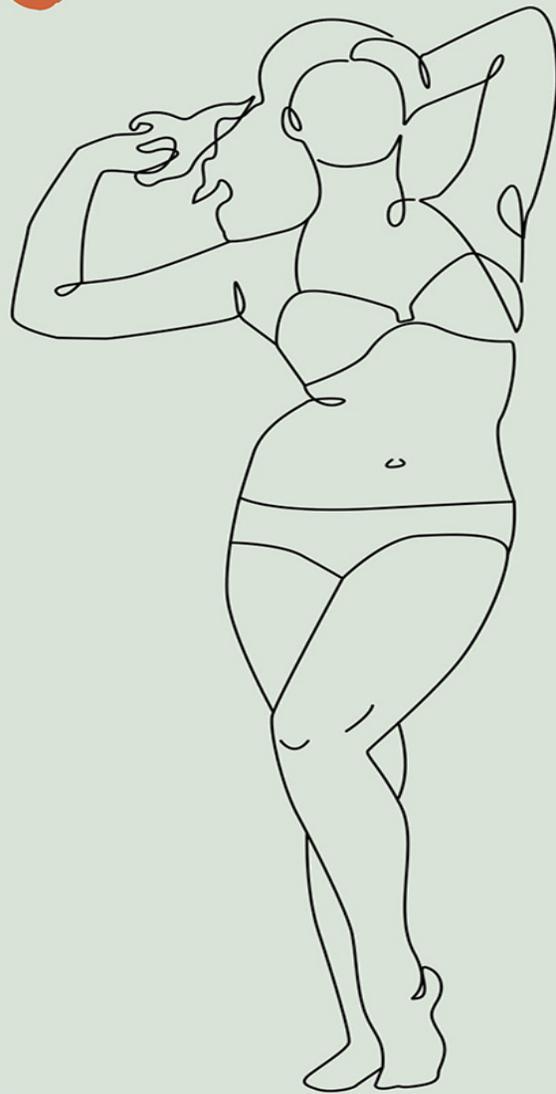


ANNE KLESSE

Du
Wunder!



Warum Mütter
perfekt sind,
wie sie sind.

Inhalt

Cover

Über dieses Buch

Über die Autorin

Titel

Impressum

Widmung

Einleitung

Kapitel 1: Plötzlich Mutter

Neues Leben, neue Rolle – aber wie damit klarkommen?

Schwangerschaft und Geburt – mein unbekannter

Körper

Stillzeit – alles anders als gedacht

Interview mit der Hebamme Christiane Borchard

Kapitel 2: Elternsex

Fürsorgliche Mutter sein, sexy Partnerin bleiben – nur
eine Wunschvorstellung?

Verschobene Körperbilder

Interview mit der Sexologin Hanna Krohn

Kapitel 3: Warum es Müttern so schwerfällt, mit sich selbst
zufrieden zu sein

Überfrachtete Rollenbilder und überzogene

Erwartungen an uns selbst

Die Inszenierung perfekter Körper und Leben auf Social
Media

Interview mit dem Marketingexperten Prof. Dr. Andreas
Baetzgen

Kapitel 4: Die Eltern als Vorbilder ihrer Kinder

Wie unser Verhalten und unsere Haltung unsere Kinder
beeinflussen

Interview mit der Psychologin Julia Tomuschat
Ein realistisches Körperbild entwickeln: Die Bedeutung
von Nacktheit
(Gemeinsam) essen lernen: Essstörungen und eine
gestörte Wahrnehmung des eigenen Körpers
Kapitel 5: Mutter in den Wechseljahren
Kind groß, Körper alt - was nun?
Interview mit der Journalistin Silke Burmester
Kapitel 6: Perfekt unperfekt
Das Konzept »Gut genug«
Die Sicht des Partners: Auch Väter haben Selbstzweifel
Das Prinzip der umgekehrten Erziehung: Was wir von
unseren Kindern lernen können
Interview mit dem Kinder- und Jugendpsychiater Prof.
Dr. Michael Schulte-Markwort
Schluss: Die Magie des Loslassens
Warum es das Leben leichter macht, wenn wir uns so
akzeptieren, wie wir sind
Danksagung
Literaturverzeichnis

Über dieses Buch

Das Baby kündigt sich an und die werdenden Mütter genießen ihre Schwangerschaft in vollen Zügen. Wie aufregend, denn nun wächst ein neues Leben heran. Doch bereits nach der Geburt blicken die Mütter selbstkritisch auf den Bauch, der sich nur langsam zurückbildet, sehen die Brüste, die ihre Form verlieren und auch die Augenringe nach durchgemachten Nächten. Damit muss Schluss sein! Die Autorin zeigt, was für ein Wunder der eigene Körper vollbringt und möchte, dass sie ihren Töchtern als Vorbilder dienen, um zu zeigen, dass jeder Körper schön ist.

