

WIEBKE SCHENTER

Ich liebe meine Kinder, aber...

Über ehrliche Elternschaft
und eigene Wege des Mutterseins
von@piepmadame

G|U

INHALT

Für meine Kinder ...

Mein Weg zur Mutterschaft	4
1 Ich liebe meine Kinder, aber ...	
... Mutter zu sein, ist ganz schön hart	13
2 Ich liebe meine Kinder, aber ...	
... die bindungsorientierte Bubble treibt mich in den Wahnsinn	97
3 Ich liebe meine Kinder, aber ...	
... wer hat mir all diese Aufgaben aufgeladen?	117
4 Ich liebe meine Kinder, aber ...	
... muss ich wirklich meine Träume opfern?	137
5 Ich liebe meine Kinder, aber ...	
... wer kümmert sich um mich?	155
6 Ich liebe meine Kinder, aber ...	
... das Bild der perfekten Mutter ist eine Falle	165
7 Ich liebe meine Kinder, aber ...	
... manchmal packt mich die Angst	185
8 Ich bereue meine Mutterschaft, aber ...	
... ich liebe meine Kinder	213
Die ideale Mutterschaft – ein utopischer Ausblick	227
Danke ...	232
Buchempfehlungen	233
Quellen und Erläuterungen	234

**Ich
liebe
meine
Kinder,
aber...**

**... Mutter zu
sein, ist ganz
schön hart**

UND PLÖTZLICH WAR ICH MUTTER

Nun ist es nicht so, dass man vorab ausprobieren könnte, Eltern zu sein. Entgegen all unserer Fantasien und den Erzählungen anderer erfahren wir den Zustand des Mutterseins erst dann so richtig, wenn unser erstes Kind in unseren Armen liegt. Und so wurde Pia geboren und erschütterte all meine romantischen und idealisierten Vorstellungen von Familie und Mutterschaft. Die ersten vierundzwanzig Stunden ihres Lebens hat Pia mehr oder weniger verschlafen. Danach schlief sie gefühlt nie wieder. Sie schrie und schrie und Stunde um Stunde erwachte ich völlig schockiert immer mehr aus meiner Naivität und einer Welt, die es in Wirklichkeit gar nicht geben sollte. Mein Kind schlief vielleicht mal vierzig Minuten am Stück, mehr nicht. Niemals.

Ich erinnere mich noch heute an dieses eine Ereignis, als wir noch im Krankenhaus waren, das meine Regenbogen-Einhorn-Seifenblase zum Platzen brachte. Pia und ich waren allein im Zimmer. Nur sie und ich. Sie weinte und ich wusste nicht, was ich machen sollte. Ich trug sie, wiegte sie, hielt sie ganz nah bei mir und versuchte, sie zu stillen. Aber sie weinte weiter. Ich war durch ihr Verhalten und diese meine neue Rolle, in der ich mich noch nicht gefunden hatte, völlig verunsichert. Ich fragte mich wieder und wieder, was denn falsch laufe, schließlich müsste ich als Mutter doch wissen, was mein Kind von mir braucht. Warum wollte es mir nicht gelingen, sie zu beruhigen? Der viel gepriesene Mutterinstinkt ließ mich ganz schön hängen. Da war dieses Kind, MEIN Kind, das unentwegt schrie, und ich wusste nicht, was zu tun war. Ich rief nach der Krankenschwester, die schlicht meinte: »Reden sie mit ihr.« Ich sollte mit ihr reden? Was bitte sollte ich ihr denn sagen? Ich redete nicht, aber ich fing an zu singen. »Schneeflockchen, Weißbröckchen ...«, es war schließlich Dezember.

