

Die Tür fällt in Schloss, Stille. Ira hört noch wie sie die Straße entlanglaufen, fröhlich plaudernd, vom Wochenende schwärmend, gut erholt. Akkus voll. Die Nachbarskinder stoßen dazu, Felix prahlt sofort mit seinen Pässen, Schüssen, Toren. Erzählt vom Jubel, von der Medaille. Sie werden immer leiser. Ira kann sich denken, wie ihr Gespräch weitergeht: wir sind die Helden, wir sind die Könige. Sie sind so unbeschwert, fühlen sich so frei.

Die Tür fällt ins Schloss, Stille. Auch Ira war bei diesem Turnier. Großer Saisonabschluss mit Kuchen, Würstchen und vielen Urkunden. Zwei Stunden stand sie am Waffeleisen, weitere zwei Stunden am Spielfeldrand. Es hatte geregnet. Julia hatte nach einer halben Stunde keine Lust mehr gehabt und an ihr gezerzt. Sie wollte spielen oder etwas basteln oder am besten nach Hause. Ira hatte ihr eine Waffel geholt, die dritte. Sich selbst hatte sie einen Kaffee geholt, auch den dritten. Er war seit den Morgenstunden warmgehalten worden, er hatte geschmeckt, als sei er seit dem letzten Turnier warmgehalten worden. Aber immerhin war er warm, lauwarm. Am Spielfeldrand standen viele Väter, sie schrien und tobten, als ginge es um ihr Leben. Auch Ira rief ab und an etwas ins Feld: *Schieß!*, *Zieh durch!* oder sonstige Sprüche, die sie sich links und rechts immer abschaute. Dabei durfte man nicht lächeln. Ernst und laut musste die Stimme sein, ein wenig bellend, am besten stand man breitbeinig. Sie wunderte sich immer, warum niemand die Komik dieser Situation bemerkte. Aber sie war die einzige, deren Rufe nicht ernst gemeint, sondern nur ernst gespielt waren. Sie versuchte nicht zu lachen. Nach dem Turnier führen alle anderen Mannschaften nach Hause, nur Felix Verein blieb noch und feierte die erfolgreiche Saison. Jedes Kind bekam eine Medaille mit einer Urkunde und ein lobendes Wort, laut durchs Mikro auf den Platz geworfen. *Du bist unser bester Stürmer, David. Emil, top Beinarbeit. Jamal, treffsichere Pässe.* Das Lob für Felix hat Ira vergessen. Es war irgendetwas mit Fairness und Teamgeist. Waren das die Komplimente für die Kinder, die keine Tore schießen? Felix hatte gestrahlt. Dann wurden die Trainer geehrt, einer nach dem anderen, es wurde bedankt und beklatscht. Appelle an die Eltern, mitzuhelfen, sich einzubringen. Das ist schließlich alles für die Kinder. *Was ihr den Kindern vormacht, werden sie später dem*

*Verein zurückgeben. Der Verein, es lebe der Verein, alles für den Verein.* Wieder ist niemand peinlich berührt. Also klatscht Ira mit und stellt sich in die Schlange fürs Buffet. Salate und Steaks, Brot und Würstchen. Der Grill ist voll. Das Bier kühl. Die Fußballmänner strahlen. Ja, alles, was ihr den Kindern vormacht werden sie später nachmachen: Fleisch essen, Bier trinken und ein Spiel unter Kindern so ernst nehmen, als ginge es um den Fortbestand unserer Spezies, den Ira viel eher durch die Bier- und Fleischverehrung auf dem Fest gefährdet sieht.

Die Tür fällt ins Schloss, Stille. Vor der Haustür liegen noch die Fußballschuhe, vom Regen nass, vom Rasen schmutzig. Dieses Mal ist Felix Familie an der Reihe mit Trikots waschen. Das ist der Hauptgewinn. 15 verschwitzte Hosen, T-Shirts und vor allem diese endlos langen Kniestrümpfe, die neunjährige Kinder wohl nur zerknüllt ausziehen können. Nass vom Regen und vom Schweiß stinkt die ganze Tasche. Ira beschließt, die Socken erst nach dem Waschen aufzurollen. Auf dem Küchentisch stehen die Müslischalen vom Frühstück, die Spülmaschine ist noch voll von gestern. Niemand hat daran gedacht, sie laufen zu lassen. Auf dem Sofa liegt die saubere Wäsche aus dem Trockner, ein Haufen zerknüllter Masse. Der Kühlschrank ist leer. Der Küchenboden voller Krümel und Flecken. Das Wochenende war schön, sehr schön. Die Müllers waren am Samstag zum Grillen da. Nette Familie. Auch zwei Kinder. Die Jungs haben gekickt, die Männer gegrillt und Ira hatte mit Steffi geplaudert. Über das Essen, über die Kinder, über die Männer. Auch Steffis Mann ist vollzeitwichtig und verdient so viel Geld, dass er immun ist gegen überquellende Wäschekörbe, komplizierte Waschmaschinenbedienung oder klebrige Böden. Wer so viel arbeitet, kann unmöglich noch Hausarbeit leisten. Nur am Wochenende grillen, mit Bier in der Hand, am Gasgrill, das geht. Steffi findet das in Ordnung. Was für ein schönes Paar, die zwei. Ira möchte schreien, serviert aber Tomaten-Mozzarella-Spießchen.