Über die Autorin

Anne Klesse ist Diplom-Ökonomin und wollte ursprünglich Kriegsberichterstatteerin werden. Nach dem journalistischen Volontariat arbeitete sie als Redakteurin bei der Welt, Welt am Sonntag und Berliner Morgenpost in Berlin und schrieb vor allem Reportagen und Porträts. Etliche ihrer Arbeiten wurden mit Journalistenpreisen ausgezeichnet.

ANNE KLESSE

*Du
Wunder!*

Warum Mütter
perfekt sind,
wie sie sind.

l**ü**bbel**e**life

Vollständige E-Book-Ausgabe
des in der Bastei Lübbe AG erschienenen Werkes

Originalausgabe

Copyright © 2022 by Bastei Lübbe AG, Köln

Illustrationen Innenteil: © Josephine Pauluth

Textredaktion: Anne Büntig

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München, unter Verwendung von
Illustrationen von © shutterstock: Romanova Ekaterina | Dychkova Natalya
eBook-Produktion: hanseatenSatz-bremen, Bremen

ISBN 978-3-7517-1497-6

luebbe.de
lesejury.de

Für meinen Sohn
Und für alle Mütter dieser Welt

Einleitung

Mit meinem dreißigsten Geburtstag hatte ich kein Problem gehabt - zusammen mit zwei Freundinnen hatte ich zu einer großen Party in einen Club eingeladen. Meine Dreißiger begannen also super. Ich verdiente genug Geld, um mir ein cooles Leben mit Reisen und Kultur zu finanzieren. Physische Veränderungen bemerkte ich, wenn überhaupt, nur wenige. Im Gegenteil, endlich fühlte ich mich mehr oder weniger wohl in meinem Körper! Nach drei Jahrzehnten wusste ich langsam, wie er funktioniert, was mir guttut, was ich mir nur ausnahmsweise mal gönnen und was ich besser ganz sein lassen sollte. Im neuen Job in einer neuen Stadt lernte ich viele neue Leute kennen. Ich hatte Spaß, ich hatte Sex, ich spürte mich. Es war aufregend, alles war möglich.

Mein vierzigster Geburtstag ging irgendwie im Alltag unter. Vier Jahre zuvor war ich Mutter geworden. In meinem Leben spielte nicht mehr ich selbst die Hauptrolle, sondern mein Kind. Ich liebe meinen Sohn über alles. Durch ihn entdecke ich jeden Tag viele neue Dinge - in der Welt und in mir. Zum Beispiel, dass sich Kellersasseln zu kleinen Kugeln rollen, wenn man sie aufhebt. Oder Pastinake - bis dahin kannte ich die Petersilienwurzel nicht, jetzt gehört sie zu meinem Lieblingsgemüse. Auch, dass ich plötzlich Sätze sage, die ich früher als Kind selbst von meiner Mutter gehört habe (und schrecklich fand): »Hier sieht's ja aus wie bei Hempels unterm Sofa!«

In den ersten Jahren mit meinem Sohn spielte sich mein Leben hauptsächlich zwischen frühmorgens und frühabends ab, zwischen Babybrei und Sandkiste.

Spätestens gegen achtzehn Uhr stellte sich das Gefühl ein, der Tag neige sich dem Ende zu. Ich hatte den Rhythmus meines Kindes angenommen: Wenn es müde wurde, war ich ebenfalls müde. Manchmal schlief ich gleich mit ein, wenn ich es ins Bett brachte.

Meinen Fotostream auf dem Smartphone fluteten statt Schnappschüssen vom letzten Partywochenende nun Kinderbilder. Tausende Fotos schoss ich allein in den ersten Monaten: vom schlafenden Baby, vom lachenden Baby, vom Baby mit Kuscheltier, Baby vorm Weihnachtsbaum, Baby voll Brei, Baby beim Baden, Baby am Strand. Zu Weihnachten verschenkte ich an die Großeltern und Onkels einen aus kurzen Handyvideos zusammengeschnittenen Film. Er ist anderthalb Stunden lang. Ich bin nicht sicher, ob alle das Werk jemals bis zum Ende angesehen haben.

Erst fiel es mir gar nicht auf, aber irgendwann wurde mir bewusst, dass ich eigentlich nur noch als Beobachterin vorkam, hinter der Kamera. Fotos oder Filme von mir selbst gab es so gut wie keine mehr.

Zu dem Zeitpunkt war ich darüber allerdings sogar ganz froh, denn Fotos von mir betrachtete ich gerade nicht mehr so gern. Mir fielen sofort die dunklen Schatten unter meinen müden Augen auf. Bei Bildern, auf denen ich lachte, konnte ich die fächerartig fallenden Krähenfüße kaum ertragen. Während ich »Lachfältchen« bei anderen immer sympathisch fand, dachte ich bei mir sofort: Alt! Verbraucht! Unattraktiv!

Ganzkörperfotos von mir fand ich eine Zeitlang kaum zu ertragen, vom Strand zum Beispiel. Auf einem hocke ich neben meinem Sohn, der eifrig im nassen Sand buddelt. Meine Augen sind samt Schatten und Krähenfüßen immerhin hinter einer großen Sonnenbrille versteckt. In voller Gänze zu sehen hingegen ist mein Bauch, der sich in kleinen übereinanderliegenden Speckwürstchen wellt und gleichzeitig um den Nabel herum irgendwie verschrumpelt

aussieht. Immerhin: Der Busen wird glücklicherweise vom Bikinioberteil gehalten.