Im Nachhinein betrachtet war es wohl das erste Mal, an dem ich hätte erahnen können, was uns beiden bevorstehen würde. Auch danach gab es immer wieder solche Momente. Augenblicke, in denen ich rückblickend ein Gefühl der Reue verspürte, das ich damals jedoch nicht erkennen, vielleicht auch nicht zulassen konnte. Ein Beispiel: Pia war etwa zwei Wochen alt, zwei Wochen, in denen wir Tag und Nacht immer nur wenige Minuten am Stück geschlafen hatten, bis sie wieder begann zu schreien. Die Nächte waren schrecklich, ich kam nicht zur Ruhe und der erwartete Mutterinstinkt blieb weiterhin aus. Nun stand ich im Bad und schaute mich im Spiegel an. Ich sah furchtbar aus. Ich hatte fünfundzwanzig Kilo zugenommen, war fahl und blass, hatte blondierte Haare, deren Farbe rausgewachsen war, weil ich die Haare in der Schwangerschaft selbstverständlich nicht gefärbt hatte. Mein Gedanke, als ich mich so sah, so kurz nachdem mein Wunschkind Teil unseres Lebens geworden war? »Das ist jetzt mein Leben. Sie geht nie wieder weg. Dieses Mädchen geht nie wieder weg.« Das Gefühl, sie gehe nie wieder weg, war unerwarteterweise kein schönes. Ich war nicht außer mir und verspürte dieses Glücksgefühl, von dem so viel gesprochen wurde. Keinerlei Hochgefühl, Freudensprünge, Glückshormone, die alles zu einem magischen Dasein meiner Existenz verzauberten. Ich dachte nicht mit einem wohlig-warmen Gefühl in meiner Brust: »Juhuuuu, sie geht nie wieder weg!« Stattdessen war es einfach nur schrecklich. Mein Leben fühlte sich kaputt an. Ich war nur mehr im Funktionsmodus, hatte keine Pausen, keine Ruhe, keine Zeit für mich. Und immer dieses schreiende Kind im Arm. »Sie geht nie wieder weg«, hallte es in meinem Kopf wider.

Am schlimmsten war das Aufraffen, das Weitermachen. Egal, wie schlecht es mir ging, wie wenig Energie ich noch aufzubringen vermochte, ich musste aufstehen, funktionieren und noch mehr machen, da Pia einfach nicht zufriedenzustellen war. Gefühlt habe

ich sie morgens in die Trage gepackt und erst abends wieder abgeschallt. Sie war immer an mir. Sie konnte nicht ohne mich. Und ich durfte nicht ohne sie. Wir lebten in einer Symbiose, ich hatte keine eigene Existenz mehr und durfte mich nicht abgrenzen. Ich war nicht fähig dazu, meine eigenen Grenzen wahrzunehmen oder überhaupt darüber nachzudenken, als Mutter Grenzen haben zu dürfen. Ich lebte noch immer in meinem Wahn, es als Pias Mutter allein hinkriegen zu müssen. Würde ich es nicht schaffen, wäre es mein persönliches Versagen. Das durfte ich nicht zulassen.

Dieses erste Jahr als Mutter war davon bestimmt, nicht unterzugehen. Ich weinte viel, sprach zwar mit meinen engsten Freunden und Freundinnen über meine Erschöpfung, aber wollte meinem Gegenüber nie vermitteln, dass diese Anstrengungen bei mir unnatürlich sein könnten. Ich gestand mir zwar mit der Zeit ein, dass Pia herausfordernder war als andere Babys, doch ich hätte nie annehmen können, nicht allein damit zurechtzukommen. Meine Erschöpfung als etwas Negatives wahrzunehmen, wollte ich partout nicht akzeptieren. Ich hielt mich an dem Gedanken fest, diese Zerschlagenheit sei ein Teil des Mutterseins, sie gehöre dazu. Also trug ich Pia weiter, stillte sie, hielt ihre Schreie aus.

Alle behaupteten, es würde besser werden und wir sollten abwarten. Und so wartete ich ab und machte unterdessen weiter wie bisher – sechs Monate, acht Monate, ein Jahr. Wenn andere es meisterten, musste ich es doch auch schaffen. Bis ich es doch nicht mehr schaffte. Ich konnte nicht mehr. Ich war bis aufs Innerste ausgelugt, als gäbe es mich nicht mehr. Ich sah nur mehr eine Hülle meiner selbst, die sich morgens aufraffte, um abzuwarten, bis die Sonne wieder untergehen würde. Ich brauchte eine Pause.

WER BIN ICH NOCH OHNE KIND?

