Volker Höinghaus
story:impuls

Projekte für Non-Profit-Organisationen

Volker Höinghaus
Autor für Storytelling
Prechtsweg 21
22309 Hamburg
+49-40-52 67 85 02
+49-176-40 55 53 01
vh@storyimpuls.de
www.storyimpuls.de

Projekte im Auftrag von Agenturen und im direkten Kontakt mit Organisationen.

Eine Auswahl:

Antwerpes & Partner

Arbeiter Samariter Bund Hamburg e.V.
AWO Landesverband Hamburg e.V.
BBDO Interactive
Dorland PR
KohtesKlewes
KPMG Creative Services
Landor Associates
Proximity

ALBA
BIOTRONIK
Bundesversicherungsanstalt für Angestellte
Deutsche Post
DZ Bank (axica)
Die gesetzlichen Krankenkassen
Estrel Festival Center
GASAG Berliner Gaswerke AG
Gewerbesiedlungs-Gesellschaft (GSG)
GEWOBAG Wohnungsbau-Gesellschaft
Internationales Handelszentrum (IHZ)
Kempinski Hotel Bristol Berlin
Kirchner + Robrecht management consultants
Landesbank Berlin
Lesa Mischdampf-Kraftwerk
LobbyControl
KPMG
Patriotische Gesellschaft von 1765
Plan Deutschland und International
Postbank
Tishman Speyer Properties (Sony Center)
Unimatic
Väter e.V.
Victor Thylmann Gesellschaft
Volkswagen
wellcome gGmbH
Xion Medizintechnik
xx-well.com

Lernen in anderen Lebenswelten

„Man wird demütiger."

Als Führungskraft für eine Woche in eine völlig andere Realität wechseln. Statt des gewohnten Tagesablaufs sich anpassen an den Rhythmus hilfebedürftiger Menschen: Obdachlosen das Essen servieren, psychisch Kranken beistehen, Sterbende versorgen, Flüchtlinge begleiten. Wer diesen Schritt über innere Grenzen hinweg wagt, möchte die so gemachten Erfahrungen nicht mehr missen. Bereits über 2.000 Manager beschreiben ihre Erfahrungen auf der Schattenseite des Lebens als außergewöhnlichen Gewinn; ermöglicht durch das Programm SeitenWechsel der Patriotischen Gesellschaft.

„Ich möchte Menschen, mit denen ich sonst niemals in Kontakt käme, in ihrer persönlichen Not verstehen", sagen Teilnehmer. Und ergänzen nach ihrem Seitenwechsel: „Was ich erlebt habe, hat mich sehr mitgenommen und meinen Blickwinkel vollkommen verändert." Wer eine Woche lang für Menschen tätig war, die kein Dach über dem Kopf haben, weiß: „Obdachlosigkeit beginnt oft aus bürgerlichen Verhältnissen heraus."

Soziale Kompetenzen gewinnen

Ein Seitenwechsler: „Ich will wissen, wie so etwas passiert – um es als Chef erkennen und ansprechen zu können." Ein Vorstandsmitglied betont: „Das ist auch für das Unternehmen von Nutzen." Ganz persönlich haben ihn seine Erlebnisse ebenfalls verändert: „Man wird demütiger und reflektiert anders." Eine Ehefrau ergänzt: „So nachdenklich kommt mein Mann sonst nicht nach Hause."

Wer eine tiefgehende Erfahrung gemacht hat, dem begegnen die Menschen seines vertrauten Umfeldes plötzlich anders: „Wie selbstverständlich kommen seitdem zwischen meinen Mitarbeitern und mir andere Themen hoch, was für mich sehr wertvoll ist."

Ein gelingendes Leben ist nicht selbstverständlich. Seitenwechsler erlangen davon eine tiefere Gewissheit, die ihr Handeln verändert. Die sozialen Einrichtungen profitieren von mehr Aufmerksamkeit. Und die Hilfsbedürftigen schätzen es, ehrliches Interesse an ihrer Situation zu erfahren.

Kurz: SeitenWechsel ist ein typisches Engagement der Patriotischen Gesellschaft in praktischer Verantwortung für das Gemeinwesen und die Schwächeren.

Guten Abend, sehr geehrter Herr Minister, sehr geehrter Herr Bürgermeister, Mitglieder des Deutschen Bundestages, lieber Werner, liebe Freundinnen und Freunde von Plan!

Vorhin habe ich in diesem Haus etwas sehr Aufregendes erlebt. Eine geheimnisvolle Kraft wirkt hier. Sie haben schon von den Farben auf den Etagen gehört. Damit hat mein Erlebnis zu tun.

Ich trage noch immer die Farben von Afrika in mir. Dort habe ich einige Jahre gelebt und erlebt, was Nichtregierungs-Organisationen erreichen können, sobald sie kooperieren. Diese Kraft der Kooperation ist groß. Davon braucht diese Welt noch viel mehr.

Ein Stein auf dem Weg zu diesem Ziel ist dieses Haus der Philanthropie. Es dient noch größeren Erfolgen von NGOs in der Zukunft. Das freut mich sehr.

Aber zurück zu meinem aufregenden Erlebnis. Ich muss unbedingt den Architekten fragen, ob er heimlich mit Schamanen zusammen gearbeitet hat. Denn als ich über die Etagen ging, ist Folgendes geschehen:

Ich habe mehrere Kontinental-Sprünge erlebt.
Unter meinen Füßen! Ganz plötzlich!

