

LILLI HOLLUNDER

# SCHWANGER!

IM ZENTRUM MEINES  
UNIVERSUMS WIRD'S ENG



» Ein charmant  
ehrliches Buch «

Laura Karasek

GRÄFE  
UND  
UNZER

»Was ist das, Lilli?«

»Ja, was ist das wohl?«

»Häh, was ist das?«

»Was IST das wohl?«

Mein Ton jetzt: leicht genervt.

»Ne, im Ernst, was ist das?«

»Boah, René!«

»Wie? Bist du schwanger?«

Endlich. »Ja, ich denke schon.«

Also, ja. Also, die Arzthelferin sagt Ja.«

Er schaut mich mit großen Augen an. Ein paar Sekunden vergehen. Nach einer kurzen Umarmung geben wir uns einen schüchternen Kuss. Wie beim ersten Date, nur weniger heiß und inbrünstig. Dann stellt er die Frage, auf die ich gerne von ihm eine Antwort gehabt hätte:

## »UND JETZT?«

Eine gute Frage! Eine, die sich alle Eltern stellen. Lilli nimmt kein Blatt vor den Mund bei der Suche nach ein paar ehrlichen Antworten: Sie schreibt über ihren langen Weg zum Wunschkind, die Angst vor dem Verlust des alten Lebens und auch die vor dem Neuankömmling, den Moment der Geburt, das große Glück und die Unsicherheit vor der neuen Verantwortung.

Alle damit verbundenen Herausforderungen haben sie zu der Frau gemacht, die sie heute ist: eine glückliche Mama. Oft am Rande des Nervenzusammenbruchs und noch immer eine Suchende, die nicht bereit ist, ihre Identität aufzugeben, auch wenn ihr Leben jetzt einen neuen Mittelpunkt hat.

# Inhalt

»Projekt Baby« - ein Vorwort	4
------------------------------	---

Vorspiel	8
----------	---

Die Mitwirkenden in der Reihenfolge ihres Auftretens	9
Dieser verdammte Kinderwunsch	19
Tick ... tack, tick ... tack	26

Fötus und ich	40
---------------	----

Absolute Beginners	41
Willkommen bei den Aliens	50
Warum ein Junge? -	
Was habe ich dem Universum nur getan?	64

Die »Frau mit dem Bauch«	72
--------------------------	----

Mami-Check	73
Parallelwelten	80
Red-Carpet-Belly	86
Bauchgefühle	94

## *Leute, es wird ernst!* 100

Liebestöter	101
Es wird langsam eng	108
Traumgeburt	118
Baby, bitte komm!	126

## *Mein größeres Universum* 132

Eröffnungswehen sind Arschlöcher	133
Nachspielzeit	142
Lilli, Casper & René allein zu Haus!	152
Der Tod jeder Beziehung	162
Let's talk about sex, Baby	175
Lichtblicke	188

## *Zum Schluss* 199

Für Casper	201
Für mich	203
Dank	205
Impressum	208

# »Projekt Baby« – ein Vorwort

---

Ich liebe Kinder. Ich liebe, liebe, *liebe* Kinder! Mist, das war einer zu viel. Jetzt wird's unglaublich. Also eher so: Ich habe nichts gegen Kinder. Es gibt schon nette Exemplare und auch welche, die ich mag. – Ein paar. – Also, nicht viele. – Nur die, die mir im engsten Freundes- und Familienkreis wirklich nahe stehen – und von denen auch nicht alle.

Es ist so wie mit allen Menschen, manche sind mir mehr, andere weniger sympathisch. Oder wie bei Hunden. Manche sind gut erzogen und andere haben wiederum ihre Herrchen so gut erzogen, dass sie dir zur Begrüßung ans Bein pinkeln dürfen.

Ja, okay, eigentlich mag ich keine Kinder.

