

Drück doch mal den Pausenknopf

Wer kennt so manches nicht? Anbei ein kleines Gedicht:

Wenn früh am Morgen der Wecker klingelt,  
bin ich im Schlaf noch von Träumen umzingelt.

Die Angst des Versagens sitzt mir im Nacken,  
hab gestern bis spät nachts gebacken.

Viel zu kurz war diese Nacht,  
wer hätte das bloß gedacht?

Der Wecker klingelt gnadenlos,  
raus aus den Federn, ich muss los!

Ab ins Bad und erst mal putzen,  
ich muss die Zeit gut nutzen!

Wäsche waschen schaff ich nicht,  
auch wenn es ist meine Pflicht!

Die Kinder quengeln, das ist nicht nett:

„Wir wollen heut nicht aus dem Bett!“

## Gedicht zum Podcast

Müde sind wir, lass uns in Ruh,

wir machen unsere Augen zu!“

Zuckersüß und mit viel Kraft, sind sie dann doch aufgewacht.

Bis die Kinder fertig sind - und all die Sachen,

werden sie noch viel Dummes machen.

Für den Kaffee bleibt keine Zeit,

heut dauert alles eine Ewigkeit.

Flugs aus dem Haus, jetzt geschwind,

rein ins Auto, schnell wie der Wind.

Schon längst sollte ich sein aus dem Haus -

eigentlich - doch die Stoßzeiten bremsen mich aus.

Oh nein! Den Kuchen habe ich vergessen,

schnell zurück, sonst gibt's kein Essen.

In der Kita, ach du Graus, fällt ja sonst die Feier aus.

Diese Blöße möchte ich mir nicht geben!

Den Kleinen in gute Hände geben,

damit mir mehr Zeit bleibt zum Leben!

Doch wo bleibt sie, die "me-time?"

Gedicht zum Podcast

Wenigstens freut sich der Große auf die Schule heut,  
dort sind nämlich coole Leut!

Weiter geht's im Hamsterrad,  
los, auf zur nächsten Tat!

*„PUH! Zur Arbeit wieder ´mal zu spät!“*

*Das war der Gedanke, der gerade quält!*

Zu spät angekommen gibt's keine Rast,  
die Arbeit ist echt eine Last.

E-Mails lesen, Zahlen checken –  
ja nicht vor dem Chef verstecken.

Kaffee kochen, Tisch eindecken,  
der Chef will viel – ich darf nicht erschrecken.

Kunden holen und chauffieren,  
ich mach die Arbeit von mindestens Vieren.

Die Uhr, die tickt, die Zeit, die rinnt.

Wo als nächstes hin geschwind?

Es scheint heut alles gegen mich zu sein,  
wie gut wäre jetzt ein Gläschen Wein.

## Gedicht zum Podcast

Die Uhr schlägt 12, los!

Die Zeit, sie drängt, ich muss jetzt los,

hoffentlich bin ich meinen Job nicht los!

Eigentlich sollte ich schon lange vor der Kita stehen,

um mein Kind in die Arme zu nehmen.

Der Verkehr stockt, die Ampel schaltet auf Rot,

ich sehe mich in großer Not!

Ich flitze los,

was war das bloß?

Ein grelles Licht,

ich weiß es nicht!

Etwas weiter am Straßenrand,

ein Herr in seiner blauen Uniform stand.

Er hielt mich an, mir wird ganz heiß,

oh je, was ist das für ein Sch\*\*\*!

Er rügt mich und fragt: „Was ist denn los?“

„Werte Frau, Ihren Führerschein sind sie normalerweise los!“

Ich drück nochmal ein Auge zu,

## Gedicht zum Podcast

fahren Sie gemächlich weiter in aller Ruh!“

Mit Knöllchen in der Tasche,

geht's weiter auf der Trasse!

Genervt komm ich an der Schule an

und mein Großer meckert mich gleich an:

„Wo warst du bloß? Ich will jetzt los!“

Mein großer Sohn will schnell nach Haus,

er weiß noch nicht, dass das WLAN für diese Woche ist aus.

