

Eva Gerberding / Evelyn Holst



Von Müttern und Vätern am Rande  
des Nervenzusammenbruchs

südwest<sup>o</sup>

gern.««



»Warum habe  
ich mir das bloß  
angetan? Ich will  
mein altes Leben  
zurück!«

### **Oskar Holzberg, Psychologe**

Das gewohnte effiziente Leben ist vorbei. Stattdessen Chaos. Zudem ist das Paar plötzlich ganz anders aneinander gebunden. Denn einer muss immer mit dem Kind sein. Es brechen die herrlich unrealistischen Erwartungen an die beglückende Erfahrung Kind in sich zusammen und stattdessen herrschen Schlaflosigkeit und Überforderung. Wir sind plötzlich biologisch zweitrangig. Wenn das Baby aufwacht, dann müssen wir auch aufwachen. Seine Bedürfnisse gehen vor. Das stört dann auch die Symbiose zwischen den Partnern stark. Eine ganze Menge Veränderung, die umso härter kommt, je mehr man das Leben als Wunschkonzert betrachtet.

### **Multitasker par excellence**

Von den Fünfziger- bis in die Siebzigerjahre hatten alle Babys einen Vierstundenrhythmus. Das hieß, alle vier Stunden wurden sie gefüttert, gewickelt und danach ins Bett gelegt. Wenn sie schrien, dann schrien sie eben. Bis sie irgendwann aufhörten. Und sie hörten irgendwann auf. Das kommt uns heute barbarisch vor. Wenn ein Baby jede Stunde schreit, wird es eben von seinen komatösen Eltern im Einstundenrhythmus gefüttert, gewickelt und wieder ins Bett gelegt. Übrigens: Je weniger romantisch Sie sich den Alltag mit einem Kind ausmalen, desto leichter wird es Ihnen ergehen. Vergessen Sie also am besten sofort jeglichen Perfektionismus und stellen Sie sich darauf ein, dass alles schiefgehen kann. Ein kleiner Trost in dieser Zeit, aber ein wahrer: Irgendwann lachen wir darüber, denn das Leben ist nicht vorbei, sondern nur der Teil, der Spaß macht.

Noch ein Tipp: Die warme Luft eines Haarföhns wirkt auf Babys sehr beruhigend. Und

wenn Sie ab und zu mal ein Gläschen Prosecco trinken, wird Ihrem Baby nicht gleich ein zweites Köpfchen wachsen.

Für unsere Eltern und Großeltern war es die allereinfachste Sache der Welt, Kinder auf die Welt zu bringen und großzuziehen. Sind wir zu lasch, zu ungeduldig, zu überinformiert, zu überängstlich? Ja, das sind wir leider. Weil wir trotz Baby immer noch alles wollen: Beruf, Reisen, Freundeskreis, genug Geld, genug Schlaf. Genauso wie Mallorca im Grunde wie Deutschland ist, nur schöner und wärmer, so soll auch unser Leben mit Kind wie das alte sein – nur schöner. Eltern müssen heute Multitasker par excellence sein. Job, Freizeitgestaltung, Beziehungskiste – alles müssen sie perfekt auf die Reihe kriegen. Warum um Himmels willen tun sie sich das an?

»Heute kann ich die *Bild*-Überschrift ›Frau schmeißt ihr Kind aus dem Fenster‹ verstehen«, sagt eine Mutter. »Den Druck, den man auf der Brust hat, den habe ich manchmal auch, wenn meine Tochter schreit. Im Beruf habe ich immer eine Lösung gefunden, hier aber bin ich hilflos. Und das macht mich manchmal so wütend, dass ich mich kaum selbst wiedererkenne.«

Junge Eltern erleben ein Wechselbad der Gefühle. Sie schwanken zwischen dem Glück über das Neugeborene und totaler Erschöpfung.