Ich bin schon immer eine Frau gewesen, die in ihrem Leben stets gerne im Mittelpunkt und an erster Stelle gestanden ist. Heute, mit 33, bin ich schwanger. *Ich bin schwanger.*

*Wenn ich in den ersten 31 Jahren meines Lebens über Kinder nachgedacht habe, kam mir immer ein Satz in den Sinn:  
»Habe ich mal ein Kind, dann ist mein Leben vorbei.«*

Verrückt. Noch vor nicht allzu langer Zeit hätte ich diesen Satz nicht ohne Angst, Panik, Hilfeschreie, plötzliche

Schweißausbrüche und erbärmliche Hechelanstöße herausbringen können.

Ich bin also der Überzeugung, dass mein Leben jetzt vorbei ist. Mein Leben, wie es einmal war. Dafür beginnt etwas vollkommen Neues. Ich gehe stark davon aus, dass mir das, was da kommt, gefallen wird. – Dafür sorgen dann hoffentlich auch die Hormone. Und dass ich es meistern werde, glaube ich auch.

Muss ich ja glauben. Sonst wäre diese Mission schon von vorneherein zum Scheitern verurteilt.

Aber niemand kann mir wirklich garantieren, dass ich diese neue Herausforderung und das Zurücklassen meines alten Ichs auch wirklich so lieben werde,

wie es uns werdenden Müttern von unserem Umfeld immer aufgedrückt wird. »Jetzt beginnt doch erst das wahre Leben!« Ein

Und was war vor meinem  
wahren Leben als Mutter?  
Ein schwarzes Loch oder was?

Satz, den interessanterweise gerne mit Hormonen vollgepumpte und von Schlafmangel benebelte Mütter von sich geben.

Ich werde es hier jetzt *einmal* sagen, damit sich die Gemüter nicht gleich zu Anfang erhitzen. Dieses Kind, das derzeit in mir so groß ist wie eine Himbeere, habe ich mir von Herzen gewünscht, und ich werde es abgöttisch lieben und alles in meiner Macht Stehende tun, damit er oder sie ein glückliches Leben haben wird an meiner Seite. Das erwarte ich von mir. Ich freue mich unglaublich auf den kleinen Wurm. Aber es geht einem in Zeiten des Umbruchs oder, wie in meinem Fall, in Zeiten der Einnistung, halt auch vieles durch den Kopf. Also, wann immer es auf den nächsten Seiten ungemütlich ehrlich werden sollte, oder gar aus politischer oder gesellschaftlicher Hinsicht nicht ganz korrekt, behaltet das bitte im Hinterkopf.

Wir testen das Ganze jetzt mal, nur um auf Nummer Sicher zu gehen: Gerade habe ich die Schnauze gestrichen voll davon, zum fünften Mal in der Nacht aufzustehen, um auf die Toilette zu gehen. So, Hinterkopf, jetzt kommt dein Einsatz: Auch, wenn Lilli die Schnauze voll hat, zum fünften Mal in der Nacht auf Toilette zu gehen, freut sie sich mehr als alles andere auf ihr Baby. Sie wird es über alles lieben und alles in ihrer Macht Stehende tun, damit er oder sie ein glückliches Leben haben wird etc., etc.

Hier sind wir jetzt bei folgendem Problem angekommen, was sich in etwa folgenden Dialogen widerspiegelt:

*Sobald eine Mutter oder eben jemand wie ich, eine werdende Mutter, etwas äußert, das in irgendeiner Weise Zweifel oder etwas Negatives am Projekt Kind darstellt oder gar zynisch klingt, rücken Freunde und Bekannte (= Umfeld) an und wollen einen tunlichst wieder auf die rechte Bahn bringen.*

Ich: »Ich werde meine wunderschönen Brüste vermissen. Nach dem Stillen werden da nur noch zwei ausgelutschte Hautlappen hängen, verdammt.«

Umfeld: »Ach, das ist doch dann nur noch zweitrangig. Außerdem weißt du doch auch, wofür du es gemacht hast.«

(Ich: Ich mag aber meine Brüste. Und wenn das Kind mich erst mal doof und peinlich

findet oder aus dem Haus ist, werde ich noch eine ganze Weile alleine mit den beiden Hautlappen verbringen müssen.)

