



DAS KELLERPAKET

zum Buch „Mama sitzt im Keller und lacht.“ von Merle Sturmfeld

Du hast es bis unten geschafft. Hier ist das Werkzeug für oben:

Seite 2 · Das Türschild für den Keller. Ausdrucken, ausschneiden, aufhängen. Wer trotzdem klopft, hat es gelesen.

Seite 3 und 4 · Zwölf Spruchkarten aus dem Buch. Für die Kühlschrankschranktür, den Schreibtisch, die Brotdose des Mannes.

Seite 5 · Das Eskalations-Bingo für Familienfeiern, Elternabende und Montage. Wer zuerst eine Reihe hat, darf in den Keller.

Seite 6 · Die Quellen zu allen Zahlen und Tatsachen im Buch, zum Nachlesen.

Drucktipp: A4, Hochformat, „tatsächliche Größe“. Die Karten werden an den feinen Linien ausgeschnitten.



***Mama ist im Keller.
Klopfen nur bei Feuer.
Oder wenn es brennt.
Beides ist dasselbe.***



An der Linie ausschneiden. Mit Klebestreifen an die Kellertür. Nicht diskutieren.



***Ich bin nicht wütend.
Ich bin nur sehr, sehr
gut organisiert
in meiner Enttäuschung.***

— • —



***Mama hat heute
geschlossen.
Wegen Überfüllung
der Nerven.***

— • —



***Wer mich vor dem
zweiten Kaffee anspricht,
spricht mit
meinem Anwalt.***

— • —



***Ich lächle.
Das ist gefährlicher
als es aussieht.***

— • —



***Ich habe heute
schon drei Leben gerettet.
Zwei davon waren
Zimmerpflanzen.***

— • —



***Nein ist ein
ganzer Satz.
Nö ist die
Kurzfassung.***

— • —



***Ich wollte heute
produktiv sein.
Dann habe ich
mich hingezetzt.***

— • —



***Der Haushalt
läuft nicht weg.
Leider.***

— • —



***Ich bin nicht
streng. Ich bin
nur die Einzige,
die hier liest.***

— • —



***Mein Geduldsfaden
ist kein Faden mehr.
Er ist ein
Fussel.***

— • —



***Ich bin nicht
zu empfindlich.
Ihr seid nur
sehr laut.***

— • —



***Wenn du mich suchst:
Ich bin da,
wo das WLAN
nicht hinreicht.***

— • —

ESKALATIONS-BINGO

Ankreuzen, was passiert. Fünf in einer Reihe: Keller.

„Wo ist ...?“	Kakao umgekippt	Jemand sagt „chillen“	Schwiegermutter prüft Staub	„Du hättest ja fragen können“
Spülmaschine piept, keiner steht auf	Leerer Milchkarton im Kühlschrank	Elternchat über 40 Nachrichten	Turnbeutel fehlt	„Macht euch keine Mühe“
Jemand erklärt dir dein Leben	Einzelne Socke gefunden	 KELLER (frei)	„Ist das gekauft?“	Rauchmelder geht an
Kind hat „nur Durst“	Meeting „nur kurz“	Mail um 17:58	„Was gibt es zu essen?“	Legosteine unter dem Fuß
Kloppapier nicht nachgehängt	Arbeitskreis gegründet	Portemonnaie in der Jackentasche	Handy im Gefrierfach	Du lachst laut

Quellen zu den Zahlen im Buch

Gender Care Gap (Stufe 1)

Statistisches Bundesamt: Pressemitteilung Nr. 073 vom Februar 2024 (korrigierte Fassung), „Gender Care Gap 2022: Frauen leisten 44,3 % mehr unbezahlte Arbeit als Männer“, destatis.de; dazu Bundeszentrale für politische Bildung, Sozialbericht 2024, „Zeitverwendung für bezahlte und unbezahlte Arbeit, Gender Care Gap“, bpb.de.

Mental Load und der Comic von Emma (Stufe 2)

Wikipedia, Artikel „Emma (Comiczeichnerin)“ (Webcomic „Fallait demander“, 2017); Wikipedia (englisch), „The Mental Load: A Feminist Comic“ (viral 2017).

Herkunft des Wortes „Keller“ (Stufe 4)

Duden online, Stichwort „Keller“ (Herkunft: mittelhochdeutsch keller, althochdeutsch kellari, spätlateinisch cellarium); Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache (DWDS), Etymologie „Keller“ (ahd. kellāri, 8. Jh.).

Muttertag in Deutschland seit 1923 (Stufe 5)

Freie Universität Berlin, campus.leben: „Ein Tag im Wandel“ (2023), fu-berlin.de; EMMA: „Muttertag! Und wer hat's erfunden?“, emma.de.

Kaffeeconsum rund 161 Liter pro Kopf (Stufe 6)

Deutscher Kaffeeverband: „Deutscher Kaffeemarkt 2025 stabil ...“, Pressemitteilung vom 2. April 2026, kaffeeverband.de; Falstaff: „161 Liter pro Kopf: Deutschlands Kaffeemarkt auf Rekordkurs“, falstaff.com.

Gelotologie, William F. Fry, Stanford 1964 (Stufe 7)

Wikipedia, Artikel „Gelotologie“; medi-karriere.de, „Gelotologie (Lachforschung): Definition, Ziele, Nutzen“.

Alle Seiten abgerufen am 23. September 2026.