Am Sonntag blieb alles liegen, weil die Familie auf dem Platz im Regen stand. Als sie zurückkamen, waren alle erschöpft und müde. Immerhin hatten die Kinder früh geschlafen. Zum Glück hat Ira montags frei. Frei, frei, frei! Früher dachte sie immer frei

haben, sei etwas Schönes. Nun weiß sie es besser: frei haben bedeutet, es ist zu Hause laut und chaotisch und, wenn alle weg sind, bleibt sie allein mit den Scherben der Freiheit zurück.

Eigentlich müsste sie die Stille nun genießen. Endlich in Ruhe ihren Kaffee trinken und dann beschwingt in den Tag starten. Aber es geht nicht. Nach dem Lärm des Wochenendes scheint die Stille sie von allen Wänden aus anzustarren und ihr sagen zu wollen: *da bin ich nun, genieße mich, los, sei gelassen, sei achtsam*. Aber so einfach ist das nicht. Denn in der Stille schlummert auch die Eintönigkeit. Bewusst den Kaffee genießen, könnte Ira ja noch hinbekommen, aber diese elende Wäsche in die Maschine zu stopfen ist einfach zu viel. Sie stellt sich vor, wie sie ganz achtsam Socke für Socke in die Trommel wirft, dabei liebevoll an den Träger der Socke denkt: *ach, da waren wir wandern, da fiel das Tor, da schlüpfen die wiesenfeuchten Füße wieder hinein nach einem ausgelassenen Toben auf dem frisch gemähten Gras und schwupps, ab zu den anderen Stücken, du süßes Söckchen*. Völlig absurd. Also lenkt sie sich ab, um die Banalität ihrer Aufgabe nicht wahrnehmen zu müssen. Zum Glück gibt es eine breit aufgestellte Podcast-Industrie, die für jede Lebenslage das richtige Thema bietet: *Haushalt in zehn Minuten - so optimierst du deinen Alltag; Erziehungstipps vom Profi - so werden deine Kinder zu Partnern auf Augenhöhe; Weckruf für die Liebe - langjährige Beziehungen mit neuem Leben füllen*. Oder darf es vielleicht ein Wissens-Podcast sein? *Ameise und Co. überwintern; Wie Edison zur Erleuchtung kam, Warum Podcast hören im Trend ist*. Ja warum eigentlich? Damit man sich unnützes Wissen aneignet, das man nach dem nächsten Podcast schon wieder vergisst? Oder damit man sich selbst optimieren kann, um noch effizienter zu werden? Oder um mehr Achtsamkeit in den Alltag zu bringen? Ira hat da eine ganz andere Theorie: da es nicht genügend qualitativ hochwertiger Kinderbetreuung gibt und so viele Familien darauf angewiesen sind, dass ein Elternteil überwiegend zu Hause bleibt, während das andere voll arbeitet, wird den Daheimgebliebenen den ganzen Tag über ins Ohr geflüstert, wie großartig ihre Tätigkeit sei, wie erfüllend, wie wichtig, wie alternativlos. Würde man die ganzen Podcasts einmal einer technischen Analyse unterziehen, würde man

