

Jeder Tag ein WUNDER

Tagebuch einer ganz besonderen Zeit

to: *You*

from: *Jana Schwarzer*

*Liebes Tagebuch,
und damit beginnt es, dieses neue
Kapitel. Es beginnt mit Veränderung,
Wachstum, Vertrauen, Glaube, Liebe,
vielen Erwartungen an mich selbst und
an eine neue Welt, die entsteht.*

1. Auflage

© 2022 Community Editions GmbH
Weyerstraße 88-90
50676 Köln

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger aller Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.

Die Inhalte dieses Buches sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung von Autorin und Verlag für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Texte: Jana Schwarzer

Coveridee: Jana Schwarzer

Covergestaltung und Satz: Bernadett Linseisen – schere.style.papier

Layout, Design & Illustrationen: Sue Hiepler – www.fromsue.com

Projektleitung & Redaktion: Sarah Völker

Lektorat: Lektorat Bergmann

Bildnachweis:

© Michaela Walter: [Seite 5](#)

© Simon von Broich: Coversticker und [Seite 192](#)

Gesetzt aus der *Aire Bold Pro* von © Maximiliano R. Sproviero, *Carneys Gallery Script* von © Annas Alam Yahya und der *Adobe Caslon Pro* von © Adobe Fonts.

Gesamtherstellung: Community Editions GmbH

eISBN 9783960962403

www.community-editions.de

Jeder Tag ein WUNDER

Tagebuch einer ganz besonderen Zeit

Community
EDITIONS

In all der Wandlung, in all der Veränderung
dürfen wir uns immer wieder trauen, uns zu
öffnen. Für all das Schöne, das die Welt
bereithält.



Die Wunder stecken oft in den kleinen
Momenten, in den ungeplanten, zufälligen
Augenblicken.

VORWORT

Jeder Tag ein Wunder. Ja, genau das ist es, was ich in den letzten 4 Jahren erfahren durfte. So viele Jahre sind inzwischen seit der Veröffentlichung meines ersten Buchs „Jeder Tag ein Neuanfang. Das Glückmachertagebuch“ vergangen. 4 Jahre, die mein Leben völlig auf den Kopf gestellt haben, in denen ich die Liebe neu kennenlernen, Grenzerfahrungen machen und Erwartungen loslassen durfte. Eine Zeit, in der ich das Leben völlig neu verstehen durfte und mich neu entdeckt habe.

Wenn es ein Wort gibt, das meine Reise durch das Leben beschreibt, dann ist es wohl dieses: Wachstum. Ich habe mich von einer Frau zu einer Mutter entwickelt, um dann festzustellen, dass ich neben der Mutter immer noch eine Frau bin. Mein Leben drehte sich um 180 Grad, als ich von meiner Schwangerschaft erfuhr – und damit begann auch die Reise durch ein neues, verrücktes Abenteuer. Dieses Buch steht zwar ganz im Zeichen der Schwangerschaft und des Mutterseins, bedeutet mir aber noch viel mehr. Es dreht sich um Themen, die uns alle sicher irgendwie betreffen. Es geht um unerfüllbare Erwartungen, die Suche nach uns selbst in einer neuen Rolle, auf die wir uns schlichtweg nicht vorbereiten können. Es geht um die Magie in den alltäglichen Dingen, um Herausforderungen, Veränderungen und damit auch um das Loslassen von so vielen Dingen: alte Freundschaften, die eigenen Vorstellungen und Erwartungen und ein gesellschaftliches Bild, in das man einfach nicht hineinpasst. Wahrscheinlich passt niemand von uns wirklich hinein, denn dieses gesellschaftliche Bild ist geprägt durch die Erwartungshaltungen und Vorstellungen so vieler Individuen.

Ich war schon immer Meisterin darin, mir meinen Rucksack mit viel zu schweren Steinen zu packen. Mit viel zu hohen Erwartungen an mich selbst, mit dem Wunsch, es allen recht zu machen, und mit einem gigantischen Druck, immer mein Bestes zu geben – bis ich erkannt habe, dass das „Beste“ geben manchmal auch einfach nur bedeutet, sich ein warmes Bad einzulassen und zu entspannen. Das Muttersein hat meinen Rucksack noch mal vergrößert. Mit dem positiven Schwangerschaftstest wurden nicht nur meine eigenen Vorstellungen von der perfekten Mutter auf den Prüfstand gestellt. Plötzlich hatte auch jede und jeder um mich herum das Gefühl, zu allem die eigene Meinung beisteuern zu müssen. Ich musste mich für Entscheidungen oft rechtfertigen und begegnete als 23-jährige Schwangere auch allerhand Vorurteilen.