Dass mein Blick überhaupt diese Makel erfasst und nicht glücklich auf meinem Kind ruhen bleibt, hätte ich mir früher nicht vorstellen können. Da hätte ich mich eher darüber gewundert, dass Ü40-Frauen überhaupt Wert darauf legen, attraktiv auszusehen.

In der Zeitschrift *Gala* schrieb die Kolumnistin Katja Kessler vor ein paar Jahren anlässlich ihres achtundvierzigsten Geburtstags: »Es gibt so herrlich einfache Tricks, jünger auszusehen, ohne dass es einen Cent kosten würde. Ich denke da an BH-Weglassen. Zieht jede Falte aus dem Gesicht ab einem gewissen Alter.« Ich habe mich vor Lachen damals gebogen und den Text sogar abfotografiert. Es war das befreite Lachen einer Schwester im Geiste. Brüste, die so sehr hängen, dass sie die Haut weiter oben glattziehen – herrlich! Kann man dann je nach Tagesform anwenden: Darf's heute ein dralles Push-up-Dekolleté sein oder stattdessen lieber die glatte Visage? Ich finde, wir alten Schachteln brauchen viel mehr Selbstironie, sonst ist das alles ja nicht zu ertragen.

Abgesehen von diesem Kolumnentext muss man feine Selbstironie, die nicht ins Gehässige abgleitet, allerdings lange suchen. Stattdessen geht es in solchen Magazinen eher um Fragen wie die, ob eine prominente Frau »was hat machen lassen«. Oder es werden Bikinifotos von Schauspielerinnen und weiblichen Popstars aus St. Barth gezeigt, in denen per Lupenfunktion unbarmherzig auf Cellulite-Dellen und Fettpolster hingewiesen wird.

Wenn ich solche Fotostrecken sehe, bin ich einerseits erleichtert, weil offensichtlich nicht einmal diejenigen vermeintlich perfekt aussehen, die sich rund um die Uhr Personal Training und plastische Chirurgie leisten können. Andererseits stellt sich natürlich die Frage: Was genau soll dieses »Perfekt« überhaupt sein? Wenn doch alle Frauen, ob dick oder dünn, irgendwann Cellulite haben, warum

wird das nicht einfach als normal wahrgenommen, sondern immer als Makel? Als wäre es eine Krankheit, die es zu vermeiden oder zu bekämpfen gilt. Ebenso wie Speckröllchen, Fettpolster oder Falten. Es ist ja nicht so, als wären wir Menschen genormt, und wer von der Norm abweicht, ist irgendwie falsch. Als würde in jedem Menschen eine schlanke, ebenmäßige Person stecken, die bloß durch eigene Verhaltensfehler Rundungen und Beulen, Falten und Furchen bekommt.

Ich fand es cool und sympathisch, als die Kosmetikmarke Dove vor fünfzehn Jahren einen kleinen Skandal auslöste, indem sie in ihrer Kampagne Frauen in all ihrer Unterschiedlichkeit zeigte. Ich erinnere mich gerne an die großformatigen Anzeigen, in denen Frauen mit unterschiedlichen Hautfarben und Körperformen zu sehen waren. Lediglich die Bekleidungsmarke Benetton hatte zuvor schon ähnlich kontroverse Reaktionen mit politisch inspirierten Werbefotos ausgelöst.

Nur gegenüber meinem eigenen Aussehen konnte ich diese Coolness und Sympathie nicht aufbringen: Was ich bei anderen schön finde, gilt bis heute nicht für mich selbst. Bei meinem eigenen Körper kann ich keine Gnade walten lassen. So wie mein altes Ich mit der Mutterrolle irgendwie in den Hintergrund getreten ist, schien auch die Verbundenheit mit meinem Körper eine Zeitlang wie vernebelt. Und das nicht nur wegen des permanenten Schlafmangels, der einen – vor dem Hintergrund, dass Schlafmangel eine Foltermethode ist, nicht weiter verwunderlich – tatsächlich zu einem anderen Menschen machen kann.

Als Mutter war ich plötzlich rund um die Uhr in Aktion für jemand anderen. Ich wickelte, fütterte, badete, spielte. Ich kaufte ein, kochte, hängte Wäsche auf. Es drehte sich alles um die Versorgung des Nachwuchses. Dass es so gar keine Pausen gab, nicht einmal für ein paar Minuten auf der Toilette oder unter der Dusche – denn mein Sohn folgte

mir ins Bad, sobald er krabbeln konnte -, konnte ich mir vorher nicht vorstellen. Das ist der große Unterschied zur Erwerbsarbeit, denn dort sind regelmäßige Pausen sogar institutionalisiert und oft vertraglich festgehalten. Ich kenne viele Mütter, die ihren Job im Büro weniger herausfordernd finden als den Alltag zu Hause.