Ich bin bloß einige Schritte gegangen – und zack: war ich in Afrika! Die Farben, die Muster haben mich gleich wieder gepackt. Ja ich habe sogar die typischen Gerüche in der Nase gehabt.

Nach den nächsten Schritten: Plötzlich war ich in Lateinamerika.
Dann noch einige Schritte weiter – und zack: Ich war in Asien.

Das ist sensationell!

Dieser geheimnisvolle Effekt erfüllt diese Räume mit sprühender Kreativität. Es kribbelt richtig in mir. Sofort überlege ich: „Was können wir als nächstes für die Kinder dort tun?“

Am liebsten würde ich sofort mit den Menschen hier die Arbeit für die nächste Aktion starten!

Dann denke ich auch gleich an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der anderen NGOs. Anfangs habe ich das wichtige Stichwort Kooperation erwähnt. In den 50 Ländern auf drei Kontinenten kooperiert Plan International mit sehr vielen lokalen NGOs. Die Zahl ist enorm: Es sind 51.376 Partner-Organisationen. Und Plan arbeitet mit mehr als 90.000 Gemeinden in 50 Ländern zusammen.

Kooperation heißt für Plan bereits heute: Schulung. Zum Thema Kindes-Schutz beispielsweise haben wir fast 36.000 Mitarbeiter dieser Organisationen und ca. 150.000 Mitglieder von Gemeinden geschult. Auch etwa 240.000 Gesundheitshelfer haben wir ausgebildet.

All diese Frauen und Männer sind wahre Philanthropen, für die dieses Haus gestaltet wurde. Auch wenn nur wenige von Ihnen tatsächlich hierher reisen werden.

Doch diejenigen, die hier ab heute zusammenkommen, die werden auf diesen Etagen für Ihre wichtige Arbeit inspiriert und werden andere inspirieren. Ich glaube ganz fest daran, dass dieses Konzept sehr gut funktioniert.

[...]

Auf gute Zusammenarbeit und herzlichen Glückwunsch zu diesem Haus der Philanthropie!

Stratege mit Herz: Geflüchteten Perspektiven eröffnen

Elhouceine Ould Chighali ist leidenschaftlicher Lebenslagenberater im Programm W.I.R von Aqtivus

„‚Helfen' ist Teil der Kultur meiner Heimat“, sagt der 35-jährige Elhouceine Ould Chighali aus Mauretanien, seit Juli Lebenslagenberater im Programm W.I.R von AQtivus. Wenn er über das schwere Schicksal seiner Kundinnen und Kunden spricht, verströmt er kraftvolle Herzlichkeit. Wie er sich diese Energie bewahrt? „Ich weiß, dass diesen Menschen geholfen werden kann. Diese Hoffnung vermittle ich. Deshalb gehen meine Kunden mit einem Lächeln. Das gibt mir Kraft zurück.“

Ursprünglich hat Chighali ganz andere Pläne. Seine Leidenschaft, die ihn vor rund 10 Jahren nach Deutschland führt, galt vorrangig der Physik und Mathematik. In seiner Heimat sieht er damit keine berufliche Chance.

Doch Schulfreunde studieren bereits in Deutschland und ermutigen ihn, ebenfalls hierher zu kommen. Und helfen ihm, sich zurechtzufinden. Während seines Studiums der Elektrotechnik faszinieren ihn logistische Anlagen. „Wenn in der Testanlage ein Haufen bunter Kugeln über einen Hindernisweg so geleitet wird, dass am Ziel alle farblich sortiert ankommen, weil meine Programmierung funktioniert, dann macht mich das glücklich“, schwärmt Chighali.

Mit diesem Feuer der Begeisterung ist die erste Anstellung bald gefunden, allerdings eine befristete.

Auf der Pirsch nach einem neuen Job entdeckt er die Ausschreibung der AWO Hamburg: Gesucht ist ein Erstunterkunftsmanager. Es ist das Jahr 2015 und Chighali erinnert sich an all die Flüchtlingsbilder in den Medien: „Ich hätte auch einer von diesen Menschen sein können. Ich selbst hatte so viel Glück und wollte etwas zurückgeben!“ Er erkennt in der AWO einen Arbeitgeber, der Menschen hilft; die AWO erkennt in ihm den warmherzig Engagierten. Das passt doch. Denken beide. Er bekommt den Job.

„Diese Arbeit hat mir viel Spaß gemacht!“, beton Elhouceine Ould Chighali. „Die AWO wollte ich auf keinen Fall verlassen!“ Dann sieht er die AQtivus-Ausschreibung und die Chance, innerhalb der „Familie“ bleiben zu können. Er bewirbt sich, überzeugt erneut und freut sich: „In der Unterkunft wurde ich von allen Seiten gleichzeitig um Hilfe gebeten. Jetzt kann ich mich ganz auf eine Person oder Familie pro Termin konzentrieren.“

Sobald eine Vertrauensbasis hergestellt ist, schreibt er gemeinsam mit seinen Kunden ein Programm. Er plant alle notwendigen Schritte. Leitet sie dann so über ihren Weg, dass sie alle Hindernisse sicher bewältigen - und ankommen. In ihrem neuen Leben, das jetzt gelingt. „Ohne dich hätte ich es nicht geschafft“, hört er immer wieder. Das macht Elhouceine Ould Chighali glücklich.