Letztendlich geht es doch darum, dass wir uns selbst erkennen – losgelöst von dem gesellschaftlichen Bild, von dem wir immer alle reden. Losgelöst vom Schönheitswahn, losgelöst davon, dass dieser olle, viel zu kleine Hut jemals alles umfassen kann. Losgelöst vom sehnlichsten Wunsch, den anderen zu gefallen, wo wir selbst doch die einzige Person sind, mit der wir wirklich von Geburt an bis zum Lebensende unsere Zeit verbringen müssen. Ich habe erkannt, dass es nicht nur in den letzten Jahren meines Lebens um Wachstum ging, sondern dass das ganze Leben Wachstum bedeutet. Das Leben ist ein kunterbuntes, wunderschönes Chaos, in dem man sich immer und immer wieder neu entdecken kann – und um uns herum verändert sich alles permanent. Nur, weil ich mich heute sehen kann, heute weiß, wer ich bin, kann ich mich in einem Jahr schon wieder neu finden. Ich kann mich auch immer mal wieder verlieren, in alten Erwartungshaltungen versinken und mich in alten Mustern wiederfinden, von denen ich glaubte, sie bereits hinter mir gelassen zu haben. All das ist okay, all das ist Leben.

In all der Wandlung, in all der Veränderung dürfen wir uns immer wieder trauen, uns zu öffnen. Für all das Schöne, das die Welt bereithält.

Die Wunder stecken oft in den kleinen Momenten, in den ungeplanten, zufälligen Augenblicken. Das Leben ist schließlich nicht planbar. Je eher wir

anfangen, einfach draufloszuleben, wild, gefährlich und laut zu leben, neugierig zu sein, mutig und hoffnungsvoll zu sein, desto bunter wird unser Leben. Wenn man die Wunder des Lebens wieder zulässt, dann kann man weiter wachsen, neue Dinge entdecken, ja, genau dann kann man leben.

Das Leben selbst ist ein Wunder, das ich durch meine Schwangerschaften, die Geburt meiner Tochter und mein Leben als Mutter einmal mehr erkennen durfte.

Willkommen in meinem Gedankenuniversum. Ich freue mich, dass dieses Buch in deine Hände gefallen ist – vielleicht sollte es genau so sein. Auf den nächsten Seiten nehme ich dich mit in meine Welt, in der du dich in der ein oder anderen Zeile vielleicht wiedererkennen oder inspirieren lassen kannst. Und der Rest der Geschichte, ja, der ist noch nicht geschrieben. Jeder Tag startet mit einer leeren Seite, einem Neuanfang und einer Geschichte, die du entweder neu schreiben oder fortführen kannst.

Ich wünsche dir von Herzen viel Freude beim Lesen.