Ich selbst bemerkte lange gar nicht, wie sehr ich mich zwischen all den Fragen rund um das Wohlbefinden meines Kindes verlor und dadurch in eine Art Identitätskrise schlitterte. Danach, was mir selbst guttun würde, fragte ich nicht einmal mich selbst - und jemand anderes erst recht nicht.

Warum war ich als Mensch plötzlich so unsichtbar?

Während der Arbeit an diesem Buch ist mir klar geworden, wie sehr ich in einem Gedankenmuster feststecke. Über Jahrzehnte habe ich gelernt, kritisch meinen eigenen wie auch andere Körper zu betrachten. Als Kleinkind habe ich offensichtlich sehr gerne gegessen. Es gibt zahlreiche pausbäckige Fotos von mir, auf denen ich noch nicht richtig laufen kann, aber schon einen großen Hühnerschenkel oder etwas anderes Essbares in der Hand halte. Die Geschichte, die immer wieder dazu erzählt wurde, ist folgende: Weil ich so gerne gegessen habe, habe man mir keine Süßigkeiten gegeben, sondern stattdessen Gurke oder andere Rohkost. Damit ich nicht dick werde.

Klar, bei kleinen Kindern geht es auch darum, sie von Beginn an gesund zu ernähren und sie vor Mangelerscheinungen, Übergewicht oder gesundheitlichen Problemen zu bewahren. Aber das ist nur die halbe Wahrheit: Dick sein ist etwas Schlechtes, das wird uns hierzulande permanent erzählt. Vor allem Frauen versuchen, einem Schönheitsideal zu entsprechen, das nun einmal nicht der Diversität unserer Körper entspricht. Wie alter Wein, der ständig in neuen Schläuchen daherkommt, gibt es eine regelrechte Diätkultur, die unterstellt, dass wir

uns nur genügend anstrengen müssten, um ebenfalls dem gesellschaftlichen Ideal zu entsprechen.

Ich bin mir sicher, dass mein Umfeld es damals mit dem Süßigkeiten-Verbot nur gut meinte. Ich mache niemandem einen Vorwurf. Doch abgespeichert habe ich, dass Schlanksein wichtig ist. Erst jetzt, mit vierundvierzig Jahren, ist mir bewusst geworden, wie sehr ich diesen Glaubenssatz verinnerlicht habe. Bis heute spüre ich tief in mir drin eine Art Geringschätzung gegenüber undiszipliniertem Verhalten - und das nicht nur beim Thema Essen. Dafür schäme ich mich jetzt.

Welch ein Gewinn wäre es, wenn wir Frauen, wir Mütter, wir Eltern, wir Menschen weniger übereinander urteilen und stattdessen versuchen würden, uns mehr wertzuschätzen? Wir müssen es ja nicht »Empowerment« nennen - das klingt für mich zu sehr nach den Großstadtcliquen beruflich erfolgreicher Frauen, die sich zwar gegenseitig auf Panels einladen und in ihren Instagram-Stories verlinken, letztendlich aber doch nur in ihrer elitären Bubble und unter sich bleiben. Und wenn ich selbst versuche, weniger zu bewerten - vielleicht mag ich mich dann auch selbst besser leiden? Es heißt: »Nur wer sich selbst liebt, kann auch andere lieben.« Vielleicht ist das keine Einbahnstraße, sondern gilt auch andersherum: Wer das Liebenswerte im Gegenüber sieht, erkennt eher das Liebenswerte in sich selbst.

Muttersein ist das Faszinierendste und Spannendste, das ich in meinem Leben bisher kennen gelernt habe. Ich liebe mein Kind über alles, und gleichzeitig spüre ich diese permanente Erschöpfung, die selbst nach einmal richtig Ausschlafen nicht verschwindet, und auch die Sehnsucht nach ein bisschen mehr Leben so wie früher. Nach weniger Verantwortung und mehr Leichtigkeit. Nach Tanzen bis in den nächsten Tag hinein. Danach, über die Stränge zu schlagen, mal nicht vernünftig zu sein, nicht so elternmäßig erwachsen.

Ich wünschte, ich könnte jeden Augenblick, jeden Atemzug meines Kindes begleiten, und gleichzeitig wünschte ich, ich hätte mehr Zeit für mich, für meine Interessen, für Kunst und Kultur, dafür, spontan ans Meer zu fahren und nichts zu machen, außer aufs Wasser zu schauen. *Mehr Ich in all dem Wir* nannten meine Journalistinnen-Kolleginnen und Bloggerinnen Lisa Harmann und Katharina Nachtsheim ihren zweiten *Mama-Mutmacher*. Ich finde, die Aussage trifft es ziemlich gut.

Doch das Ich in all dem Wir verblasst, und das hört nicht bei den grauer werdenden Haaren oder den fehlenden Fotos von uns selbst auf. Meine Erfahrung ist, dass der äußere Wandel einhergeht mit einem inneren. Mein Körper verändert sich, und auch mein Leben verändert sich parallel dazu. Nicht nur in dem Sinne, dass es diesen kleinen neuen Menschen gibt, für den ich Sorge. Auch Einstellungen mir selbst und anderen gegenüber verändern sich mit ihm. Und sogar der Blick von außen wird mit der Zeit ein anderer.