Kinder, Küche, Karriere:
Neue Männer, neue Identität – vor allem als neue Väter.
Väter-Porträts für eine Ausstellung des Väter e.V. Hamburg.

ÜBER DIESE AUSSTELLUNG

Das (Selbst-)Bild von Männlichkeit und Väterlichkeit hat sich verändert. Väter erziehen und begleiten heute ihre Kinder aktiver als jemals zuvor.

Dies ermöglicht neue Perspektiven für Familien. Gleichzeitig ist die aktuelle Vätergeneration stark herausgefordert.

Männer wollen ihre Vaterrolle neu gestalten, haben aber selten in der eigenen Familie oder im beruflichen Umfeld Vorbilder. Somit sind die *neuen Väter* zunächst einmal auf sich alleine gestellt.

ZIEL UND IDEE

- Unterschiedliche Möglichkeiten und Wege sicht- und erlebbar machen, wie Männer heute die Vaterrolle verstehen und leben.
- Die Normalität von Vätern in der Erziehung verdeutlichen·- Klischees hinterfragen.
- Andere Väter ermutigen und darin bestärken, ihre Vaterschaft lebendig und aktiv auszugestalten.

Der Hamburger Journalist Volker Höinghaus hat für diese Ausstellung sechs Väter interviewt.

Der Hamburger Fotograf Andreas Lübberstedt hat sie einen Tag lang mit ihren Kindern begleitet.

Jede Ausstellungssäule ist einem Vater und seinen Kindern gewidmet.

PHILIPP SCHULTE 38, Projektmanager Online-Marktforschung
KARL, 2 Jahre

GETAUSCHTE ROLLEN Eigentlich haben wir zu Hause alle Aufgaben gleichermaßen verteilt. Wir haben beide unsere Arbeitszeit reduziert auf rund 36 Stunden. Nach Ende ihres Mutterschutzes hat meine Frau wieder in Vollzeit angefangen zu arbeiten. Karl war da zwei Monate alt, und ich habe für ein ganzes Jahr Elternzeit genommen. […]

Die meisten Väter nehmen nur zwei Monate, fahren während dieser Zeit in Urlaub und lernen daher gar nicht so den Alltag mit Kind kennen. Auch nicht den Lagerkoller, wenn man mittwochs um 11:30 Uhr denkt: „Mann ey, jetzt ist hier noch die Spülmaschine voll, und ich muss auch noch Essen kochen! Wann machst du eigentlich Mittagsschlaf?" Und du hast auch Bock darauf, mal wieder intellektuell gefordert zu werden, statt immer nur die Windeln zu wechseln und trotz Regen noch mal auf den Spielplatz zu gehen. […]

ERZIEHUNG UND FAMILIENLEBEN Bei der Erziehung lasse ich doch mehr durchgehen und mich eher weichklopfen. […] Natürlich bin ich auch mal konsequent, aber das Weichklopfenlassen ist schon ein auffallendes Merkmal. […] Die erste Zeit nach der Elternzeit war für mich sehr schwer, und Karl hat mir irre gefehlt. Aber solange wir nicht die 6.000 Euro Sofortrente gewinnen, geht es eben nicht anders. Doch sobald wir als Familie zusammen sind, haben wir oft echte Qualitytime. […]

ALS EXOT IN DER PEKIP-GRUPPE Viele andere Mütter haben ziemlich kritisch auf unseren Familienentwurf reagiert. Bei einer Pekip-Gruppe in Winterhude zum Beispiel waren fast nur Mütter, für die das Kind der gewünschte Exit aus dem Arbeitsleben war. […] Allerdings haben sich die Mütter so richtig gar nicht für mich interessiert, für die war ich eher der Exot. […] Vielleicht waren die auch nur anders, weil ich da war. Jedenfalls habe ich dann gedacht, das liegt am Stadtteil mit Menschen, die noch ein konservatives Lebensmodell haben. Aber in Eimsbüttel beim Baby-Massagekurs war es noch schlimmer. Da waren dann die linken Spießer. Die trugen nicht Lacoste, sondern die schwedischen teuren Labels. […] Dann war ich noch in Uhlenhorst in einem Singkurs: Das war die größte Katastrophe. Die Eltern dort haben wie besessen ihre Kinder zum Singen animiert: „Es tanzt ein Bi-Ba-Butzemann… Los, sing mal mit, sing mit!" […] Deshalb war ich auch so froh, den Väter-Brunch vom Väter e. V. gefunden zu haben. Das war schlagartig ein ganz anderes Feeling. […]

HINEINWACHSEN IN DIE VATERSCHAFT Ich hatte keine festen Vorsätze dafür, wie ich als Vater sein wollte. […] Ich erkenne oft, dass ich genauso mit meinem Sohn spreche, wie mein Vater mit mir gesprochen hat. Dadurch habe ich dann langsam erkannt, was ich anders machen möchte. Darüber haben mein Vater und die anderen Männer seiner Generation vermutlich nicht so nachgedacht. Unsere Eltern hatten ja Eltern, die aus dem Krieg kamen, da war vermutlich nicht so viel Emotionalität am Start und sie waren sicherlich mehr auf sich allein gestellt. […]

FREIRÄUME ERHALTEN Für mich sind ganz zentral im Leben Glück und Harmonie. Das klingt so nach Poesiealbum. Aber das ist es. Dazu gehört auch, im Millerntor-Stadion zu stehen und meinen Samstag zu haben. Durchatmen. […]

Geballtes Know-how erzählerisch vermittelt:

Die wellcome gGmbH steht mit diesem Buch fest an der Seite junger Eltern.