»Als unsere Tochter sechs Monate alt war, besuchte uns eine Freundin, die uns einen Abend

Babysitten geschenkt hat. Als sie kam, saßen wir mit ihr auf dem Sofa und redeten, bis sie schließlich sagte: ›Geht doch endlich los.‹ Aber wir wussten nicht, wohin, und fühlten uns auch zu kaputt, wollten nur auf dem Sofa sitzen bleiben und abschlaffen ...«, seufzt eine frischgebackene Mutter.



Irgendwann  
lachen wir darüber,  
denn das Leben  
ist nicht vorbei,  
sondern nur der Teil,  
der Spaß macht.

## **Die Müttermafia und das heilige Stillen**

Nicht nur Job, Freizeit und Beziehung müssen unter einen Hut gebracht werden. Da gibt es noch etwas ganz anderes, mit dem Frauen direkt nach der Geburt massiv unter Druck gesetzt werden: Wer liebt, der stillt. Darüber, dass man als gute Mutter sein Baby stillen muss, wird heute so moralinsauer debattiert wie über Umweltverschmutzung oder Nikotinkonsum. Stillen, so wird allen Müttern eingeschärft, schützt nämlich vor Allergien und vielen Erkrankungen. Schon im Geburtsvorbereitungskurs wird man mit dieser

Erkenntnis indoktriniert. Egal, ob ihnen nach einer schmerzenden Brustentzündung der Arzt davon abrät, sie ein fordernd, womöglich zahnendes Baby am Nippel nicht für den Gipfel des Mutterglücks halten oder sie – Schande! – einfach die Form ihrer Brüste auch nach dem Abstillen noch wiedererkennen wollen. Wer nicht stillt, ist böse. So einfach ist das, so gnadenlos. Wer das Beste für sein Kind will, gibt ihm das Beste! Klingt ein bisschen wie aus einem Werbespot der Fünfziger- oder Sechzigerjahre à la »Greife lieber zur HB, dann geht alles wie von selbst«.

Ein Skandal in den Siebzigerjahren, bei dem der Nestlé-Konzern wegen seiner aggressiven Vermarktung von Säuglingsnahrung an den Pranger gestellt wurde und somit auch das Milchpulver einen erheblichen Imageverlust erlitt, rief die sogenannte *La Leche League* (»Die Säuglerliga«) in Frankreich auf den Plan, die das Stillen zur natürlichsten Sache der Welt erklärte. Und im Jahr 1994 wurde die Nationale Stillkommission gegründet, die auf Hebammen und Kinderärzte einwirken sollte, um den Frauen ein möglichst langes Stillen zu empfehlen. Es wurde sogar öffentlich mitgeteilt, dass Muttermilch zu deutlich intelligenteren Kindern führen solle. Das ist wissenschaftlich zum Glück nicht haltbar. Und jetzt haben wir den Salat beziehungsweise die permanent stillende Mami.

Ob im Park, auf dem Spielplatz oder in einem der Cafés, in denen Mütter mit ihrem Nachwuchs sich zur Freude der anderen Gäste oft lärmend und stillend breitmachen, schwelt häufig ein unausgesprochener Kleinkrieg, der hauptsächlich mit bösen Blicken ausgetragen wird. Der Mütterkampf zwischen Brust- und Fläschchenmamis, er kann genauso lodern wie der zwischen Nur-Hausfrauen und Karrierezicken. [\[Ref8\]](#)

## **Es gibt schönere Anblicke als die Brüste später Mütter**

Muss öffentliches Stillen erlaubt sein? Bis das Baby zahnt auf jeden Fall, meinen die meisten. Wir übrigens auch. Danach darf sich die Brustmami nicht wundern, wenn pikierte Blicke auf ihr ruhen, denn ein Kleinkind, das seiner Mutter die Bluse aufknöpft, weil es hungrig ist, mag biologisch möglich sein, ein schöner Anblick ist es nicht. Im Gegenteil, es hat etwas vage Inzestuöses und sieht nach Singlemami aus, die im Kind den Partnerersatz sucht. »Offensichtlich soll jeder mitkriegen, dass sie es können. Aber so toll ist es auch nicht, die Brüste der ›alten Mütter‹ im Café zu betrachten. Ein bisschen dezenter wäre mir lieber, es gibt schönere Anblicke«, sagt ein junger Kellner.