Das wird noch große Diskussionen geben,

aber es gibt grad Wichtigeres in meinem Leben!

Soll er doch mit seinem Vater diskutieren

und selber dieses Problem entwirren.

Als nächstes an der Krippe angekommen,

mein Kind mit Grippe zurück bekommen.

Ich hoff, es ist bis morgen wieder gesund,

sonst geht es morgen ganz schön rund!

Wenn die Kita ihn nicht nehmen will,

steht meine ganze Arbeit still!

## Gedicht zum Podcast

Dem Chef ich dann das erklären muss,  
das würde sorgen für ganz viel Verdruss.  
Zu Hause mit zwei quengelnden Kindern angekommen,  
ich glaub, ich hab mich heute übernommen!  
Die Kinder drängen: „Wir haben Hunger!“  
Was mach ich bloß? Ich brauch schnell ein Wunder!  
Zum Einkaufen kam ich heute nicht,  
was zaubere ich nur für ein Gericht?  
Dann gibt es wieder Pasta.  
Basta!  
Das Handy klingelt pausenlos.  
Oh Mann, wer nervt da bloß?  
Das Nudelwasser kocht schon über,  
während ich sah nur hinüber.  
Mein Mann ruft schon wieder an,  
merkt er nicht, dass ich grad nicht kann?  
Er versteht mich einfach nicht, denkt sich:  
„Wieso schafft sie das schon wieder nicht?“

## Gedicht zum Podcast

Es kann doch nicht so schwierig sein,

als Halbtagskraft ist sie viel daheim!

Das bisschen Haushalt macht sich doch von allein,

die restliche Zeit teilt man sich besser ein!“

Den Vortrag über Zeitmanagement kann ich nicht mehr hören,

würd ihm doch nur mein Job gehören!

Es bringt nichts zu diskutieren,

weil ich merke, ich muss sonst explodieren!

Ich kann das Gezeter nicht länger hören,

ich schreie: „Hört auf zu quengeln, ihr sollt mich nicht stören!“

Mir reicht's für heute, ich mag nicht mehr,

der nächste Urlaub muss bald her!

Hochrote Farbe im Gesicht –

Meine liebe Frau, du bist ja nicht mehr ganz dicht!

Alle weg und alle raus, geht in eure Zimmer oder raus!

Allein in der Küche dann,

fange ich zu weinen und zu grübeln an.

Den heutigen Tag bereue ich sehr,

## Gedicht zum Podcast

denn ich war zu den Kindern nicht immer fair.

Was war da heute nur passiert?

Ich hoffe, dass es morgen besser wird.

Spät am Abend geh ich müd ins Bett,

und denke mir: „Heute war ich gar nicht nett.“

Mit viel Schimpferei und dazu noch Geschrei,

war der Tag ratz fatz vorbei.

Zu einer Aussprache kam es nicht,

ich hoffe, der Tag fällt nicht stark ins Gewicht.

Dennoch quälen mich im Bett die Gedanken,

wie kann ich mehr Kraft und Gelassenheit tanken?

Ich weine leise nach unserem Streit

und frage mich: „Wie kam alles nur soweit?“

Will ich denn so weiter machen?“

Meine Gedanken kreisen: Was ist mir als Mama wirklich wichtig?

Und was ist als Mama wirklich richtig?

Wie will ich als Mama sein?

Für meine Kinder noch so klein?



Gedicht zum Podcast

Was sollen meine Kinder von mir lernen?

Von der Mama, der Modernen?

Schnell merke ich, dass mir viele Antworten fehlen,  
für mein Verhalten, für mein Benehmen.

Gerne hätte ich gute Vorschläge parat,  
aber ich bin gefangen im System-Apparat!

Zum Abschluss noch ein kleines, wahres Gedicht:

Waschen, bügeln, kochen, putzen

diesen Tag solltest Du anders nutzen!

Lass doch mal die Arbeit sein und genieß den Tag im  
Sonnenschein!

Die Kinder sind nicht ewig klein und werden es dir dankbar sein!