

**KATE
FIGES**

Babyblues

Was Ihnen selbst Ihre beste Freundin
nie übers Muttersein verraten würde

Ratgeber

Fischer

als ich dann feststellte, daß ich dies wegen meines Babys nicht konnte, fühlte ich mich als Mutter und als Frau inkompetent und unzulänglich. Die Entbindung ist nur der Beginn eines Prozesses und nicht das Ende. Die Geburt eines Kindes kann tiefgreifende Veränderungen in einer Frau hervorrufen. Das Leben gerät für eine Weile vollkommen aus den Fugen, und für jede Mutter eines Neugeborenen beginnt eine Übergangsphase, in der sie sich an ein völlig anderes Leben gewöhnen muß. Manche Frauen schaffen das in wenigen Wochen, andere

brauchen weitaus länger, aber keine Frau kann sich über Nacht jedem Aspekt und jeder neuen Anforderung der Mutterschaft anpassen. All das wußte ich damals nicht. Dieses Buch soll darum Frauen helfen, den Übergang von der Kinderlosigkeit zur Mutterschaft zu bewältigen. Es soll das Buch sein, das ich in den Wochen und Monaten nach der Geburt meines ersten Kindes so dringend gebraucht hätte.

Meine engsten Freundinnen waren noch kinderlos und deshalb nicht imstande, meine mißliche Lage zu verstehen. Ich hatte zwar

junge Mütter mit etwa gleichaltrigen Babys kennengelernt, doch sie schienen sich vor allem als vorbildliche Mütter präsentieren zu wollen und waren viel zu zurückhaltend, als daß ich mich ihnen hätte anvertrauen können. Meine Familie hatte ihre Kinder in einer anderen Zeit und unter anderen Zwängen großgezogen und lebte ohnehin viel zu weit entfernt, um meine Probleme wahrzunehmen oder mir auf konstruktive Weise helfen zu können. Und die Bücher, die ich zu Rate zog, waren kaum von Nutzen. Sie waren entweder inhaltlich

unzulänglich oder unpersönlich und herablassend. Sie schilderten die Freuden der Mutterschaft in den rosigsten Farben, ohne auf ihre dunkleren, erschreckenderen Seiten einzugehen: auf den Schock der Entbindung und die plötzliche Verantwortung für ein hilfloses Kind; auf die Flut ungefilterter Gefühle der Liebe, der Angst, der Furcht, des Grolls und manchmal auch des Hasses; auf die Art, wie sich die Beziehungen zu Freundinnen und Freunden, Verwandten und zum Vater des Kindes so rasch und grundlegend verändern, und auf die Erschöpfung

durch die Mutterschaft, die junge Mütter zutiefst zermürbt. Sie beantworteten die Fragen nicht, um die es mir mehr ging als um Babypflege: wie ich mit *mir* und *meinem Leben* zurechtkommen sollte. Das Wichtigste, das mir je widerfahren war, schien mir im Stil eines Do-it-yourself-Handbuchs abgehandelt zu sein.

Die Strapazen und das Chaos der Mutterschaft sind nach wie vor ein Tabu-Thema. Wir sprechen heute zwar offener über Schwangerschaft und Geburtsschmerz, aber niemand läßt sich auf das Danach ein. Eine Verschwörung des Schweigens