Zudem fördert es die Markenbekanntheit und dient somit der Markenpflege.

Die Autoren

© wellcome GmbH

Rose Volz-Schmidt, Sozialpädagogin und Supervisorin. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in Hamburg. Über 20 Jahre war sie Leiterin zweier Familien-Bildungsstätten. Seit 2009 ist die Gründerin der gemeinnützigen *wellcome* GmbH auch deren geschäftsführende Gesellschafterin. Rose Volz-Schmidt wurde zweimal als Social-Entrepreneurin ausgezeichnet, erhielt den Prix Courage und ist Trägerin des Bundesverdienstkreuzes.

© wellcome GmbH

Gesa Bahr, Dipl.-Pädagogin, Geburtsvorbereiterin und Yogalehrerin. Sie ist alleinerziehende Mutter und lebt mit ihren beiden Töchtern in Hamburg. Seit 15 Jahren gibt sie Kurse für Schwangere und junge Mütter und berät Familien zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Baby und Elternsein. Bei *wellcome* ist sie seit zehn Jahren als Koordinatorin tätig.

© wellcome GmbH

Regine Wagenblast, M.A. Kunstgeschichte, Musikwissenschaft und Germanistik, seit 2009 stellvertretende Geschäftsführerin bei *wellcome* und von Beginn an verantwortlich für die Öffentlichkeitsarbeit. In Text und Bild bringt sie die Themen erstes Lebensjahr, Elternschaft und Frühe Hilfen an ein breites Publikum und zeigt, dass Familie auch unter stark veränderten gesellschaftlichen Bedingungen von Anfang an gelingen kann.

© privat

Volker Höinghaus, Journalist und Autor. »Männerbeauftragter« dieser Buchproduktion. Nach Redaktionsstationen in Bielefeld und Berlin freiberuflicher Autor sowie Identitäts-Coach für Organisationen. Entdeckte und vertiefte für sich das existentielle Thema Männer-Identität. Vor diesem Hintergrund entwickelte er die Charaktere Lea und Marc und schreibt deren Geschichte bereits weiter.

Warum hat uns keiner gesagt …

… dass ein Kinderzimmer am Anfang überflüssig ist?

Vögel tragen Zweige zusammen, Feldhasen Stroh und Gras. Sie vermutlich: so dies und das und dies und das und … Vor allem Väter sehen im »Nestbau« ihre große Aufgabe als gekommen. Während die Schwangerschaft für sie eher ein großes Geheimnis im Bauch der Frau bleibt, ist die Gestaltung eines Kinderzimmers eine tolle und vor allem konkrete Aufgabe. Als Architekt, Bauleiter und Chefhandwerker in Personalunion können sie planen, den Baumarkt ausräumen und schließlich ihr handwerkliches Geschick beweisen. Bei dieser Arbeit erhält die Zukunft mit Kind für den künftigen Vater be-greifbare Formen.

Sollte jedoch das Baugeschehen im entstehenden Baby-Palast stocken, weil Sie jetzt lieber jede freie Minute mit Ihrer Partnerin genießen möchten, dann geben wir jetzt freudig Entwarnung. Denn:

- **Geborgenheit:** Babys lieben auch nachts die Nähe zu Mama und Papa, schlafen daher anfangs meist im elterlichen Bett oder im Babybett daneben. Doch es gibt sehr unterschiedliche Meinungen zu diesem Thema und kein richtig oder falsch. Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Partner den eigenen Weg, der zu Ihnen passt. Lesen Sie dazu auch das Interview von Dr. Babett Ramsauer auf Seite 31.
- **Spielort:** Ein eigenes Kinderzimmer zum Spielen ist ebenfalls vorerst überflüssig. Denn Bauklotz-Konstruktionen und spektakuläre Crashs mit dem Bobby-Car baut ein Kind auch später noch am liebsten in möglichst großer Nähe zu den Eltern.

Genießen Sie daher ruhig ausgiebig die Zeit mit Schmusen, Bauchfühlen und vielleicht einer wohltuenden Massage für die werdende Mutter.

Warum hat uns keiner gesagt …

… dass Muttersein so ausfüllend sein kann?

Mal ehrlich: So sehr Sie Ihr Job auch ausgefüllt hat – mittlerweile berauscht Sie etwas anderes: funkelnde Augen, klar wie ein Bergsee. Kleine Fingerchen, die Ihre immer kräftiger umfassen. Und das Wissen, dass dieses entzückende und wundervolle Wesen durch Ihre Fürsorge immer größer und stärker wird. Konkreter kann das Erleben von sinnhaftem Handeln kaum sein. Das ist die eine Seite.

Die andere Seite: Dieser liebevolle Einsatz für Ihr Kind kostet viel Kraft. Wenn Sie an den Wiedereinstieg in Ihren Job denken, ist es sogar wahrscheinlich, dass folgende Gedanken in Ihrem Kopf zu kreisen beginnen:

- **Beklemmung:** Sie empfinden zunehmenden Druck bei der Vorstellung, mit Ihrem Arbeitgeber über Ihre Rückkehr ins Unternehmen zu sprechen.
- **Sorge:** Sie befürchten, dass für den Beruf Ihre Kraft nicht ausreicht.