Jana

INHALT

KAPITEL 1

Neue Kapitel aufschlagen

KAPITEL 2

Willkommen im Schwangerschaftsuniversum

KAPITEL 3

Schwanger sein ist sexy, dachte ich

KAPITEL 4

Die Höhen und Tiefen (m)einer Reise

KAPITEL 5

Das Wochenbett, mein Partner und ich

KAPITEL 6

Neue Rollen und das Umfeld

KAPITEL 7

Boss-Mom

KAPITEL 8

Wunder

DANKSAGUNG

ÜBER JANA SCHWARZER

KAPITEL 1



Neue Kapitel
AUFSCHLAGEN



Liebes Tagebuch,

wenn ich so an die letzten Jahre zurückdenke, dann weiß ich gar nicht, wo ich anfangen soll, zu erzählen. Leons und mein gemeinsamer Weg begann vor rund 8 Jahren, als er mich damals mit süßen 17 Jahren am Hafen von Münster ganz aufgeregt fragte, ob ich seine Freundin sein möchte. Na ja, eigentlich begann unsere Geschichte schon viel eher, schließlich kennen wir uns bereits seit der 5. Klasse. Aber seit dem 23.11.2013 ist er aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Viel ist seitdem passiert. 4 Jahre Fernbeziehung und eine damit verbundene sehr große Achterbahnfahrt der Gefühle, über Liebeskummer, Trennungsschmerz, fantastische Reisen und die gigantische Euphorie bei jedem Wiedersehen liegen hinter uns. Eine Zeit, in der sich jeder durch die Distanz für sich entfalten konnte und wir doch einander hatten. Aber das soll gar nicht Thema dieses Buches sein, denn jetzt möchte ich ein ganz neues Kapitel aufschlagen. Diese 4 Jahre waren turbulent, aufregend, ja, sie waren ganz schön verrückt und ereignisreich – und nicht weniger ereignisreich ging es weiter, als Leon nach 4 Jahren Amerika endlich wieder nach Hause kam. Wir zogen zusammen in eine Wohnung, reisten viel, feierten unser Leben, erschufen ein „Uns“, ein „Wir“, ein „Gemeinsam“, wo doch in den vergangenen 4 Jahren Fernbeziehung jeder für sich selbst im Zentrum seines Lebens gestanden hatte. Leon startete sein Masterstudium in unserer Heimat und begann nebenbei auch in meiner beruflichen Welt Fuß zu fassen. Zu dem Zeitpunkt war ich bereits seit 3 Jahren selbstständig und liebte das, was ich tat – auch wenn der Preis für den Erfolg hoch war. Ich arbeitete viel „selbst“ und „ständig“ und entdeckte mich selbst immer wieder neu in diesem Job, der bis heute wohl mehr belächelt als ernst genommen wird. Nach einem Jahr zogen wir in eine Doppelhaushälfte mitten in der Stadt um. Diese Haushälfte sollte es werden – unser kleines Nest. Ein kleines Nest, in dem ich schon bald schwanger wurde ...

Und damit beginnt es, dieses neue Kapitel. Es beginnt mit Veränderung, Wachstum, Vertrauen, Glaube, Liebe, einem Haufen Erwartungen an mich

selbst und einer neuen Welt. Eine neue Welt entstand für uns, in der es nicht weniger verrückt weiterging. Bei uns gab es nie ein „Normal“, nie ein „Langsam“, ja, es gab nie einen wirklichen Alltag. Denn den fanden wir irgendwie schon immer langweilig – und tun es heute noch. Wir haben immer schon drauflosgelebt, einfach gemacht, uns nie zu viele Gedanken um morgen gemacht – und ich denke, das ist es. Auch wenn uns manchmal der Trott des Alltäglichen packt, so leben wir, wir existieren nicht nur. Wir träumen, wir glauben, wir lernen immer weiter. Denn auch nach 8 Jahren Beziehung, einer Hochzeit und einem Kind lernen wir uns immer wieder neu kennen. Nicht, weil wir uns zwischendurch entfremden, sondern weil wir einander wachsen lassen.

Man wächst nicht immer in die gleiche Richtung: Mal wächst ein Ast, wo der andere gerade seine Energie lieber in die Baumkrone steckt, dann streckt der andere die Wurzeln, wenn man selbst gerade hoch hinaus will. Doch gerade das macht das Leben miteinander so spannend. Vom Teenager zum Papa, zur Mama – das ist Potenzial für eine Menge Veränderung. Und wie wir uns verändert haben! Wir haben neue Prioritäten, viel mehr Erfahrung, wir haben Wandlung in unserem Freundeskreis erfahren, neue Interessen und einen anderen Blick auf die Welt. Ja, wir sind gewachsen. Miteinander, durcheinander, aneinander – und genau das ist es, was Beziehung für mich ausmacht.

Beziehung bedeutet für mich, einander sein lassen, einander wachsen lassen. Sich aneinander reiben, sich zuhören und sich immer wieder auf eine ganz besondere Art entdecken. Wobei sich das Entdecken nicht nur auf den Partner bezieht, sondern auch auf die eigene Wandlung. Als Mensch, als Frau, als Mutter und als Ehefrau/Partnerin.

Entwicklung und Veränderung hört ja nicht bei der Partnerschaft auf, sondern beginnt in uns selbst. Beziehung bedeutet für mich Vertrauen, das durch unsere Fernbeziehung gestärkt wurde und durch unsere Rolle als Eltern ein neues, erweitertes Verständnis bekommen hat, mit so viel mehr Tiefe. Das Vertrauen ist unsere Basis, in der wir uns fallen lassen können und ankommen können. Vertrauen ermöglicht uns Freiheit und Wachstum, denn Beziehung ist für mich losgelöst von Besitzansprüchen. Eifersucht war bei uns

nie ein Thema. Wir vertrauten, auch wenn wir Tausende Kilometer voneinander entfernt lebten.