bestimmt eine Tonspur finden, die sich ins Unterbewusste bohrt und das Rollenbild zementiert. Aber die Stille aushalten geht eben auch nicht. Und so läuft schon ein interessanter Beitrag über die Gefahren der Hausarbeit für den Rücken, samt Übungsvorschlägen, die diesen entgegenwirken sollen. Ira nimmt sich fest vor, beim Kochen Balanceübungen durchzuführen. Als sich die erste Wäsche im Trockner räkelt und die zweite Ladung gerade gewaschen wird, geht sie einkaufen. Der Kühlschrank ist leer: keine Milch, kein Käse, keine Butter, kein Gemüse, kein Obst. Leer. Montags gibt es zum Frühstück meistens die Kuchenreste vom Wochenende oder ein trockenes Stück Toastbrot, das sich noch irgendwo versteckt hat. Mit Nutella, die ist nämlich nicht im Kühlschrank und somit auch nicht leer. In die Brotdosen gibt es ebenfalls Reste oder Knäckebrötchen und Rosinen. Das ist schließlich auch Obst. Wenn Ira an die Brotbox von Emilia denkt, die neben Julia in der Bank sitzt, wird ihr schon ganz unwohl. Sie findet noch ein paar Dinkelflips, die Julia wunderbar teilen kann. Dann wird schon nicht auffallen, dass der restliche Inhalt an Kindeswohlgefährdung grenzt. Vielleicht sollte Ira den Podcast über gut geplantes Einkaufsmanagement hören? Den kennt Emilias Mutter bestimmt auswendig. Bei ihnen ist nach dem Wochenende alles bestens aufgefüllt und sie kann sich bei bei dem Kanal *1001 Ideen für kreative Vesperpausen* inspirieren lassen, um Emilia mit einem Avocado-Lachs-Rucola-Pesto-Wrap und einer Beerenbombe in allen Regenbogenfarben top gerüstet in die Pause zu schicken. Trotzig legt Ira noch ein knallbuntes Kaubonbon hinein, regenbogenfarben. Hoffentlich gibt das nicht wieder eine freundliche E-Mail von Frau Kupferlein, dass sie doch bitte auf ein ausgewogenes Frühstück für die Pause achten solle. Denn wir legen jetzt den Baustein für eine ausgewogene Ernährung, was Hänschen nicht lernt, und so weiter. Ach ja, ist das so? Und warum lernt Hänschen dann nicht, dass er beim Einkauf mitanpacken muss und auch für die Wäsche zuständig ist, damit Hanseline nicht mit allem alleine bleibt und sich dabei bescheuerte Podcasts über ausgewogene Ernährung reinziehen muss? Natürlich wird Ira ganz freundlich antworten und erklären, was für ein ereignisreiches, ganz nebenbei auch bildungsförderndes Wochenende sie gehabt hatten und versprechen, dass das die Ausnahme bleibe. Sie wird die E-Mail vom letzten Monat einfach kopieren und nur einige Kleinigkeiten verändern. Statt des Kletterwaldes wird es jetzt eben der

Naturerlebnispfad sein. Nächstes Mal dann das Museum. Vielleicht sollte Ira Podcasts produzieren? *100 Ausreden für die Schule - so wirst du zum Profi.*

Zum Supermarkt fährt Ira mit dem Auto. Acht Liter Milch, zwei Kilo Mehl, ein Kilo Brot, fünf Kilo Obst und Gemüse lassen sich nicht mit dem Fahrrad transportieren. Außer mit dem Lastenfahrrad, aber das kostet 5000 Euro, frisst unglaublich viel Strom und transportiert keine Grundschulkinder bei Wind und Wetter ins Training oder den Musikunterricht. Als sie parkt, sieht sie schon, dass Emilias Mutter auch da ist. Jetzt kurz abwägen: umkehren, zu Hause umziehen, die Haare kämmen, Make-Up aufs Gesicht schmieren, dann wiederkommen und Lara mit einem strahlenden Lächeln einen schönen Tag wünschen, während diese wieder in ihren SUV steigt. Oder die Haare noch mehr zersausen, T-Shirt lässig aus der Hose ziehen und als erstes die Bio-Abteilung ansteuern, dort den anderen Öko-Mamas zwischen Dinkelstangen und veganem Aufstrich zunicken und dann zufällig auf Lara stoßen, die eine Packung Chips in der Hand hält. Dann käme es zu einem stillen Duell: Sie würden sich von oben bis unten taxieren. Lara würde mitleidvoll auf die Flecken auf Iras Oberteil blicken und dann süffisant lächelnd grüßen, dabei würde sie zwar "Hallo" sagen, aber eher so etwas wie *du bedauernswerte Kreatur, wie kann man sich nur so gehen lassen* meinen, während Ira sowohl die Chipstüte in ihrer Hand als auch den Inhalt ihres Einkaufswagens betrachten und ebenso mitleidig ihre künstlichen Nägel mit einem Blick streifen würde. Ihr *hallo* würde dann eher so etwas wie *du bedauernswerte Kreatur, gefangen im Schönheitsideal der Männerwelt, lebst du, um dich anzupassen* bedeuten.

Ira entscheidet sich für einen Mittelweg. Sie bindet sich die Haare zu einem Zopf zusammen und steckt das T-Shirt in die Hose, so verschwindet der Fleck und sie muss nicht durch die vegane Bio-Abteilung heucheln. Zwischen Kartoffeln und Zwiebeln, sieht Ira sie: die Haare nicht gewaschen, das Make-Up verschmiert, die Bluse zerknittert. Als Laras leerer Blick Ira trifft, hat sie längst verstanden. Sie schweigen sich an und Ira hört in Laras perfekter Fassade die Tür ins Schloss fallen, die auch sie mit den Scherben der Freiheit allein zurücklässt.