

Nina Massek

---

Eine Mama  
am Rande des  
Nervenzusammen-  
bruchs

20 wunderbare Flunkereien,  
die Eltern das Leben  
erleichtern

GOLDMANN

# Inhalt

1. »Meine Mama lügt nie, das weiß ich!« . . . . . 13  
Die Autorin besucht den Religionsunterricht ihres Sohnes und befragt die Schüler nach ihren Ansichten zu Wahrheit und Lüge: Darf man lügen, um jemanden nicht zu verletzen? Ist es verboten, die Eltern anzuschwindeln? Lügen Erwachsene manchmal auch? Eine Umfrage mit überraschenden Ergebnissen...
2. »Das ist keine Praline, sondern eine Kopfschmerztablette!« . . . . . 28  
Wie Mama weiterhin Süßigkeiten isst, die Kinder aber vorbildlich und möglichst zuckerfrei ernährt.
3. »Der Mama war kalt, ich musste sie wärmen!« . . 42  
Sex, Nacktheit und verborgene Körperteile: Welche Ausreden zur Anwendung kommen können, damit ein Kind nicht frühzeitig traumatisiert wird.
4. »Gegen Goldfische bin ich leider allergisch.« . . 56  
Wie man sich nachhaltig gegen Haustiere wehrt.
5. »Leons Eltern haben leider kein Telefon mehr, aber du kannst gerne Lena anrufen.« . . . . . 70  
Wie man den Freundeskreis seines Kindes beeinflusst und bereits im Kindergartenalter vielversprechende Ehen anbahnt.
6. »Der Spielplatz hat heute leider zu!« . . . . . 84  
Wie man Orte mit viel Sand und Plastik meidet und stattdessen mit den Kindern einen pädagogisch wertvollen Tagesausflug ins Lieblingskaufhaus unternimmt – nur um dann doch wieder die Gummistiefel anzuziehen.

7. »Die Schnullerfee, der Osterhase und der Weihnachtsmann kommen nur, wenn du in deinem Bett schläfst.« ..... 99  
Wie man anstrengende Diskussionen vermeidet und die Autorität als Eltern an befugtere Personen abgibt.
8. »Wenn ihr jetzt zehn Minuten nicht streitet, sind wir in fünf Minuten da.« ..... 117  
Über die heilende Wirkung höherer Mathematik. Und: Wie man eine Autofahrt mit Kindern übersteht.
9. »Der Darth Vader hat als Kind immer nur weiße Hemden getragen!« ..... 133  
Hässliche Lieblingsshirts mit Superhelden drauf? Vorlieben für Einhörner auf Glitzerleggings? Wie man die Kinder vor Modesünden bewahrt und ihr Stilempfinden stärkt.
10. »Wer einmal lügt ... der muss auch weiterlügen.« ..... 145  
Die wichtigsten Dos and Don'ts für erfolgreiches Lügen im Familienalltag.
11. »Einzelkinder sind ganz traurige Menschen, die niemanden zum Spielen haben.« ..... 158  
Wie man den erstgeborenen Sohn mit seiner Schwester versöhnt und zukünftigen Erbstreitigkeiten vorbeugt.
12. »Die Bügelperlen schlafen leider schon.« ..... 172  
Die Knete auf dem Teppich, das Pupskissen im Lesesessel: Wie man nerviges Spielzeug aus dem Haus verbannt und es nach seinen eigenen Wünschen einrichtet.
13. »Geht schon mal schlafen, wir machen jetzt Hausputz.« ..... 185  
Wie man die Kinder effizient und zeitnah ins Bett kriegt und ab 19 Uhr eine Party feiert, das Haus entrümpelt oder einfach seine Freizeit genießt.

14. »Warum ist Meerwasser salzig?« –  
 »Damit die Fische keine Karies bekommen.« . . . 198  
 Wie man Kinderfragen sachkundig beantwortet und dabei die Fassade des allwissenden Erwachsenen erfolgreich aufrechterhält.
15. »Heute kannst du *Let's Dance* anschauen. Aber morgen gibt's wieder nur das *Sandmännchen*.« 210  
 Wie man, je nach elterlichem Arbeitsaufkommen und Restenergie, total inkonsequent erzieht und dabei trotzdem glaubwürdig bleibt.
16. »Dein Lehmklumpenkunstwerk hat die Putzfrau leider weggeschmissen.« . . . . . 221  
 Wie man als Mutter lernt, die wichtigen Werke des Künstlers von den unwichtigen zu unterscheiden, und anständig recycelt.
17. »Wir können wegen des Schnupfens gerne den Notarzt rufen, aber dann musst du auch drei Liter Salbeitee trinken.« . . . . . 236  
 Wie man den Alltag mit hypochondrischen Kindern meistert.
18. »Mama, warum ist die Frau Müller denn eine Hexe?« . . . . . 250  
 Wie man vor dem Kind respektvoll über seine Mitmenschen spricht.
19. »Wenn ihr den Müll nicht dem Müllmann gebt, wird der ganz böse und steckt euch in die Mülltonne.« . . . . . 263  
 Wie man den vererbten, seltsamen Angewohnheiten der Kinder entgegenwirkt.
20. »Ist das nur eine Phase, oder sind die so?« . . . . 275  
 Schreibabys, trotzende Kleinkinder und die Pubertät:  
 Wie Eltern sich selbst anlügen müssen, um nicht an ihrer Lebensaufgabe zu verzweifeln. Und warum das meistens Quatsch ist.