Mit diesen Gedanken sind Sie in bester Gesellschaft, nahezu jede junge Mutter durchlebt diese Phase – die Sie sehr ernst nehmen sollten.

Sprechen Sie mit anderen Müttern darüber, ob …

- … sie die Situation kennen und wie sie damit umgegangen sind.

Sprechen Sie mit Ihrem Partner darüber, ob …

- … Ihr späterer beruflicher Wiedereinstieg zu seinen Plänen passt und zur finanziellen Situation der Familie,

Sprechen Sie mit Ihrem Chef darüber, ob …

- … eine spätere Rückkehr möglich ist.

Bringen Sie den Mut auf, Ihren ganz eigenen Weg zu finden. Denn Lösungen ergeben sich ganz sicher.

Feen, Engel und starke Hände

Kinderbetreuung

»Ich bin aufregend!«, ruft die Welt da draußen immer lauter in Ihr Heim hinein. »Komm raus und vergnüge dich!« Leider ruft sie nicht: »Und ich sorge solange für dein Baby!« Um eine liebevolle Betreuung müssen Sie sich eben doch selbst kümmern. Allerdings hält die Welt da draußen durchaus Hilfe bereit für Ihre Suche: Manche Städte und Kommunen haben die regionalen Betreuungsangebote für junge Eltern in einer Broschüre zusammengefasst. Auch über das Internet finden Sie viele Informationen. Spätestens bei der Planung Ihres Wiedereinstiegs in den Job kommen Sie um das Thema »Betreuungsangebote« nicht mehr herum. Gehen Sie das Thema langsam an. Das Baby in fremde Hände zu geben, bedeutet für viele junge Eltern einen Lernprozess. Nutzen Sie die Zeit bis zum Wiedereinstieg zum »Üben«. Schaffen Sie Ihr ganz persönliches Betreuungssystem. Einen ersten Einblick erhalten Sie hier:

wellcome: Zunehmende Erschöpfung ist ein Alarmsignal, das Sie ernst nehmen sollten. Vielleicht schläft Ihr Baby schlecht und es ist keine Familie vor Ort, die Sie hin und wieder entlasten könnte? In diesem Fall wenden Sie sich bitte an *wellcome*. Wir vermitteln Ihnen eine Ehrenamtliche, die ein- bis zweimal pro Woche mit dem Baby z. B. spazieren geht, während Sie sich ausruhen oder etwas ganz anderes tun können. Ein *wellcome*-Team in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.wellcome-online.de

Krippe: Die meisten Eltern wählen die Krippenbetreuung, wenn beide Eltern wieder im Job sind.

Vorteile:

- Die Betreuungszeiten sind verlässlich.
- Die Kinder werden von ausgebildetem Personal betreut.
- Der Alltag ist strukturiert.

Nachteile:

- Eine intensive Betreuung jedes einzelnen Kindes ist oft nicht möglich.
- Infektanfälligkeit, gerade in den ersten Monaten.
- Zurückhaltende Kinder leiden in größeren Gruppen eher unter Stress-Symptomen.

Worauf Sie achten sollten:

- Betreuungsschlüssel, Betreuungszeiten und Erreichbarkeit.

Zwei Welten – eine Mission

Ihre Schmerzen – seine Stärken: Babys langer Weg zum Licht

Lea

»Plötzlich wache ich auf. Nicht zum ersten Mal in dieser Nacht. Die Hebamme im Geburtsvorbereitungskurs hat lapidar erklärt, dass dies die Vorbereitung auf ein meist nachtaktives Baby ist. Definitiv keine Chance mehr auf achtstündigen Erholungsschlaf. Und jetzt: Ich spüre … Nässe. War das die Fruchtblase? Die ist geplatzt! Bestimmt! Dann geht es jetzt also los! Das große Ereignis beginnt. Lea, entspann dich. Schön ruhig bleiben. Das Baby ist schon in Startposition, hat der Arzt gesagt. Also kann nichts passieren. Marc wecken? Nee, lieber nicht. Der braucht noch viel Kraft. Ich schnipple uns erst mal Obst zurecht und schmiere ein paar Brote. Und dann noch das Lieblingsshirt einpacken. Wenigstens etwas Vertrautes, wo doch alles so aufregend ist. Also: raus aus dem Bett.

Alles bereit. Jetzt Marc. Er blinzelt ganz ungläubig. Dann schwingt er sich mit einem Ruck aus den Federn. Ziemlich ernst sieht er mich an. Aber der Blick sagt auch ›Lea, ich bin bei dir. Wir zwei schaffen das!‹ Und schon handelt er mit einer so selbstverständlichen Ruhe. So brauche ich ihn!

Die erste Untersuchung im Krankenhaus: Fruchtblase doch nicht geplatzt. Die Hebamme schaut mitleidig: ›Das dauert noch‹. Also erst Frühstück, dann Spaziergang. Die Bewegung soll Vincent dazu verleiten, geboren werden zu wollen. Fehlanzeige. Er gibt absolut kein Signal. Deutliche Worte dagegen von der Ärztin: ›Sie sind zehn Tage über Termin. Wir möchten jetzt die Geburt einleiten. Sonst liegt das Risiko ganz bei Ihnen.‹ Also doch mit Tablette, nicht natürlich. Schade. Bis jetzt ist doch alles so gut gelaufen.

