einen mitleidigen Blick: „Ach, Mama. Woher willst du das denn wissen? *Ich* gehe schließlich zur Schule.“

Ja, und ich weiß, dass am Gymnasium nach jedem abgeschlossenen Kapitel ein unangesagter Test geschrieben wird ... Nein, ich rege mich nicht auf. Ich bleibe cool. Und konzentriere mich auf die Straße. Ich bete wie jeden Morgen, dass die Rehe, die nachts manchmal mitten auf dem Weg stehen und einen anlotzen, nicht irgendwann morgens dort auftauchen.

Mit quietschenden Reifen halte ich vor der Schule, der Junior sprintet los, ist plötzlich hellwach. Das Morgenwunder! Jeden Tag. Sogar ein Lächeln kriege ich noch, manchmal auch ein Bussi, wenn ihn doch das schlechte Gewissen plagt. Puh, ich bin fertig.

Gaaaaanz langsam fahre ich nach Hause, spüre, wie das Adrenalin langsam aus meinem Körper weicht, und trinke daheim erst einmal eine riesengroße Tasse Ingwertee, um die toxischen Morgenemotionen aus dem Körper zu spülen. Herrlich. Ruhe zu Hause. Jetzt gemütlich Zeitung lesen und danach ohne Stress ins Büro fahren.

Das war mein Morgenritual über Jahre. Fragen Sie mal eine Mutter, ob sie zu niedrigen Blutdruck hat – Sie werden nur ein müdes Lächeln ernten. Denn der mütterliche Blutdruck kommt während der Schulzeiten zwischen halb acht und acht automatisch und ohne eigenes Zutun in Schwung.

## ES IST SO WEIT

Es soll ja Leute geben, die lieben Herausforderungen. Acht Jahre Schulweg ins Gymnasium ohne Crash und Zuspätkommen war meine ganz persönliche Dauerchallenge. Wie mein Sohn sein Leben einmal ohne das mütterliche Martinshorn in den Griff bekommen will, ist mir ein Rätsel.

Doch das muss er jetzt. Es ist Schluss mit Schule. Schluss mit morgendlichen Fragen nach Heften, Büchern, Turnbeutel, Pausenbrot, Lernstand, blöden Lehrern und ungerechten Noten. Nicholas ist noch keine achtzehn und hat vor einigen Wochen das Abitur geschafft.

Was habe ich gelitten, als in der heißen Abi-Phase die Panik so von ihm Besitz ergriffen hatte, dass er tagelang ungeduscht mit in die Höhe stehenden Haaren und in Jogginghose am Esszimmertisch saß und verzweifelt versuchte, diese verdammten Matheformeln kurz vor Schluss doch noch zu verstehen! Mein Kind, das sich ungefähr fünfmal am Tag duscht, so angstzerfressen zu sehen, dass es auf ausgiebige Körperpflege und Styling einmal keinen Bock hat, hat mich den Tag, an dem der ganze Mist endlich vorbei ist, wirklich herbeisehnen lassen.

Und da wären wir jetzt. Heute ist es so weit. Die Abiturzeugnisse werden feierlich in Anwesenheit des Landrats überreicht. Um zehn Uhr. *Wir sollten vielleicht pünktlich in der Schule sein*, denke ich so, als ein Schrei von oben erschallt.

„Mamaaaa, wo sind meine Haferlschuhe und das Trachtenhemd? Und hast du die Weste abgeholt? Wir gehen doch dieses Jahr alle in Tracht zur Zeugnisausgabe.“

Als ob ich das nicht wüsste. Und natürlich ist alles da. Fein säuberlich in seinem Schrank.

Zu meiner Abifeier hatte ich ein schickes schwarzes Kleid an und die meisten Jungs trugen Anzüge. Ein einziger Mitschüler kam in Lederhose, der ist heute Oberförster im Berchtesgadener Land und war immer sehr bajuwarisch-traditionell gekleidet. Wir anderen fanden das spießig und wären nie im Dirndl an unserem letzten Schultag erschie-

Barbara | Miami

# *Paradies*



Ich stehe auf meiner Terrasse mit einem Becher Tee in der Hand und schaue über die Bucht auf die Skyline von Miami Beach. Das mache ich jeden Morgen, denn in Miami ist die Morgenröte nicht etwa ein sanftes Leuchten und Glühen, sondern der Himmel explodiert geradezu in den unglaublichsten Farben. Da ist Rosa, Orange, Lila, Blau in allen Schattierungen.