Was bringt es mir, mir ständig Gedanken über Dinge zu machen, die wahrscheinlich nicht mal eintreffen? Durch diese Gedanken entferne ich mich nur so sehr von dem gegenwärtigen Moment, dass ich in Sorge gerate. Oder schlimmer noch: Sie lösen eine tiefsitzende Angst, Misstrauen, Kontrollgedanken aus, die mich allesamt selbst am meisten einschränken, weil sie so gewaltig werden können, dass sie meine gesamte Gedankenwelt einnehmen. Den Mangel an Vertrauen und Liebe zu mir selbst auf meinen Partner zu projizieren, bringt mir keine Kontrolle über meinen Partner. Vielmehr entfernt es uns voneinander. Der Gedanke „*Ich muss das unter Kontrolle haben*“ entspringt der Angst und wir wissen doch beide: Angst ist in jeder Beziehung ein schlechter Ratgeber. Sie macht uns zu Gefangenen der äußeren Umstände und unserer Gedanken darüber, wie etwas sein könnte. Die Wahrscheinlichkeit, dass Ereignisse so eintreten, ist dabei so klein, dass es sicher eine gute Idee ist, diese Angst loszulassen.

Die Liebe ist so groß, dass sie nicht besitzen muss, und Liebe bedeutet nicht, sich füreinander aufzuopfern. Vielmehr ist die Liebe das unsichtbare Band zwischen zwei Menschen. Genau, es geht nämlich um zwei Individuen – Beziehung bedeutet für mich genauso, dass neben einem „Uns“ auch immer ein „Ich“ existiert. Ich bin ja schließlich nicht gestorben, wenn ich mich mit einer Person verbinde, vielmehr erweitere ich mein ganz eigenes Universum dadurch. Ich muss meine Interessen nicht aussterben lassen, nur weil sie für meinen Partner nicht so wichtig sind, muss meinen Kleidungsstil nicht ändern, weil mein Partner mich manchmal lieber in andere Dinge gekleidet sehen würde. Diese Äußerlichkeiten spielen einfach keine Rolle und ich muss auch nicht aufhören, Zeit allein zu verbringen, weil wir eine Beziehung führen. Ich bin ich, du bist du – und wir sind wir.

Beziehung darf kein Machtkampf sein, sondern ist vielmehr eine Begegnung auf Augenhöhe. Sie bedeutet für mich Respekt und Achtung und ist losgelöst von jeglichem Anspruchsdenken – „*Weil ich dir das gebe, erwarte ich mindestens das von dir wieder zurück.*“ Erwartungen sind doch irgendwie eine

Wunschvorstellung von etwas, die nur in unserem eigenen Kopf existiert und mitunter so groß ist, dass wir uns in unseren eigenen Gedanken so sehr gefangen halten. Dabei suchen wir doch Erlösung in all unseren Erwartungen an unsere Partnerschaft, an unser Gegenüber, uns selbst und in unseren Vorstellungen davon, wie unser Leben aussehen sollte, damit wir endlich glücklich sind. Aber damit hindern wir uns selbst daran, einfach zu leben. Es ist wie eine unerreichbare Illusion, die uns nur noch viel unglücklicher macht, statt uns zu erfüllen.

Beziehung bedeutet für mich Hingabe und sich im jeweils anderen zu erkennen. Ich erkenne mich in dir durch all die Dinge, die mich durch dein Verhalten triggern, durch all meine Gedanken, die ich auf dich projiziere. Ja, du bist mein bester Spiegel, nämlich der, in dem ich mich wahrhaftig erkennen kann. Wenn ich ganz genau hinschaue, dann sehe ich mich durch meine Reaktionen auf dein Verhalten und erkenne, dass die größten Stolpersteine unserer Beziehung mein Mangel an Liebe zu mir selbst und der fehlende Blick auf mein wahres Ich sind. Besonders dann, wenn wir uns unvollständig fühlen, versuchen wir doch oft, dieses große Loch durch die Bestätigung anderer zu füllen. Durch illusorische Erwartungen, andere seien daran schuld, wenn wir nicht glücklich sind, oder andere müssten durch Komplimente und liebevolle Aufmerksamkeiten dafür sorgen, dass wir wieder glücklich werden, lenken wir doch nur vom eigentlichen Problem ab – nämlich dem, das wir mit uns selbst haben. Du wirst nicht jedem gefallen können und du musst auch nicht jedem gefallen. Sicher werden manche Menschen ein Problem damit haben, wie du dich verhältst, kleidest, wie du aussiehst, dich ernährst – doch das ist nicht dein Problem! Machst du es zu deinem Problem, so ist das nicht die Schuld der anderen, weil du es in der Hand hast.

Du kannst zig Leute nach ihrer Meinung zu deinem neuen Kleid fragen, obwohl du doch bereits eine eigene Meinung dazu hast, dich schön darin fühlst. Fühlst du dich nach deiner Umfrage nicht mehr schön, so ist es nicht die Schuld der Anderen.