Warum stillen manche Frauen so lange? Weil es sich gut anfühlt? Zu gut vielleicht? Wenig ist bekannt vom Zusammenhang zwischen Stillen und Erotik, aber es gibt ihn natürlich: »Als er zum ersten Mal andockte, starrte sie auf ihn



**Warum stillen  
manche Frauen so  
lange? Weil es sich  
gut anfühlt? Zu gut  
vielleicht?**

hinab, als sei er ein Fremder – und das war er auch«, schreibt Amy Sohn in ihrem Roman *Prospect Park West*. »Ein Junge an ihrer Brust. Das war ungefähr so, als würde man mit jemandem rumknutschen, den man gerade in einer Bar kennengelernt hatte. Es war irgendwie erotisch.«

## Nur Rabeneltern geben ihre Kinder in die Krippe

Wir dachten, die Sache hätte sich endlich erledigt. Berufstätige Mütter gegen Mütter, die zu Hause bleiben – das klingt nach einem Thema aus den Fünfziger- und Sechzigerjahren. Aber leider ist es immer noch aktuell. Je früher das Kind in der Krippe, desto schlechter die Mutter, sagen die einen. »Helicopter Parenting« nennt man es dagegen etwas abfällig in Amerika, wenn Eltern ständig besorgt über ihren Kindern kreisen.

»Was? Ihr Sohn ist schon in der Krippe? Das bringe ich nicht übers Herz! Aber jeder setzt eben andere Prioritäten!« Sätze wie Messer, weil Frauen, egal, ob berufstätig oder nicht, von Natur aus dazu neigen, sich mit Schuldgefühlen zu überhäufen. Obwohl die Frau, die bei Ihnen diese bösen Gefühle verursacht, vielleicht einfach nur keine Lust auf ihren Beruf hat und lieber zu Hause auf dem Sofa sitzt und Kitschromane liest, während sie ihr Kind vor SpongeBob oder KiKANniNCHEN parkt.

Als der liebe Gott vor vielen tausend Jahren sagte: »Hier hab ich noch jede Menge Schuldgefühle, die braucht eigentlich kein Mensch mehr, aber vielleicht hat trotzdem noch jemand Bedarf«, da haben die Männer nur gegrinst,

aber die Frauen alle ganz laut »Hier!« gerufen. Ganz besonders viele Schuldgefühle haben wir Frauen für unsere Familien reserviert. Mein Kind SCHON in der Krippe? Obwohl es ein Einzelkind ist und wir uns zu zweit manchmal zu Tode langweilen? Und wieso langweilt mich mein Kind? Ein Tabu, das wir einfach mal ansprechen wollen: Mütter langweilen sich gelegentlich mit ihren Kindern, aber das gilt auch umgekehrt. Was hat so ein Winzling von einer Mami, die, während sie lustlos die Playmobil-Piraten herumschiebt, nebenbei in der *Gala* blättert? Im Kindergarten sind kleine Kinder unter Gleichaltrigen, werden betreut von Personen, die das gelernt haben und denen es hoffentlich auch Spaß macht. Ist das nicht viel, viel besser? Auch und gerade für das Kind?

Denken Sie nicht: Oh Gott, ich bin eine schlechte Mutter! Ich bin lieber im Büro als vor den Bauklötzen! Sie kommen Ihnen vertraut vor, diese Gedanken? Der Schweizer Kinderarzt Remo Largo schreibt in seinem Buch *Babyjahre*: »Die Natur rechnet nicht mit perfekten Eltern. Sie hat die Kinder mit einer gewissen Anpassungsfähigkeit und Krisenfestigkeit ausgestattet.« Also – niemand ist perfekt. Nur die Natur. [\[Ref9\]](#)



Schuld-  
gefühle? Da  
haben wir Frauen  
ganz laut »Hier!«  
gerufen.