Es geht also nicht bloß um ein paar Falten hier oder Speckröllchen dort, sondern um ein Leben, das durch die Mutterschaft komplett auf den Kopf gestellt wird. Dinge, die immer selbstverständlich waren, sind plötzlich verschwunden, und das Vorhandene neu zu ordnen ist unsere Aufgabe. In und mit uns selbst. Mit diesem Buch versuche ich, die Dinge für mich zu ordnen.

Dieses Buch ist kein Fachbuch. Es erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder wird in seinen Schilderungen nicht allgemein gültig sein. Ich schreibe über meine eigenen Erfahrungen, Gefühle und Gedanken. Mittlerweile weiß ich, dass ich mit ihnen nicht allein bin. Ich versuche, nicht über andere zu urteilen und niemanden auszuschließen, sondern alle zu inkludieren, die Ähnliches erfahren, fühlen, denken.

Liebe, Beziehung, Partnerschaft, Sex, der Umgang mit dem eigenen Körper, Muttersein – all das hat vielfältige

Facetten. Weil ich keine Expertin für Psyche oder Geburt bin oder für das weibliche Geschlecht, habe ich Studien gelesen und Gespräche mit Expertinnen und Experten geführt, die in dieses Buch einfließen.

»Nur eine Mutter weiß allein, was lieben heißt und glücklich sein«, schrieb der Dichter und Naturforscher Adelbert von Chamisso vor gut zweihundert Jahren. Der Satz klingt aus heutiger Sicht einerseits ausgrenzend – für all diejenigen, die nicht Mutter sind (aber vielleicht trotzdem lieben und glücklich sind). Andererseits glaube ich, zu wissen, was er gemeint hat, und das ist universell: Die Liebe zum Kind ist eine andere als die zu Eltern, Geschwistern, Freundinnen und Freunden, Partnerinnen und Partnern. Für mich ist sie bedingungslos. Sie muss nicht auf Gegenseitigkeit beruhen und durch nichts genährt werden. Sie ist einfach da. Und bleibt für immer.

Mutterglück selbst hingegen ist nicht selbstverständlich. Es sagt sich leicht dahin und klingt ein bisschen nach 1950er-Jahre-Kitsch. Wer »Mutterglück« googelt, bekommt zig Ergebnisse ausgespuckt, die ein schräges Bild vermitteln: Hausdekorationsideen auf Pinterest zum Beispiel, schwulstige Sinnsprüche und Fotos von stillenden, selig lächelnden Frauen. Dabei ist das Muttersein begleitet von vielen unterschiedlichen Gefühlen, nicht nur guten. Außer von Glück, unbändiger Freude, Liebe, Neugier, Leichtigkeit und Stolz auch von Sorgen, die ich bis dahin nicht kannte. Von Ängsten, Schmerzen, Unsicherheiten. Von Einsamkeit.

2015 machte der Hashtag #regrettingmotherhood in den sozialen Netzwerken die Runde. Mutterschaft bereuen und offen darüber sprechen? Bis dahin war das ein absoluter Tabubruch. Der Anlass war die Veröffentlichung des gleichnamigen Buches der Soziologin Orna Donath, das auf Interviews mit Müttern in Israel basierte. Diese hatten über die negativen Auswirkungen ihrer Mutterschaft berichtet. Zusammenfassend kann man sagen, sie

empfanden einen Verlust an Autonomie und sprachen über mentalen Stress, den die Autorin als Folge widersprüchlicher und unerreichbarer sozialer Normen des Konzepts Mutterschaft interpretierte. Nach Veröffentlichung des Buches auf Deutsch wurden auch hierzulande die Einstellung von Müttern zu ihrer Mutterschaft sowie der gesellschaftliche Entwurf der Mutterrolle und der daraus resultierende Druck diskutiert.

Eine drei Jahre später folgende quantitative Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW) bestätigt, dass sich Frauen, sobald sie Mutter werden, tatsächlich schlechter fühlen. Ihr mentales Wohlbefinden nahm innerhalb der ersten sieben Jahre nach der Geburt des Kindes ab. Bei fast der Hälfte der befragten Mütter nahmen die psychischen und gesundheitlichen Belastungssymptome zu, bei dreißig Prozent sogar substantiell. Knapp ein Drittel der Mütter berichtete allerdings auch über eine Verbesserung ihres mentalen Wohlbefindens. Wie sich die Mutterrolle auswirkt, ist laut DIW abhängig vom sozioökonomischen Status: Wenn genug Geld und Unterstützung vorhanden sind, lassen sich Pausen und Selbstverwirklichung eher realisieren. Dann gibt es die Möglichkeit, neben der Care-Arbeit auch noch eigenen Interessen nachzugehen, Freunde zu treffen, Sport zu treiben. In der Folge wird die Belastung als weniger stark empfunden.