Sie schicken uns über die Säuglingsstation. Oh wie süß, diese Zwillinge! Ganz frisch geboren! Die Kleinsten der Kleinen. Wir brechen beide in Tränen aus. Okay, jetzt will ich mein Baby schnellstmöglich! Wann wirkt bloß die Tablette? Ein bisschen mehr spüre ich schon. Ob das reicht?

Noch mal CTG. Neben mir eine Frau, die schon zum dritten Mal hier ist. Wirkt voll routiniert. Sie ist so locker, als wäre das bei ihr ›Entbindung to go‹. Wenn ich erst mal so

weit bin. Aber mein Erster will noch immer nicht. So langsam tut sich allerdings doch was. Ohohoh, gerade ganz schön heftig. Und das jetzt schon. Wir sind ja noch nicht mal im Kreißsaal.

Marc beruhigt mich. Er ist einfach nur da. Mein Fels. Mein Baum. Er quatscht mich nicht voll, ist eben da. Genau richtig. Alles ist gut. Ohhhhh, wieder eine Wehe. Ich bin so müde. Und genervt von diesen andauernden CTG-Checks. So was von müde. Eigentlich wollte ich meine Geburt fitter erleben. Die letzten Nächte waren einfach zu unruhig. Vincent will immer noch nicht so richtig. Zweite Tablette. Alle sagen, jetzt wird es schneller gehen. Hoffentlich. Aber immer noch warten. Puhhh, bin ich müde.

Ohhhhh. Jetzt will Vincent aber wirklich! Und schon sind wir im Kreißsaal. Tatsächlich: ein Sternenhimmel. Wie beim Infoabend angekündigt. Fand ich auch super. Aber jetzt? Nehme alles um mich herum kaum richtig wahr. Hab auch kein Zeitgefühl mehr. Ohhhhh, wieder. Festhalten. Sofort! Wo ist sie? Da ist Marcs Hand. So warm. Sobald ich sie halte, kann ich besser loslassen. Zumindest zwischen den Wehen. Diese Wehen. Die wollte ich spüren, um mitreden zu können. Meine Geburt sollte aber auch ein schönes Erlebnis werden. Bin zwar keine Memme, was Schmerzen anbelangt. Aber alles hat seine Grenzen. Ich vertraue auf die Medizin. Wenn das noch schlimmer wird: her damit!

Doch erst einmal in die Badewanne. Ich gleite langsam in das warme Wasser. Die Hebamme macht Musik an. *Jenseits von Afrika*. Wasser und Musik sind toll. Alles ein wenig erträglicher. Liegt es an meinem Sternzeichen Fische? Wo ist Marc? Er lehnt neben der Wanne, hat die Augen geschlossen. Der ist ganz schön fertig. Ich sehe: Er tankt Kraft.

Mein Kopf ist fast leer. Bin so müde. Beruhigend, dass ich mit Marc alles abgesprochen habe. Er ist mein Sprachrohr. Ich gleite noch ein bisschen tiefer ins Wasser. Vincent, mein Kleiner, komm!

Was sagt die Hebamme? ›Erst vier Zentimeter Muttermundöffnung. Sechs fehlen noch.‹ Das glaube ich jetzt nicht! Wie soll ich das denn durchhalten? Marc, hast du das gehört? Gib mir Kraft! Wo ist deine Hand? Jetzt wird es ernst. Marc, bislang hast du deine Sache ziemlich gut gemacht. Hätte ich gar nicht gedacht. Aber jetzt wird es ernst. Tu was! Und du, Lea? Ich bin kurz davor aufzugeben. Meine Stimmung kippt. Dramatisch! Ich will nicht mehr, ich kann nicht mehr. Jetzt reicht's. Ende. Aber … ›Was reingekommen ist, muss auch wieder raus‹, sagt Tante Berta immer. Ein Blick zu Marc. ›Halt durch‹, sagen seine Augen. Ich versuche nicht mal, zurückzulächeln. Was hat die Hebamme im Geburtsvorbereitungskurs gesagt? ›Unter der Geburt gibt es kein Verstecken mehr. Da zeigt sich jede wie sie ist. Extreme Gefühle sind nicht selten‹. Hab ich für einen ihrer Standardsprü-

che gehalten. Vielleicht muss sie so was sagen, damit sich hinterher die Mimosen nicht bei ihr beschweren können. Bin ich etwa auch so eine? Irgendwie schwinden gerade meine zärtlichen Gefühle für Marc ganz schön. Bin ziemlich wütend auf ihn. Hat er mir das nicht eingebrockt?

Ohhhhh. Diese Wehen haben auch was Praktisches: Reißen mich aus meinen dunklen Gedanken. Jetzt wieder die Hebamme. Loslassen soll ich. Mich entspannen. Damit sich der Muttermund leichter öffnet. Die ist ja lustig. Lernen die in der Ausbildung kein Einfühlungsvermögen? Ohhhhh. Wieder reißt mich die Wehe aus meinen trüben Gedanken. Schau mal lieber da rüber, Lea, zur Babyecke. Wickelauflage, Strampler … alles vorbereitet für Vincent. Siehst du: Dafür bist du hier! Ohhhhh. Immer schön dran denken: Dafür bist du hier, Lea! Meine Wut auf Marc ist auch weg. Ohhhhh. ›Nur noch ein Zentimeter!‹, sagt die Hebamme. Wie viel Zeit ist vergangen? Keine Ahnung. Sie muntert mich auf. Merkt wohl, wie meine Kräfte nachlassen.