Ich: »Och, Mann, ich will auch ein Glas Rotwein! Das ist gemein, ich vermisse Alkohol! Und von der Käseplatte darf ich auch nichts!«

Umfeld: »Was stellst du dich an? Das ist doch 'ne absehbare Zeit, oder hast du etwa ein Problem?«

(Ich: Nein, kein Problem. Ich bin Genussmensch! – Immer dieses Rechtfertigen ...)

Bevor ich an dem »Projekt Baby« anfang zu arbeiten. Okay, hier ist ein »wir« angebracht. Also, bevor mein Mann René und ich anfangen, an unserem »Projekt Baby« zu arbeiten, steckte ich 33 Jahre lang jede Energie und jeden Gedanken in das »Projekt Lilli«. Ich machte dabei so viele Überstunden, die Gründung eines Start-ups ist nichts dagegen. Viele unendliche Meetings, ausgefochtene Kämpfe, Milliarden Fragen, auf die es nie Antworten gab, zu viele versenkte Ideen und keine sinnvolle Exit-Strategie später, aber auch mit einigen lustigen Geschichten und erfolgreich abgeschlossenen Projekten im Gepäck, konnte ich

eigentlich fast immer behaupten, mir treu geblieben zu sein und mich zu mögen. Und ist es nicht eines der wichtigsten Dinge im Leben, dass man in den Spiegel blickt und sagt: »Hey, du! Ja, du! Du bist cool.«? Das gelingt vielleicht nicht jeden Tag. Aber irgendwann ist jeder von uns so weit, dass man exakt weiß, was einem an einem selbst gefällt und was nicht, und somit auch, was man möchte und wie man sein Leben gestalten will.

Diese Lilli, unfertig und fehlerbehaftet – in den Augen ihrer Familie der nervigste Mensch auf der Welt –, aber meistens fröhlich und zufrieden mit sich, wird an einem Montagmorgen auf ein Stäbchen pinkeln. An diesem Morgen wird eine neue Geschichte für Lilli beginnen. Von einer Sekunde auf die andere wird sie in eine ihr bisher noch unbekannte Welt katapultiert.

Eine Welt, von der ihr vorher niemand die wirkliche, ungeschminkte Wahrheit erzählt hat. Eine Welt, in der jeden Tag Tausende von Veränderungen und Verboten und Ängsten auf sie einprasseln werden und versuchen, sie und ihre Strukturen ins

*Alt und neu unter einen Hut zu bringen, sich vielleicht sogar hintanzustellen und die Bühne mit einem neuen Protagonisten zu teilen, das sollte das Abenteuer meines Lebens werden...*

Wanken zu bringen. Und nicht selten wird sie da stehen, in den Spiegel blicken und eine Fremde sehen. Immer wieder wird sie an den Punkt kommen, sich ganz neu kennenlernen zu müssen. Doch auch die alte Lilli will nicht zurückgelassen werden.

# Fötus und ich



Gar nicht so einfach, das Ganze.  
Will ich jetzt wie ein rohes Ei behandelt werden  
oder wie die ganz normale Lilli? Ich habe mich  
doch nicht geändert, aber scheinbar ändert ES alles.  
Obwohl so klein wie ein Gänseblümchen,  
sorgt ES für einen Gefühlshurrikan. Und: Irgendwie  
hatte ich mir das anders gedacht ...

# Absolute Beginners

---

Jetzt wissen René und ich also, dass sich in einigen Monaten unser Leben komplett ändern sollte. In der ersten Nacht nach dem Schwangerschaftstest liegen wir beide wach. Es ist mittlerweile drei Uhr morgens. Wir kommen auf die merkwürdigsten Gedanken und überspringen dabei gleich mal ein paar Schritte. »Auf welche Seite des Betts stellen wir denn dann die Hundebetten, das Baby muss ja dann neben dich, oder?«, fragt er. Und ich antworte: »Ich will aber dann nicht nur in Kinder-Hotels fahren. Wir können uns schon auch weiter Kirchen im Urlaub angucken und ins Museum gehen. Und Mathe lernst du mit dem Kind.« Offensichtlich müssen wir die Nachricht erst einmal weiter sacken lassen. Daher wollen wir die News vorerst für uns behalten und das Ereignis erst mal sortieren und in der Welt der werdenden Eltern ankommen.