Gerade Alleinerziehenden - in Deutschland sind das zu neunzig Prozent Mütter - fehlt jedoch oft der dafür nötige Rückhalt. Sie sind für alles allein zuständig, sowohl für die großen Dinge, wie Lebensunterhalt verdienen und das Kind im Alltag versorgen, als auch für die vielen kleinen - sichtbaren und unsichtbaren - Dinge, die als »Mental Load« zusammengefasst werden können: daran zu denken, Pausenbrote vorzubereiten, Fingernägel zu schneiden, rechtzeitig Geschenkpapier und Geschenke für

Kindergeburtstage zu besorgen, an Elternabenden teilzunehmen und so weiter.

Hinzu kommt, dass rund ein Drittel aller Alleinerziehenden in Deutschland von Armut bedroht sind. Das macht zusätzlich Stress und führt dazu, dass noch weniger Pausen vom Alltag genommen werden können, denn Urlaub und Babysitter sind teuer. Gleichzeitig haben Alleinerziehende das größte Risiko, psychisch zu erkranken: Sie sind – und das ist vielleicht der größte Unterschied zu allen anderen Mitgliedern der Gesellschaft – gleichzeitig finanziell, mental und zeitlich be- und manchmal auch überlastet.

Auf all diese neuen Herausforderungen war ich nicht vorbereitet. Inzwischen glaube ich, die Annahme der Mutterrolle ist vielleicht die größte Anpassungsleistung im Leben einer Frau. Auch ist sie abhängig von vielen Dingen – dem Umfeld zum Beispiel oder der eigenen physischen und psychischen Verfassung, der eigenen Sozialisation, dem Alter und dem sozialen Status der Gebärenden.

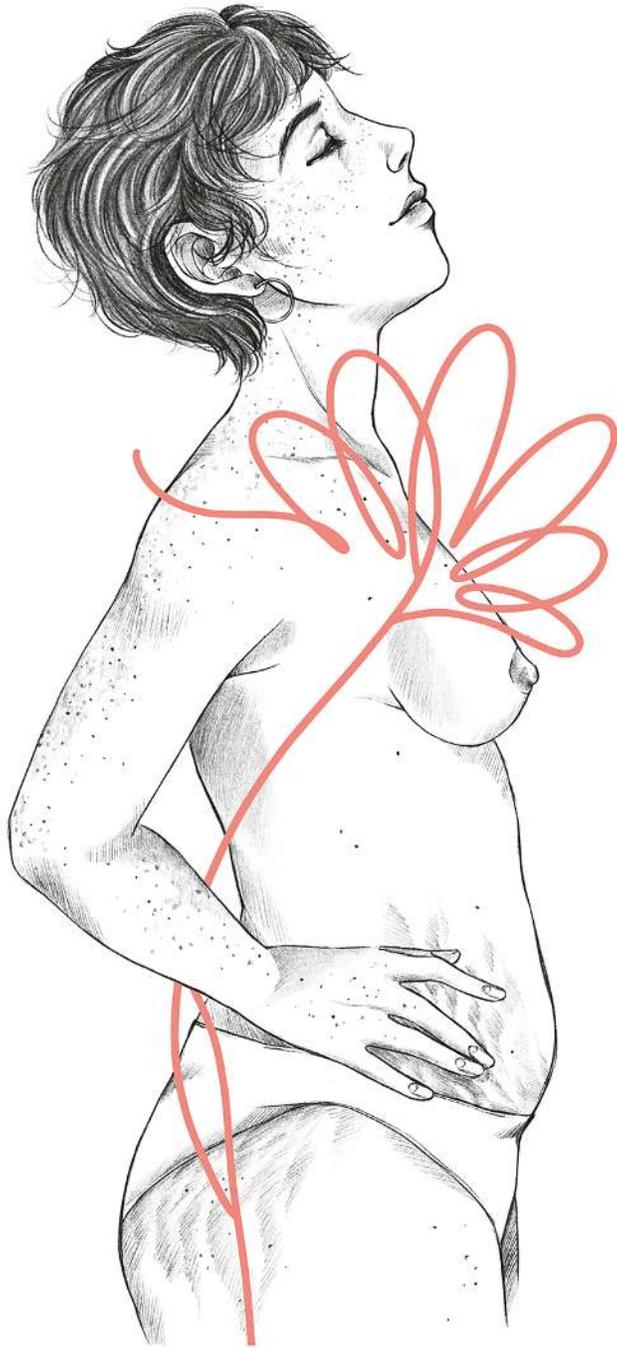
Dieses Buch ist deshalb auch eine Reise zu mir selbst. Zurück in meine eigene Kindheit, zurück zu mir als Schwangere, in den Kreißsaal zur Entbindung meines Sohnes, zu den Anfangsjahren meiner Mutterschaft, zu den Unzulänglichkeiten meines Körpers. In der Retrospektive würde ich meinen Körper und das, was er jeden einzelnen Tag in den vergangenen vierundvierzig Jahren geleistet hat, gerne mehr schätzen.