Als mich die aus dem Meer auftauchende Sonne auch heute mit diesem Schauspiel in ihren Bann zieht, wird mir mal wieder bewusst, an was für einem herrlichen Ort ich leben darf.

Wir wohnen gegenüber von Miami Beach auf einer der vorgelagerten Inseln, die durch Brücken miteinander verbunden sind. Ich trete aus der Haustür mitten rein in die Natur.

Um mich herum Stille?

Nein. Das totale Gegenteil. Wenn in Deutschland der Frühling von Vogelgezwitscher begleitet wird, ist das ja fast schon ein Ereignis, über das alle reden. Hier unterhalten sich jeden Morgen Hunderte Vögel in voller Lautstärke und ich sehe Rotspechte, Eichelhäher und Bachstelzen in meinem alten Olivenbaum. Ein Papageienschwarm hat die große Eiche erwählt für das morgendliche Familientreffen und die zwitschern nicht, sie kreischen, schreien, rufen sich die neuesten Nachrichten direkt unter meinem Schlafzimmerfenster zu. Ich kann also getrost aufstehen, an Schlaf ist ab halb sieben sowieso nicht mehr zu denken, aber heute wäre ich auch ohne großes Vogelkonzert früh aufgewacht, denn wir feiern den Highschoolabschluss von Elias und dafür ist auch sein großer Bruder Noah aus Berlin angereist.

## SO GROSS

Ich zog in dieses Haus mit einem Kind vor den Bauch geschnallt und einem Kind an der Hand. Es war nie mein Plan, alleinerziehende Mutter zu werden, aber so war es dann eben, auch meine Mutter hat uns alleine großgezogen.

Kinder geschiedener Eltern haben oft das Gefühl, dass sie etwas vermissen. Ich habe immer darauf Wert gelegt, dass meine Kinder solch ein Gefühl nicht bekommen. Als wir in dieses schöne alte Haus einzogen, schlief ich die ersten Wochen mit meinen Jungs in einem kleinen Zimmer unten im Erdgeschoss. Ich habe das geliebt – wir drei zusammengekuschelt in einem großen Bett. Ich wollte für die beiden da sein, ein kindgerechtes, fröhliches Leben für sie aufbauen. Und dann, ganz langsam, habe ich mein Leben neu sortiert, ausprobiert, was mir beruflich Spaß macht, meine Schwestern im Geiste hier gefunden und meinen Söhnen eine Heimat gegeben. Mit meinen deutschen Freundinnen facetime ich regelmäßig, wenn ich in Florida bin. Vor allem auch mit Christiane. Ihr Sohn ist genauso alt wie Elias, und obwohl von hier aus achttausend Kilometer Luftlinie zwischen uns liegen, ähneln sich die Erlebnisse mit unseren Kindern manchmal auf geradezu groteske Art und Weise. Da reichen zwei, drei Worte und die andere ist im Bilde.

Unsere Insel gehört zu Miami, was nach einer riesengroßen Stadt klingt, aber wir leben eigentlich in einem Dorf. In meiner Siedlung gibt es kein hektisches Autogehupe, hier kann man gemütlich mitten auf der Straße laufen und dabei noch seinen Kaffee schlürfen. Entschleunigung ist hier gelebter Alltag. Und Zusammenhalt. Wenn ich während Elias' Pubertät in einer Sackgasse steckte, habe ich ihn einfach die Straße runter zu meiner Freundin Jen geschickt. Sie lebte schon hier, als wir einzogen, hat zwei Jungs und einer davon ist Elias' bester Freund. Jen ist alleinerziehend wie ich, das hat uns gleich verbunden. Wenn ich also manchmal mit Elias nicht weiterwusste, habe ich zu ihm gesagt: „Rede mit Jen! Vielleicht kann sie dir besser erklären, was ich meine.“

Und das hat sie auch, stundenlang. Mit Engelsgeduld.