Ach du je: Was war das denn für ein Knall? Wie ein platzender Luftballon! Und jetzt fließt es aus mir heraus. Heftig! Ohhhhh. Und Marcs Hand ist immer noch da. Jetzt verändern sich die Wehen. Eindeutig! Die Hebamme nickt mir bestätigend zu. Das sind jetzt also die Presswehen. Wie hieß das im Vorbereitungskurs: Austreibungsphase. Klingt ja nicht so toll. Aber dafür final. Und deshalb doch toll. Supertoll sogar! Also Lea: Halt durchdurchdurch!

Ich werde anders hingelegt. Wie war das mit dem Atmen? Keine Ahnung. Ohhhhh. Ich tue irgendwie das, was die Hebamme mir sagt. Höre aber gar nicht so recht, was sie sagt. Handele aber wohl richtig. ›Das Köpfchen ist da! Er hat Haare!‹ Echt jetzt? Also los! Endspurt. Die Wehen nehmen zu. Gleich hast du es geschafft! Kraft durchströmt mich! Aber Vincent rutscht immer wieder zurück. Jetzt fällt es mir wieder ein: So muss ich atmen! So? Die Hebamme nimmt meine Hand, legt sie auf Vincents Kopf. Er hat ja einen richtigen Wuschelkopf! Ich will ihn sehen. Ganz schnell! Mein Kopf funktioniert wieder. Woher kommt wohl plötzlich diese Klarheit? Jetzt weiß ich auch wieder, wie ich drücken muss! Noch mehr Kraft kommt. Geschafft? Ja! Ohwasbinichfroh!

Vincent auf meiner Brust. Marc hat sich neben mich gekuschelt. Was für ein Stolz. Was für ein Glück. Von allem so viel. Unbeschreiblich. Ist wirklich alles dran an ihm? Ganz gesund? Ein Nicken von Hebamme und Ärztin. Glückshormone durchfluten mich noch heftiger. Jetzt öffnen sich bei mir alle Schleusen. Eine wahre Tränenflut schießt mir ins Gesicht. Das ist kein leises Weinen mehr, ich werde richtig laut. Plötzlich geht das. Darauf hat Marc wohl nur gewartet. Jetzt legt er auch los. Wir liegen uns in den Armen, hemmungslos schluchzend.

Und Lea? Würdest du das ganze nochmal machen wollen? Ich kann mir wirklich nicht vorstellen, dass eine Mutter diese Frage eine Stunde nach der Geburt mit Ja beantwortet. Soll sich aber ganz schnell ändern, hieß es im Vorbereitungskurs. Ich bin gespannt.«

Marc

»Fruchtblase geplatzt? Was sagt Lea? Schlagartig bin ich wach. Sofort läuft bei mir alles wie nach einem einprogrammierten Ablaufplan. Schnell ins Bad, anziehen, nach der Krankenhaustasche greifen. Lea hat sogar Proviant vorbereitet. Während ich noch geschlafen habe. Warum hat sie mich nicht gleich …? Egal. Jetzt zählt nur noch: schnellstmöglich ins Krankenhaus.

Okay, müssen wir also noch warten. Einen Spaziergang sollen wir machen. Auch schön, die Stadt erwachen sehen.

Und nun wieder CTG. Doch Vincent hält sich noch immer zurück. Was sagt die Ärztin: ›Geburt einleiten‹? Ganz schöner Schock! Als der errechnete Termin verstrichen war, sind wir jeden zweiten Tag zum Frauenarzt gegangen. Jedes Mal dachte ich: ›Jetzt soll bitte nichts mehr passieren! Alles ist bisher so gut gelaufen! Alles ist vorbereitet.‹ Ich hab wie auf heißen Kohlen gesessen. Wann kommt endlich der Startschuss? Ehrlich gesagt war es mir auch ganz recht, noch mal einen Tag mehr ausschlafen zu können. Aber dass uns Vincent dann so dermaßen auf die Folter gespannt hat. Und noch immer: Er will einfach nicht kommen. Also einleiten. Lea schluckt die Tablette. Oje.

Und weiter warten. Okay, wenn er nicht von alleine kommt, dann ist die Einleitung bestimmt ganz gut. Obwohl wir uns ja doch eine möglichst natürliche Geburt gewünscht haben. Aber die letzten Nächte waren für Lea alles andere als toll. Außerdem: Noch länger mit so einer großen Kugel rumlaufen? Mensch Vincent, mach hin!

Innerlich bin ich einerseits ganz ruhig, aber auch seltsam aufgeregt. Vorfreude. Immerhin sind wir im Krankenhaus. Und nach der Tablette soll es schon rasch gehen, sagen die. Lea meint auch: Er drückt viel intensiver nach unten. Also bald. Aber noch sind wir nicht im Kreißsaal. Eins steht jedenfalls fest: Ich unterstütze Lea mit aller Kraft. Weiß zwar nicht, was dort drinnen auf mich zukommt. Aber ich kippe nicht um! Ich helfe Lea!

Sie zuckt wieder zusammen, greift mit einem schnellen Ruck nach meiner Hand. Es ist schön, dass ich für sie da sein kann. Sie sieht mich so an, als wäre sie froh über meine Hand. Bin ich also auch jetzt schon nützlich für sie. Schön. So wollte ich es.

