



Morgengymnastik: Wenn Eltern auf die Tube drücken müssen, kommts im Kinderzimmer zu Verrenkungen

## Viertel vor sieben

### Morgenstund mit Stress verbund - Der ganz normale Morgenstress mit Kind

*Kürzer, lauter, schneller: Angetrieben vom sportlichen Wettkampf gegen die Uhr peitschen Eltern mit und gegen ihre Kinder durch den Morgen. Drehen wir die Uhr auf die Unzeit des Tages: viertel vor sieben in Deutschland, der Schepperwecker kündigt großes Unheil an. □ Tina Adomako*

6 Uhr 45. Der Wecker klingelt und ich dreh mich noch einmal genüsslich um. Was für ein Luxus, noch eine halbe, vielleicht sogar eine Dreiviertelstunde vor mich hindösen, ehe ich mich in aller Ruhe ins Bad gebe, mich dusche, anziehe und danach ganz entspannt frühstücke. Klingt wie Urlaub? Mitnichten. Es ist ein ganz gewöhnlicher Morgen, mitten in der Woche. Nach einer Tasse Kaffee, die ich nicht im Stehen in mich hin-

einkippe, sondern ganz entspannt genieße, fahre ich ohne Stress ins Büro – und komme dort sogar pünktlich an. Es ist der Morgen nach dem Papa-Tag. Ich habe kinderfrei. So entspannt und „urlaubs-like“ starten Kinderlose wohl jeden Morgen in den Tag. Der Morgen mit Kindern sieht ganz anders aus. Man entwickelt sportliche Fähigkeiten, vom olympischen Leitmotiv des schneller, kürzer, lauter, angetrieben.

Also noch mal von vorne. 6 Uhr 45, zwei Wecker klingeln, einer in meinem Zimmer, der andere im Kinderzimmer. Der Kinderzimmerwecker ist so laut und scheppernd, dass die Nachbarn in der Etage unter uns wahrscheinlich keinen eigenen brauchen. Trotz der enormen Dezibelstärke: Das Kind hört nichts, gar nichts. Es schläft friedlich weiter. Oder tut zumindest nur so in der Hoffnung, es sei Wochenende und der Wecker nur verse-

hentlich losgegangen. Und im Vertrauen, im andern Zimmer werde sich zur Not schon etwas regen. In jenem Zimmer hingegen quält sich derweil unausgeschlafen der verantwortliche Mensch aus den Federn. Soll das Kind noch zehn Minuten schlafen, so kann man noch vorher in Ruhe und ohne lästige Unterbrechung (Vollkornbrot mag ich nicht, warum darf ich keine Milchschnitte mitnehmen) das Pausenbrot schmieren, den Getränkevor-



rat für den Tag bereitstellen, das Frühstück richten. Aber der Ärger, er ist nur aufgeschoben.

## Fünf vor sieben

6.55 Uhr: Das Kind wird geweckt. Es jammert, Mama ich bin sooo müde, muss ich unbedingt in die Schule? Ja, es muss. Die Jammerpartie dauert gut und gerne fünf Minuten, zur Müdigkeit gesellt sich Bauch- oder Kopfweg. Wahlweise auch ein vielleicht gebrochener Zeh. Aber darauf kann eine Mutter morgens keine Rücksicht nehmen. Zeit ist kostbar. Ehe man sich versieht, ist es inzwischen schon sieben Uhr. Höchste Zeit in die Gänge zu kommen. Um das morgendliche Anziehritual mit einigermaßen heilen Nerven zu überstehen, hat die kluge Mutter schon zu Kindergartenzeiten den Tipp beherzigt, die Klamotten bereits am Vorabend rauszulegen. Diskussionen gibt es dennoch jeden Morgen, denn meist erscheint das Kind zum Frühstück dann in ganz anderen Kleidungsstücken als die, die es am Abend zuvor selbst ausgesucht hat. Seltsamerweise mutieren manche Hemden übernacht zu gänzlich untragbaren Teilen, in denen sich ein Achtjähriger partout nicht in der Schule blicken lassen kann. Image ist alles. Problematisch wird es auch, wenn sich die Wetterlage ändert. Manche Fleece-Shirts hingegen sind so cool, dass man sie auch im Hochsommer und bei 30 Grad im Schatten unbedingt unbedingt unbedingt anziehen muss. Von den fußpilzfördernden Turnschuhen, die das Kind am liebsten täglich und wenn es ginge auch nachts im Bett tragen würde ganz zu schweigen.

## Halb acht

Es wartet die nächste Herausforderung. Das Frühstück. Einerseits will man seinen Kindern gute Manieren und eine gepflegte Tischkultur beibringen. Dazu gehört, dass man sich an den Tisch setzt und sein Essen nicht herunterschlingt. Andererseits – es ist nun 7.30 Uhr – und es bleiben genau acht Minuten, um das morgendliche Mahl zu sich zu nehmen. Acht Minuten – da ist wenig Zeit für Tischetikette. Also hetzt man das Kind an, schneller zu essen, und den Kakao trinkt es halb im Stehen. Danach sind etwa zwei Minuten einkalkuliert, um Brotbox und Trinkflasche in den Tornister zu befördern. Weitere zwei Mi-

nuten sind als Pufferzeit eingeplant. Denn es gibt Vieles, was Kind jeden Morgen vergessen kann: den Turnbeutel für den Sport, den Klebstift für den Kunstunterricht oder die Paninibilder für die große Pause.