Ich bin harmoniesüchtig, würden Psychologen sagen. Ich mag diese Formulierung lieber: Bei mir muss alles im Flow sein, dann ist es gut. Auf lange Streitgespräche habe ich keine Lust, dann schaltet irgendwann mein Gehirn ab. Zack. Schalter umgelegt. Doch ein harmonisches Leben mit pubertierenden Kindern gibt es noch nicht einmal im Märchen. Und so fanden auch in meiner Welt einige Kämpfe statt.

Jetzt sind meine beiden Söhne groß, größer als ich, wenn sie neben mir stehen. Irgendwie gewöhnungsbedürftig, aber zum Glück ist das nicht über Nacht so gekommen – wobei gerade Noah sich schon groß fühlte, als er noch klein war. Meine Freundin Heather hat mir das einmal so erklärt: „Noah ist eine alte Seele. Das haben wir alle schon früh gewusst.“ Auf jeden Fall hat er sich schon sehr früh für Elias und mich verantwortlich gefühlt.


Miami ist an manchen Ecken durchaus eine gefährliche Stadt, und als unsere Alarmanlage einmal mitten in der Nacht losging, stürzte Noah wie ein Falke aus dem Bett und stellte sich neben mich in den Flur. Da war er gerade mal zehn Jahre alt und natürlich hätte er gegen einen Einbrecher nichts ausrichten können, aber sein Beschützerinstinkt war damals schon sehr ausgeprägt. Zum Glück kam der Sicherheitsdienst wenig später ...

Als Noah vor einigen Jahren seinen Schulabschluss in der Tasche hatte, zog er nach Berlin. Dort lernte er unglaubliche Menschen kennen, die genau wie er ihre Kreativität voll ausleben und außerdem auf sich gegenseitig achten.

Die Gefühle, die Noahs Auszug damals in mir auslöste, und die Veränderung, die dies mit sich brachte, sind kaum zu beschreiben. Über zwei Jahrzehnte waren die Kinder damals schon Teil meines Lebens – und jetzt war eines davon weg. Aber der Alltag und das Leben gingen weiter. Ich organisierte weiterhin Lehrer, Tutoren, gemeinsame Unternehmungen und Termine. Ich habe mich in dieser Zeit, praktisch wie eine Henne, die ihr verbleibendes Ei unbedingt vor der großen weiten Welt beschützen will, auf Elias draufgesetzt, was er in der Pubertät teilweise völlig absurd und übertrieben fand. Und da hat er ja auch recht, weil jeder Mensch seine eigenen Erfahrungen machen muss.


Aber ich konnte nicht anders. Sechszwanzig Jahre lang waren meine Kinder mein Lebensinhalt. Meine Welt drehte sich nur um sie. Auch wenn ich nach Deutschland flog, um zu arbeiten – für Businessstermine oder TV-Aufzeichnungen-, wusste ich immer, was gerade anstand, wann wer zum Basketballtraining musste oder welcher Tutor bei uns

# Wer loslässt, hat ein Zimmer frei!



Bis vor Kurzem waren sie noch kleine Jungs – und plötzlich verlassen sie als Männer das Haus. So wie Barbara Becker und Christiane Soyke ergeht es vielen Frauen, deren Nachwuchs flügge wird. Der Stolz auf die selbstständigen Kinder mischt sich mit bittersüßem Abschiedsschmerz. »Empty-Nest-Syndrom« nennen das die Psychologen.

Humorvoll und selbstironisch zeigen die beiden Freundinnen ihre persönlichen Strategien im Umgang mit dem Muttertier-Blues und wie es mithilfe ihrer »Sisterhood« gelingt, die neu gewonnene Freiheit für sich zu nutzen.



WG 116 Romanhafte Biografien  
ISBN 978-3-8338-7524-3



9 783833 875243



PEFC  
PEFC/12-51-006