Denn auch für diejenige, die die frohe Kunde ausspricht, gibt Knigge eine angemessene Reaktion vor. Alles unter ein paar Tränen oder mit zumindest leuchtenden, glasigen Augen ist ein No-Go und würde ein »Warum freust du dich denn gar nicht?« hervorrufen. Ja, ich freue mich doch.

*Ich sag es ganz ehrlich, ich habe keine Lust auf Gefühlsausbrüche. Auch nicht jetzt, wo ich auf der anderen Seite stehe.*

Aber nach zweieinhalb Jahren des Wartens war der Wunsch, dessen Erfüllung einem Freude bereiten sollte, irgendwann negativ belegt. Kein Wunder, dass sich in meine Gefühlswelt eine ordentliche Portion Skepsis gemischt hat. Diese zweieinhalb Jahre und all die Frustrationen sind ja jetzt nicht auf einmal weg, nur weil der Wunsch in Erfüllung zu gehen scheint. Die vergangenen

Monate waren doch sehr anstrengend und haben dementsprechend ihre Spuren hinterlassen. Und sicher ist meine Reaktion auch einfach Typsache.

Luftsprünge und im Kreis drehen kann man bei diesem Thema, in diesem Leben, nicht mehr von mir erwarten. Ich bin schon immer eine Veränderungs-Schisserin gewesen. Monatslang hatte ich mich beispielsweise auf meine Einschulung gefreut und immer fleißig die schwarzen Lackschuhe geputzt, die mir Mama für diesen besonderen Anlass gekauft hatte. Als es dann so weit war, saß ich inmitten von fremden Kindern in der Klasse und heulte Rotz und Wasser. Ähnlich lief es ab, wenn Papa nach zwei Jahren Leasing-Vertrag mit unserem Familienauto davonfuhr, um es gegen ein neues Modell einzutauschen. Ich verabschiedete mich von unserem treuen Familienmitglied, streichelte es noch ein letztes Mal und blickte ihm – ebenfalls Rotz und Wasser heulend – hinterher, bis es um die Straßenecke verschwand.

Wenige Tage nach dem Test gehe ich zu meiner Frauenärztin.

Die Arzthelferin nimmt Blut ab und fragt mich, ob dies meine erste Schwangerschaft sei. »Ähm, ja. Also, denke ich.

*Ich kann noch immer nicht zu 1000 Prozent glauben, dass ich schwanger bin. Es gibt doch auch Eileiterschwangerschaften. Oder andere Sachen im Unterleib, die für Schwangerschaftshormone im Urin verantwortlich sein können.*

Also, wenn ich jetzt schwanger bin, dann ja. – Glaube ich.« Danach macht meine Ärztin einen inneren Ultraschall. Die Spannung steigt. Auf dem Bildschirm ist nichts als ein verwischter weißer Fleck zu sehen. »Das sieht doch gut aus. Das ist der Eidotter und der befindet sich genau da, wo er sein soll.« Mit einem

Haufen Broschüren, allerlei Aufklärungsmaterial und einem Mutterpass verlasse ich die Praxis. Ein Mutterpass. Also bin ich jetzt schon irgendwie Mutter.

Zu Hause angekommen, rufe ich erst René an und dann meine Schwester: »Also Sara, sieht wohl bisher alles so aus, wie es sein soll.«

»Oh«, quiekt es wieder durch die Leitung. »Und für wann ist es ausgerechnet?« Tja, das war eine wirklich gute und berechnete Frage, die ich vollkommen vergessen habe zu stellen.

»Äh, keine Ahnung.«

»Lilli!«, wurde ich mal wieder von der großen Schwester erzogen, »das ist doch das Erste, das man fragt.«

»Ich weiß nicht, was man fragt! Ich war ja noch nie in meinem Leben schwanger!«

Sie fordert mich auf, in meinem Mutterpass nachzuschauen. Ich blättere das Heft mit zittrigen Händen durch. »Das steht da aber nicht!«

»Natürlich steht das da.«

»Nein, tut's nicht!«

»Guck mal ganz vorne!« – Ah ja, da stand das Datum.