Die mexikanische Künstlerin Frida Kahlo, bekannt für ihre Selbstbildnisse, auf denen sie sich mit kräftigen Brauen und Damenbart malte, schrieb über ihren eigenen Körper: »Ich mag an meinem Gesicht meine Augenbrauen und die Augen. Ansonsten mag ich nichts. Mein Kopf ist zu klein. Meine Brüste und Genitalien sind normal. Vom anderen Geschlecht habe ich einen Schnurrbart und überhaupt die Gesichtszüge.« Nach meinem Empfinden

war Frida Kahlo eine wunderschöne Frau. Sie selbst konnte das offenbar nicht immer so sehen.

Und wie sehe ich mich selbst? An meinem Gesicht mag ich meine Augen. Ich versuche, die Krähenfüße als Beweis dafür zu sehen, dass ich viel zu lachen habe. Über die Größe meines Kopfes habe ich noch nie nachgedacht. Ich mag meine Brüste und Genitalien. Ohne Letztere wäre ich immerhin nicht Mutter. Ich habe glücklicherweise keinen Schnurrbart, und falls mir mal einer wachsen sollte, fände ich es legitim, ihn zu entfernen. Und abgesehen davon: Die Künstlerin schrieb auch, »der wichtigste Teil des Körpers ist das Gehirn«. Wie Recht sie hat!

Ich habe beschlossen, mich von nun an zu mögen. Und ich möchte dankbar sein: Jeden Abend, wenn ich meinen Sohn ins Bett bringe, sehe ich ein sattes, gesundes, glückliches Kind dort liegen, in einem - zugegeben - meist ziemlich unaufgeräumten, aber sicheren, trockenen Zuhause. Angesichts des vielen Leids in der Welt ist das schon ein ordentliches Pfund, das ich viel zu oft nicht beachte. So vieles liegt nicht in meiner Macht. Das fängt schon dabei an, wie dieser kleine Mensch entstanden ist. Die Empfängnis folgt keinem Plan, keiner Kontrolle. Umso wichtiger ist es, immer wieder zu reflektieren und gleichzeitig den Blick zu schärfen für die vielen tollen Dinge, die gut sind im Leben und die noch kommen werden: annehmen, was ist. Zumindest das ist eine bewusste Entscheidung.



Kapitel 1

Plötzlich Mutter

Neues Leben, neue Rolle – aber wie damit klarkommen?

Wer bin ich? Bin ich noch die Alte? Oder bin ich eine andere? Bin ich eine Art erweiterte Version von meinem früheren Ich? Was macht mich überhaupt aus? Inwiefern verändern mich das Kind und das Muttersein, was macht das alles mit meinem Leben? Wie will ich weitermachen? Was wünsche ich mir? Diese und andere Fragen stellten sich mir – ziemlich plötzlich –, nachdem ich Mutter geworden war.

Als Sechsenddreißigjährige galt ich als sogenannte Spätgebärende, was irgendwie nach »zu spät« klingt. Zu spät, um zu gebären und Mutter zu werden. Und das war es – zumindest der Statistik nach – ja auch fast. Denn bei Frauen nimmt die Fruchtbarkeit bekanntlich schon ab Mitte dreißig stark ab, mit Mitte vierzig ist der Eizellvorrat nahezu erschöpft. Auch die Gebärmutter wird im Laufe der Jahre, wie der ganze Körper, nicht unbedingt fitter und besser, um einem heranwachsenden Embryo die Umgebung zu bieten, die er braucht.

Bis zu dem Zeitpunkt war ich mit mir und meinem Leben zufrieden gewesen, mir fehlte nichts. Ich lebte in Berlin, führte eine stabile Partnerschaft, hatte tolle Freundinnen und Freunde, mit denen ich Zeit verbrachte. Mein Job machte mir Spaß, ich arbeitete viel. Meine Freizeit verbrachte ich in Restaurants und Bars, Kinos und Clubs oder auf Reisen. Es war das Leben, das ich wollte. Ich musste mir über nichts Gedanken machen als darüber, wie ich das nächste Wochenende verbringen wollte, vor allem nicht über die Zukunft. Es gab immer etwas zu tun. Und wenn das nicht so war, verbrachte ich den Vormittag einfach im Bett. Mein Leben plätscherte angenehm vor sich hin. Verantwortung hatte ich ausschließlich für mich selbst. Und genau das genoss ich.

Mein Kinderwunsch war die Jahre zuvor nicht so stark ausgeprägt, wie ich es bei mancher Freundin erlebte. Ich war zwar immer davon ausgegangen, dass ich irgendwann Kinder haben würde. In meiner Vorstellung gab es in Zukunft irgendwann ebenso große Familienfeiern mit Großeltern, Eltern und Kindern, wie ich sie selbst als Kind erlebt hatte. Mit vielen Cousinen und Cousins, die am Kindertisch Blödsinn treiben. Jedoch mit dem Unterschied, dass ich meinen Platz am Erwachsenentisch haben würde. Ich fand Kinder süß, immer mehr Freunde und Freundinnen gründeten ihre eigene Familie. Dann wurde ich selbst schwanger.