Sinneswandel bei Vincent: deutlich kräftigere Wehen. Rüber in den Kreißsaal. Lea hat jetzt ganz schön zu kämpfen. In ihr Gesicht zu sehen, wenn die Wehen sie durchschau-

ern, das tut auch mir weh. Info von der Hebamme: Der Muttermund ist noch lange nicht weit genug geöffnet. Hoffentlich hält Lea durch.

Autsch! Wusste gar nicht, dass Lea so zudrücken kann! Ist aber schön, dass es auch mal bei mir geschmerzt hat. Statt immer nur bei ihr. Okay, Wehe vorbei, Stirn gewischt. Besorg ich mal neue Tücher. Je mehr ich für Lea tun kann, desto besser ertrag ich ihre Schmerzen. Außerdem ist die Hebamme gerade nicht da. Ich muss also ran. Das hatte ich mir anders vorgestellt. Dachte, die Hebamme bleibt die ganze Zeit dabei. Ist aber nicht so. Hat uns niemand gesagt. Sie kommt nur alle halbe Stunde und sieht kurz nach dem Rechten. Dann geht sie zurück in einen anderen Kreißsaal.

Also muss ich auf Lea aufpassen. Durch die Schmerzen bewegt sie sich so abrupt, dass sie gar nicht auf die Kabel um sie herum achten kann. Mein Job. Schon wieder: Sie dreht sich vor Schmerz. Schnell nehme ich eins der Kabel beiseite. Sie lehnt sich wieder zurück. Ich streichele sie. Lea lächelt ein bisschen. Sie scheint mein Signal zu verstehen: ›Du machst das toll! Wir packen das!‹ Ihr Lächeln wird stärker. Meinen Einsatz findet sie offenbar gut. Das hat sie gerade gebraucht. Meine Intuition stimmt.

Wie lange sind wir jetzt schon hier? Ewig. Aber eigentlich auch egal. Mit dem ganzen Adrenalin in mir ist nur noch ein Gedanke wichtig: Den beiden soll es gut gehen! Was kann ich dafür tun? Was braucht Lea gerade? Meine Hand. Autsch. Und ein neues Tuch.

Gute Idee, die Badewanne. Im warmen Wasser fühlt sich Lea sichtlich wohler. Ihr Gesicht ist zwischendurch auch mal wieder entspannt. Und ich kann mich an die Wand lehnen und die Augen schließen. Toll wäre es natürlich, wenn Vincent sich längst gezeigt hätte. Nun …

Ich bin schon stolz auf mich. Lea hatte mir gesagt, dass ich rausgehen soll, wenn mir schlecht wird oder so. Und zwar ohne schlechtes Gewissen. Aber ich bleibe bei ihr. Kann wirklich alles umsetzen, was ich mir vorgenommen habe. Deshalb bin ich ruhig. Und freue mich. Schließlich wird hier gerade mein Kind geboren! Und ich bin dabei!

Lea ist wieder im Bett. Stirn trocknen. Kopf streicheln. Fenster öffnen. Wieder braucht sie meine Hand. Ein Stich in mir. Hoffentlich geht es jetzt schneller. Ihre Stimmung scheint zu kippen. Sieht mich ganz finster an. Auch in den Wehenpausen. Den Blick kenne ich. Sie sagt nichts, schaut nur böse. Oh Mann, das wird hier langsam heikel. Diese Hebamme kommt manchmal aber auch ganz schön trampelig rüber. Auch wenn sie's gut meint. Hab grad auch keinen Schimmer, was ich noch tun kann. Außer ihre Hand halten. Und die Stirn abwischen. Vincent! Leg los!

Was für ein Knall! Wie Tischfeuerwerk! Fruchtwasser plätschert aus ihr heraus. Okay, jetzt geht's also richtig los. Die Hebamme

telefoniert. Bewegung kommt in den Raum. Die Ärztin eilt herein. Schwestern folgen. Aufgaben werden verteilt. Schon toll zu sehen, wie professionell alle Hand in Hand arbeiten. Das beruhigt mich.

Lea bäumt sich auf. Ich halte sie. Die Hebamme sagt etwas. Ich sehe das Köpfchen. Wahnsinn! Das sind jetzt die letzten Meter! Meine Knie schlackern vor lauter Glücksgefühl. Vincent zieht sich immer mal wieder zurück. Die Hebamme gibt Lea Kommandos. Sie atmet, presst. Und noch mal. Jetzt hat sie den richtigen Dreh raus. Vincent kommt weiter hervor. Und plötzlich flutscht er regelrecht aus Lea raus. Er ist da! Mein Sohn ist da! Und ich höre ihn quaken.

Die Hebamme winkt mich heran und gibt mir eine Schere. Nabelschnur durchtrennen. Mensch, Vincent! Hallo! Schnell wird er abgetrocknet, schon liegt er auf Lea, ich leg mich neben die beiden – und Vincent schnappt sich ihre Brust! Sie strahlt. Glück durchflutet auch mich. Das habe ich noch nie erlebt. So ein Glück! So viel Gefühl. In mir bebt es. Und jetzt bricht es auch aus mir heraus: hemmungsloses Schluchzen.

Und Marc? Hättest du das von dir gedacht? Dass du das durchstehst? Ehrlich gesagt hab ich noch gar nicht kapiert, was hier die letzten Stunden passiert ist. Dramatisch wie nichts anderes. Und jetzt, ab sofort ein vollkommen anderes Leben. Muss ich auch noch gar nicht alles kapieren. Bin viel zu erschöpft. Das Denken verschiebe ich auf später.«