7.42 Uhr – der Countdown läuft. Es bleiben exakt zehn Minuten für die eigene morgendliche Körperpflege. Ich sollte mich vielleicht für die nächste Guinness Show anmelden. Rekordverdächtig ist das schon. In zwei Minuten bin ich geduscht und abgetrocknet, das soll mir mal ein Single ohne Kind nachmachen. Drei Minuten fürs Zähneputzen – schneller geht hier leider nicht, die Zeit ist Vorschrift. Bleiben fünf Minuten für die Garderobe. Make-up, Mascara, Lippenstift haben hier nichts verloren. Während ich mich in fünf Minuten fürs „Office style“, ruf ich dem Kind ein schnelles „Putz jetzt endlich deine Zähne!“ zu. Doch natürlich putzt das Kind sich in dieser Zeit seine Zähne nicht, sondern sitzt seelenruhig auf dem Kinderzimmerfußboden und baut gerade mit Legos eine Teleportiermaschine. Man wird zur Furie, schimpft, brüllt Zahnputz- und weitere Befehle und fragt sich, warum dieses Ritual

sich jeden Morgen wiederholt. Okay, wir lockern die Regel mit der dreiminütigen Minimum-Zahnputzzeit. Nach anderthalb Minuten wird abgebrochen. Dafür am Abend etwas länger. Man macht den Antreiber: Hol den Tornister, vergiss die Jacke nicht, warum liegt die Brotbox im Bad, mach voran, Beeilung, Beeilung.

## Vier nach acht

Der Schulunterricht geht um 8.10 Uhr los, vorher müssen die Kinder sich im Hof aufstellen. Wir brauchen neun Minuten mit dem Auto bis dort hin. Wenn die drei Ampeln auf der Strecke alle grün zeigen, schaffen wir es vielleicht auch in fünf. Eine grüne Welle habe ich in drei Schuljahren noch kein einziges Mal erlebt. Es ist jeden Morgen wie ein Wunder. Um neuneinhalb Minuten nach acht habe ich das Kind in der Schule abgeliefert. Um 9.00 sitze ich völlig geschafft im Büro – in Köln. Die Kollegen trudeln ein, es wird über den bevorstehenden Tagesstress gejammert. Die haben keine Ahnung. Da kann ich nur lachen. Den Stress des Tages, den habe ich morgens um neun Uhr schon längst hinter mir.

## „Tipps“ zum Tagesstart

### Umfrage

Ich lebe den Morgenstress voll aus, setze alle unter Druck, mache alle nervös und entschuldige mich nachher bei allen. **(Martina, 35, drei Kinder)**

Ich bin bei dem Thema der schlechteste Ansprechpartner. Ich bin eigentlich ein sehr kopfbestimmter Mensch, aber morgens kann ich das gar nicht sein. Morgens lebe ich den Teufel in mir. Mein Mann macht mir immer den Kaffee, damit ich wieder lieb bin. **(Nicola, 39, drei Kinder)**

Wir rennen jeden Morgen hinter der Bahn her. Manchmal fährt sie uns vor der Nase weg. Ich habe mich daran gewöhnt, das Kind ist dann ziemlich sauer und meckert, dass ich zu spät aufstehen würde. Ich meckere zurück, dass sie für die einfachsten Dinge viel zu lange braucht. Die Meckerei gehört zum morgentlichen Ritual dazu. Davon werden wir beide wach. **(Dirk, 35, ein Kind)**

Ich mache es alles auf den letzten Drücker. Wenn ich dann zu spät bin, schieb ich alles auf mein Kind. Das muss ich selbstkritisch zugeben. Oft gibt es morgens einen kleinen Schlagabtausch. Wir amüsieren uns aber nachher auch darüber. Beim Aufstehen gebe ich ihr etwas Wachwerdzeit, die ich aber immer überziehe. Dann lauf ich auf Hochtouren und das bringt mich in Schwung. Wir müssen damit umgehen können, dass wir es anders nicht hinkriegen. Ich muss betonen: Wir kommen immer pünktlich. **(Inés, 38, ein Kind)**

Wenn ich es umgehen möchte, dass meine Tochter eine halbe Stunde sitzend die Toilette blockiert, bockt und ihr jüngerer Bruder sich heulend beschwert, gibt es nur eine Variante: Eine halbe Stunde vor den Kindern aus dem Bett pellen, duschen, fertig machen, dann die Kinder soft wecken und Zeit geben, wach zu werden. Schon ist der Morgen gerettet, meistens. Manchmal gelingt es. **(Silke, 38, zwei Kinder)**

**WORTGEWAND**  
schmückt wände

www.WORTGEWAND.info

... nicht nur für Glückselige

Sonnenschein

... nicht nur für die Liebste

Herzchen

... nicht nur für die Kleine

Prinzessin

... nicht nur für Captain Hook und seine Crew

Pirateninsel

... nicht nur für gruselige Orte

Geisterschloss

... nicht nur für Schweinchen

Schweinestall

jedes Türmotiv schon ab 10,00 Euro  
als Wandmotiv schon ab 14,00 Euro

Einfach aufkleben! Einfach entfernen!

## Wie finden Sie diese Karte?

Ganz einfach: Sie besuchen UNICEF oder seine Verkaufsstellen. Mit jeder Grußkarte helfen Sie Kindern in Not.

UNICEF-Arbeitsgruppe  
Düsseldorf  
Benrather Straße 24  
40213 Düsseldorf  
Fon: 0211/321-3111 -12  
Fax: 0211/321-3114

info@duesseldorf.unicef.de  
www.duesseldorf.unicef.de

unicef 