## **In Abwesenheit wird das Herz zärtlicher**

Es scheint tatsächlich ein Comeback des Fünfzigerjahre-Familienmodells zu geben. Und tschüss, Alice Schwarzer, bye-bye, Feminismus ... Nur etwa fünf Prozent der Frauen in Deutschland kehren nach dem Mutterschutz in den Job auf eine volle Stelle zurück. In Frankreich sind es siebzig Prozent. Zwei Drittel der berufstätigen Mütter in Deutschland arbeiten Teilzeit. Sind Mütter, die nach dem Mutterschutz wieder anfangen zu arbeiten, schlechte Mütter? Die meisten fürchten sich vor diesem oft unausgesprochenen Vorwurf, wenn diese ganz bestimmten Blicke von anderen Müttern alles sagen: Warum hat die überhaupt Kinder gekriegt, wenn ihr die Karriere doch viel wichtiger ist?

Wir glauben, dass die Mehrheit der Mütter nach dem Babyjahr wieder arbeiten möchte, wenigstens Teilzeit. »Absence makes the heart grow fonder« heißt ein altes englisches Sprichwort – in Abwesenheit wird das Herz zärtlicher. Und das heißt in Bezug auf unser Baby: Wir lieben es umso mehr, wenn wir nicht nonstop mit ihm zusammen sind. Wichtig ist deshalb eine gute, bezahlbare Kinderbetreuung.

Leider haben nicht alle Frauen so ein finanziell entspanntes Mütterleben wie Barbara Schöneberger, die in einem Interview für den TV-Sender *sixx* kurz nach der Geburt ihres ersten Kindes über die diversen Vorteile einer guten Nanny schwärmt: »Na ja, eine richtig gute Betreuung gibt's natürlich nicht für 1,50 Euro. Mir war wichtig, dass das bei uns eine Frau macht, die viel Erfahrung hat und mit beiden Beinen im Leben steht. Es geht ja nicht nur darum, dass man jemanden hat, der auf das Kind aufpasst und es ins Bett bringt, sondern darum, dass das eine Person macht, die dann auch über Jahre in der Familie bleibt und eine richtige Bezugsperson für das Kind ist! (...) Muttersein ist einfach toll!« [\[Ref10\]](#)

Ja, das ist es auch!

## **Brigitte, 49, ein Sohn, 19**

»Es war eine super Schwangerschaft, ich habe mich die ganze Zeit topfit gefühlt. Drei Monate vor dem Stichtag hatte ich einen kleinen Auffahrunfall auf dem Parkplatz eines Kaufhauses, in dem ich die Borte für den Stubenwagen kaufen wollte. Abends hatte ich Gäste und wie immer aufwendig gekocht, als ich plötzlich rasende Rückenschmerzen bekam. Da ich eine harte Nuss bin, hielt ich zunächst durch, auf der Toilette platzte mir dann die Fruchtblase, was ich allerdings nicht erkannte. ›Ich geh mal kurz ins Krankenhaus, zum Dessert bin ich wieder da«, sagte ich, weil ich keine Ahnung hatte, was auf mich zukommen würde. Im Krankenhaus bekam ich Wehenhemmer, die nichts mehr hemmen konnten, mein Magen wurde ausgepumpt, dann OP, dann Kaiserschnitt. Als ich aufwachte, fragte ich meinen Mann: ›Alles okay?‹ – ›Es ist ein Junge und er lebt‹, sagte er und zeigte mir ein Polaroidfoto von unserem Baby, das mich zu Tode erschreckte. Wie ein winziger, nackter Vogel, der aus dem Nest gefallen war, sah mein Kind aus, gespickt mit Schläuchen, gruselig. So klein war unser Moritz, dass er nur in Puppenkleidung passte. Ein kleiner Kämpfer. Sieben Wochen hing er an der Beatmungsmaschine, überstand