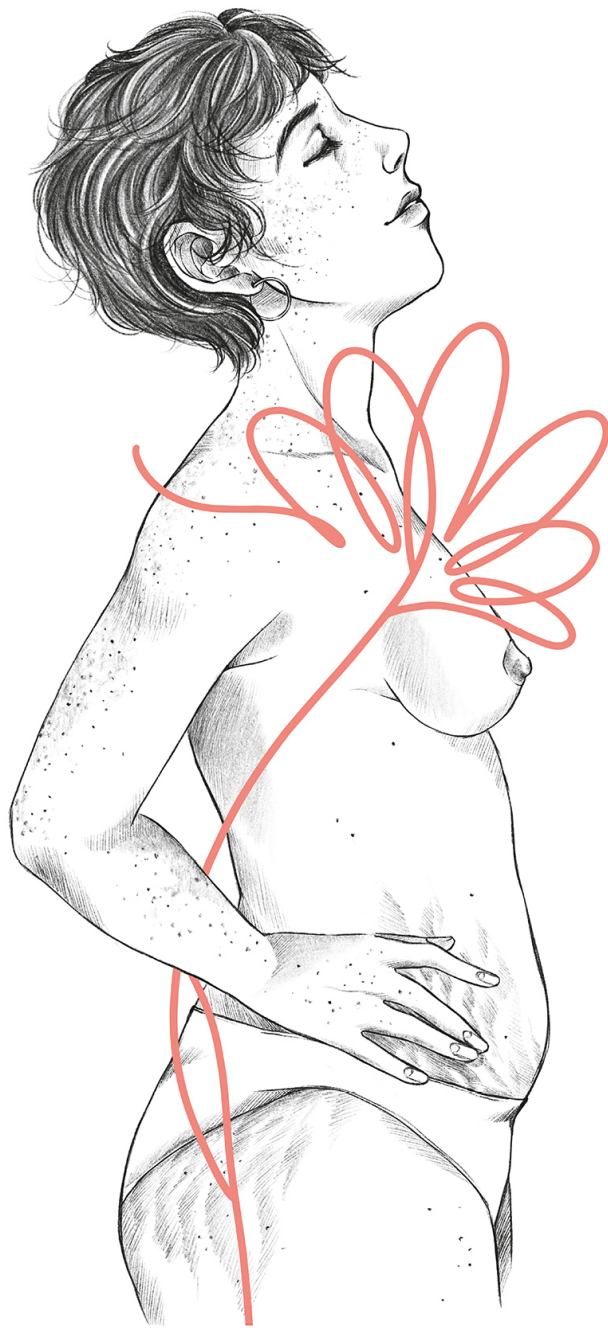


Macht. Das fängt schon dabei an, wie dieser kleine Mensch entstanden ist. Die Empfängnis folgt keinem Plan, keiner Kontrolle. Umso wichtiger ist es, immer wieder zu reflektieren und gleichzeitig den Blick zu schärfen für die vielen tollen Dinge, die gut sind im Leben und die noch kommen werden: annehmen, 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 Sechsendreißigjährige 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. Solange keiner von beiden parallel zur Versorgung des Kindes auch noch einer Erwerbsarbeit nachgehen muss, sondern sich beide voll auf die neue Situation konzentrieren und auf den verschwommenen Tag-Nacht-Rhythmus einlassen können, ist alles spannend und toll und voller Familienglück. Bis der Alltag zuschlägt.

Auch bei uns war das so. Eben noch fühlte ich mich wie eine Profi-Mutter, die nun langsam wusste, wann ihr Kind warum weinte und was es beruhigte. Die mit geübten Bewegungen in wenigen Sekunden Windeln wechselte und Fläschchen aufwärmte. Die auf dem einen Arm ihr Kind trug und mit dem anderen die Wäsche aus dem Trockner holte. Im nächsten Moment aber war alles zu viel. Zu viel Neues, zu viel Schlafdefizit, zu viele Hormone. Zu viel Verantwortung. Damit kam die Ernüchterung.

In der neuen Familienkonstellation müssen sich die neuen Rollen erst zurechtruckeln. Wer übernimmt wann welche neue Aufgabe, wer ist verantwortlich wofür – und wann hat wer mal Zeit nur für sich oder zu zweit, ohne Wäsche oder Einkauf oder sofort einzuschlafen, weil es gerade mal einen Moment ruhig ist?

So ging es auch meinem Freund und mir. Wir waren plötzlich nicht mehr nur ein Paar, sondern auch Eltern. Vorher waren wir uns sicher gewesen, dass wir unser Leben einfach weiterleben könnten und sich unser Kind darin einfügen würde. Äußerlich hatten wir uns auf den neuen Lebensabschnitt vorbereitet, hatten die Wohnung babygerecht umgestaltet und den Elterngeldantrag ausgefüllt. Wie die Elternschaft jedoch jeden von uns und alles zwischen uns verändern würde, darauf waren wir nicht gefasst.

Anfangs konnte mein Freund, wie die meisten Partnerinnen oder Partner, nicht viel tun, fühlte sich manchmal hilflos oder ausgeschlossen. Als er dann selbst unser Baby mit der Flasche füttern konnte, war er besser eingebunden und konnte aktiv mitwirken.

Studien zeigen: Ein Kind ist eine echte Feuerprobe für eine Beziehung. Männer fühlen sich oft vernachlässigt, sobald ein Kind da ist. Die meisten Beziehungen verschlechtern sich nach der Geburt des ersten Kindes. Zahlen des Statistischen