Es war der 9. Mai 2020.

»9. Mai«, versichert sich René noch mal am Abend und fängt an zu lachen.

»Das ist nicht witzig!«

»Es kommt bestimmt am Fünften!«, prustet er. René kriegt sich gar nicht mehr ein vor Lachen.

Der 5. MAI ist der WICHTIGSTE und SCHÖNSTE und BEDEUTENDSTE Tag im Jahr. Denn das ist mein Geburtstag. Meine gesamte Familie und all meine Freunde wissen, dass ich nicht nur einen Geburts-TAG habe: Ich feiere gleich immer eine ganze Geburtstagswoche. Schließlich ist *ein* Tag definitiv zu wenig, um die eigene Herrlichkeit von der Welt wertschätzen und zelebrieren zu lassen. Ich backe mir alle meine Lieblingskuchen und dekoriere das Haus entsprechend: Einmal lautete das Motto *Hawaii*, und so standen überall Luftballons in Form von Palmen herum und meine Gäste mussten in bunten, geblühten Hemden

# Willkommen bei den Aliens

---

Obwohl ich erst in der fünften Schwangerschaftswoche bin – also so was von am Anfang –, hat mir meine Frauenärztin schon eine Hausaufgabe mitgegeben. »Fangen Sie schon mal an, sich um eine Hebamme zu kümmern, sonst sind Sie in dieser Stadt verloren«, lautet ihr gut gemeinter Rat. Der lässt mich fast vom Hocker kippen. Das ist doch wohl ein Witz!

Da ich bislang noch keine Kontakte in die Hamburger Mutterszene habe, frage ich auch in diesem Fall mal wieder Google. Ein paar E-Mails und Telefonate später ist mir klar, dass Hebammen die wohl wirklich heiße Ware sind. Sie haben

*Ich darf noch nicht mal  
die ersten als kritisch geltenden  
drei Monate abwarten und  
soll jetzt schon nach einer  
Hebamme schauen, die mich  
im Wochenbett begleitet?*

es nicht nötig, ihr Stadtviertel zu verlassen, und nehmen ausschließlich Klientinnen in ihrer Umgebung an. Damit sind die meisten schon mal raus.

Da ich aber noch so gut in der Zeit liege, finde ich eine Hebamme samt Praxis direkt

um die Ecke von uns. Pünktlich um 12:30 Uhr klinge ich zum Kennenlerngespräch an ihrer Tür. Ich erkenne Hebamme Dagmar von ihrer Internetseite. Sie bittet mich herein und darum, noch einen Moment Platz zu nehmen. Aus den hinteren Räumen der Praxis höre ich Stimmen. Dagmar allerdings setzt sich an den Tisch am Empfang, fährt ihren Computer hoch und sagt kein Wort. Auch 20 Minuten später schenkt sie mir noch keine Beachtung. Ein erster Anflug von Unmut macht sich in mir breit. Nachdem ich eine geschlagene halbe Stunde gewartet

habe, kommen zwei weitere Frauen aus einem der Behandlungsräume und verlassen die Praxis. Jetzt bin ich also dran. Dagmar führt mich ins hintere Zimmer. Mit einem Sicherheitsabstand von zwei Metern voneinander entfernt setzen wir uns in Korbsessel. Die Farben in dem Raum sollen wohl Ruhe ausstrahlen, erinnern mit viel Orange und Lila aber mehr an ein Sonnenstudio in den 90ern. An den Wänden hängen Leinwände mit Bildern von Steinen und Wasser und unterstrichen werden sie noch von weisen Sprüchen. »Dein Herzschlag ist mein wertvollster Besitz.« Weniger originell hingegen ist der Satz, der auf eine gelbe Blumenwiese gedruckt ist: »Das Glück ist auf dem Weg.« Und spätestens, als ich auf einem romantischen Meereshintergrund »Der Tag der Geburt ist das einzige Blind Date, bei dem du sicher sein kannst, die Liebe deines Lebens kennenzulernen« gelesen habe, verspüre ich eine leichte Übelkeit in mir aufsteigen. – Oh Gott, ich weiß nicht, ob ich dafür gemacht bin. Aber ich zwingen mich, meine Zweifel beiseitezuschieben und mich auf das Hier und Jetzt einzulassen. Dagmar nimmt Stift und Zettel zur Hand und legt ein Bein über das andere. Wahnsinn, wie jemand so gerade sitzen kann, ohne sich dabei zu bewegen. Schlagartig fühle ich mich genötigt, es ihr gleichzutun und meinen wie üblich krummen Rücken durchzustrecken.