Schon der Zustand Schwangerschaft an sich führte dazu, dass sich mein Alltag von heute auf morgen komplett änderte. Wegen ständiger Müdigkeit ging ich seltener aus. Statt neuer Party-Outfits kaufte ich winzige Wolle-Seide-Bodys. Auf Reisen ging ich zwar trotzdem weiterhin – die waren schon gebucht –, aber Fliegen und Sightseeing strengten mich sehr viel mehr an als vorher. Kurz nach dem Schwangerschaftstest, aber noch ohne Babybauch und deshalb nicht als schwanger geoutet, befand ich mich auf einer Nordirland-Reise – als Einzige dauerfröstelnd und

weder Zigaretten rauchend noch Whiskey trinkend, stattdessen in der ungewohnten Rolle der Spaßbremse.

Mir war ununterbrochen übel, und ich hielt die Reisegruppe ständig auf, weil ich auf die Toilette musste. Zurück im Büro, legte ich mich öfter für ein kurzes Nickerchen auf den Fußboden. Mein Körper und das, was in ihm passierte, diktierten mir seltsame Dinge.

Was mit Müdigkeit und morgendlicher Übelkeit anfang, mündete in einem wunderbaren kleinen neuen Menschen, der seinen eigenen Platz auch in meinem Leben beanspruchte. Es heißt, im Kreißaal wird nicht nur ein Kind geboren, sondern auch eine Mutter. Und so kam es: Sobald dieser kleine Mensch in meinen Armen lag, war die Welt eine andere. All das, was vorher war, war zwar noch da, aber vernebelt. Zusätzlich war noch ganz viel hinzugekommen. Auch ich war zwar dieselbe, hatte sogar noch das T-Shirt vom Vorabend an, mit dem ich in der Klinik angekommen war. Aber zusätzlich war ich jetzt auch noch Mutter.

Diese Rolle anzunehmen und sie auszufüllen fiel mir schwerer als gedacht. Ich fühlte mich überraschenderweise emotional nicht darauf vorbereitet. Und so dauerte es einige Zeit, die neue Rolle in mein vorhandenes Ich und in mein Leben zu integrieren. Ich war mir unsicher: Wie konnte dafür etwas anderes, was mich vorher ausgemacht hatte, Platz machen? Musste sich mein Leben an die Rolle anpassen, oder war es andersherum, musste sich die Rolle in mein Leben fügen? Vor meinem inneren Auge baute sich mein persönliches Tortendiagramm auf: Tortenstücke mit in Zuckerschrift geschwungenen Begriffen wie »Tochter«, »Schwester«, »Partnerin«, »Freundin« oder »Kollegin« bildeten einen geschlossenen Kreis. Außerhalb war ein weiteres Tortenstück mit der Bezeichnung »Mutter«. Letzteres musste irgendwie integriert werden – aber wie, ohne die anderen unschön zu quetschen?

Ich war davon ausgegangen, dass sich dieser Raum automatisch findet. Die ganzen Geschichten von der überwältigenden Liebe, die einen angeblich erfasst, sobald man sein Baby das erste Mal anschaut und im Arm hält. Dass dann einfach alles passt, egal, was vorher war. In Wirklichkeit fühlte es sich für mich nach einer Mammutaufgabe an, größer als alles, was ich bis dahin kennen gelernt hatte. Zu lernen, wie man eine übergelaufene Windel auf einer engen Restauranttoilette ohne Wickeltisch wechselt, war ein Witz dagegen.

Eine Frau ist ja nicht unvollständig ohne Kind. Auch wenn ich von Freundinnen, die unfreiwillig kinderlos geblieben sind, weiß, dass sie sich manchmal nicht komplett oder fehlerhaft fühlen, wenn sie trotz aufwändiger Kinderwunschbehandlungen wieder nicht schwanger wurden oder eine Fehlgeburt hatten.

Doch ich hatte sechsunddreißig Jahre Leben mit mir selbst hinter mir. Und jetzt war da plötzlich noch ein Mensch, der abhängig von mir war. Wo sollte ich Platz schaffen, wo sollte sich die Lücke auftun, um das neue Puzzleteil einzufügen? Ich hatte das Gefühl, dass alle anderen Rollen, die mich bis dahin ausgemacht hatten, dafür etwas zur Seite rücken mussten: etwas weniger »Partnerin«, etwas weniger »Freundin«, dafür nun auch noch »Mutter«.

Das war nicht nur für mich eine neue Situation. Ich spürte, wie manche Freundin zwar verständnisvoll, aber auch ein wenig enttäuscht darauf reagierte, dass nun weniger Anne für sie übrig war. Mit mir konnte man ab sofort nicht mehr spontan zum Italiener oder ins Kino. Stattdessen bekam ich zu Hause Besuch, wir saßen zusammen auf dem Sofa und aßen Kuchen. Aber es war trotzdem einfach nicht dasselbe wie vorher.

Auch die Partnerschaft mit meinem Freund änderte sich. Bei den meisten Paaren, die frisch Eltern geworden sind, überwiegt in den ersten Tagen erst einmal die Freude.