Mit einem leichten Lächeln auf den Lippen und gaaanz langsam stellt sie sich vor. Nicht zu laut und nicht zu leise. Ihre Tonalität scheint darauf ausgerichtet zu sein, werdende Mütter in eine Art Trance zu befördern. Mich macht es leider nervös und meine Ellenbeugen beginnen zu jucken. Meine Neurodermitis lässt grüßen. Nachdem sie fertig geredet hat, macht sich Stille in dem kleinen Raum breit. – Eine unangenehme Stille.

Dies ist nun wohl das Zeichen für mich und meine kleine Vorstellungsrunde. Komm, Lilli, du bist doch ein Profi, sei nicht so verklemmt. Ich spule meine Vita samt schon häufig und durchaus erfolgreich eingesetzter kleiner Schenkelklopfer



## LILLI HOLLUNDER

kommt, wie so viele humorbegabte Menschen, aus Köln und stand schon als Teenager vor der Kamera und auf der Bühne. Bekannt wurde sie durch die ARD-Vorabendserie »Verbotene Liebe«, noch bekannter durch die Telenovela »Anna und die Liebe«. Der internationale Durchbruch gelang Lilli 2019 mit der US-Fantasy-Serie »The Outpost«. Seit 2016 ist die Schauspielerin mit dem ehemaligen Fußball-Nationaltorhüter René Adler verheiratet.

Auf ihrem Blog »Little Hero« schreibt sie über ihren Alltag als ehemaliger Seifenopern-Star, oft arbeitslose Schauspielerin, „Spielerfrau“ und das ganz normale Leben als Mitglied einer deutsch-türkischen Patchworkfamilie. In ihren Texten betrachtet sie die Menschen und die Welt im Kleinen wie im Großen, schaut hinter die Dinge – immer nach dem Motto: **Once a vulcan, always a vulcan.**

**Blog:** [www.littlehero.de](http://www.littlehero.de)

**Podcast:** Mea Culpa – Schande über unser Haupt  
(Lilli Hollunder & Chris Gebert)

**Instagram:** @lilli

# EIN BABY KRIEGEN UND TROTZDEM ICH SELBST BLEIBEN

Dieses Buch ist Seelenbalsam der etwas anderen Art:  
Es zeigt, wie man mit Humor, einer ordentlichen  
Prise Anarchismus und viel Begeisterung für das Leben  
alles schaffen kann – auch die Sache mit dem Nachwuchs.

Lilli freut sich auf ihr erstes Kind und zählt dennoch die  
Tage bis zum nächsten Glas Wein. Sie liebt ihre Unabhän-  
gigkeit – ganz zu schweigen von ihrem Körper – und hat  
so manche Schwierigkeiten damit, nicht mehr alleiniger  
Mittelpunkt ihres Universums zu sein. Und dann ist  
das Kind da und schleudert das Mutterschiff erst mal  
aus der Umlaufbahn.

Lilli teilt ganz offen, wie sie es schafft, sie selbst  
zu bleiben – und was ihr dabei geholfen hat.

*»Ungeschminkt und herrlich frech!«*

GALA

*»Gelacht, geweint, zustimmend genickt:  
ein offenes und ehrliches Buch übers Kinderkriegen«*

stern.de

WG 467 Schwangerschaft  
ISBN 978-3-8338-7743-8



9 783833 877438



PEFC  
PEFC/12-31-006