Pia muss etwa ein Jahr alt gewesen sein, als Clemens zum ersten Mal ohne mich mit ihr zu seiner Mutter fuhr. Nun könnte man meinen, dass ich die Zeit nutzte, um all das zu tun, was ich vor Pia getan hatte: Freundinnen treffen, ausgehen, ausschlafen (!), lesen. Was ich tat? Ich wusste nichts mit mir anzufangen. Es war, als kannte ich mich nicht mehr. Ich war nicht mehr Wiebke. Ich war ein Häufchen Elend, das aufstand und wieder zu Bett ging und dazwischen versuchte, nicht zusammenzuklappen. Ich hatte keine Hobbys mehr. Ich hatte keine anderen Themen mehr als mein Kind, worüber ich zu sprechen wusste. Ich war nicht mehr ich. All die mentale Belastung durch die Verantwortung und die Sorgen ums Kind sowie die körperliche Belastung als frische Mama, begründet durch Schlafmangel, das Stillen und Tragen und die Einsamkeit, die mit Mutterschaft einhergeht, hatten mich vollkommen ausgelugt.

Clemens hatte sich die allgemein üblichen zwei Wochen nach Pias Geburt freigenommen. Dann kamen noch die Weihnachtszeit und Silvester dazu. Nach etwa vier Wochen, noch mitten im Wochenbett, blieb ich den ganzen Tag allein zurück. Mit dem Baby natürlich. Allein mit diesem Würmchen auf dem Arm, das nichts ohne mich konnte. Nur saugen und atmen und kacken. Ich als Mutter musste ihm helfen, durch Körperkontakt seine Temperatur zu regulieren. Ich musste auf seine Signale achten: Wann ist es müde und wann hat es Hunger? Plötzlich fühlte ich mich so klein, weil ich das alles nicht konnte.

Vorher war ich recht erfolgreich in dem gewesen, was ich getan hatte, und nun hatte ich keine Ahnung, was ich tun sollte, obwohl alle, LITERALLY EVERYBODY, mir versichert hatten, es instinktiv zu können. Es einfach zu wissen. Es einfach zu fühlen. Doch ich stand da und hatte niemanden, der mich einarbeitete, der mir

Was müsste sich ändern, damit du dennoch Mutter werden wollen würdest?

Diese Frage richtet den Blick nach vorn: hin zu den Bedingungen, die Mutterschaft möglich – und lebbar – machen würden. Was bräuchte es, damit Frauen nicht das Gefühl haben, sich selbst aufzugeben, wenn sie Mutter werden? Die Antworten zeigen deutlich: Es liegt nicht an den Frauen. Es liegt am System.

Barbara

... wünscht sich, dass Mutterschaft besser vergütet wird, sodass die Wahl bestünde, zu Hause bei den Kindern bleiben zu können, »OHNE Druck, arbeiten gehen zu müssen, OHNE »Fremdbetreuung««. Sie findet, es ist ein großes Problem, aufgrund mangelnden Geldes zurück in die Arbeit gehen zu müssen, aber keine Kinderbetreuung zu haben.

Greta

... wünscht sich, in einer gleichberechtigten Gesellschaft zu leben und »aufgefangen [zu] werden in Kita, Schulen und von Mitmenschen, kein Mumshaming, sich genauso viel Freiheiten wie der Partner rausnehmen. Und eigentlich müsste sich doch das gesamte gesellschaftliche Bild zum Thema Mutterschaft/Frau sein und auch der Blick auf die Familie ändern. Wieso sind wir gefangen in einer Dauerschleife aus Lügen und Ammenmärchen?«

Anja

... würde vor allem ihre eigenen Erwartungen an sich selbst ändern wollen, gibt aber kurz darauf die Einsicht an: »Aber da die ja irgendwoher kommen, glaube ich, vermutlich eher das gesellschaftlich geprägte Mutterbild und die Strukturen rund um Elternschaft.«

Martina

... wünscht sich eine strukturelle Veränderung. »Ich fühlte mich in den letzten Jahren zu oft »zu zweit allein«. Ich bräuchte mehr Unterstützung in der Alltagsbewältigung, Fürsorge und Pflege.«

Rachel

... gibt Lösungsvorschläge wie die Entlohnung der Care-Arbeit an. Zudem sollen »Mütter arbeiten können und ihre Kinder gut und vor allem qualitativ gut betreut werden«. Familien mit Kindern mit Behinderungen sollen keine finanziellen Belastungen tragen müssen. Das Schulsystem sollte verbessert und eine verpflichtende Elternzeit für Väter eingeführt werden.

Mein Alltag, meine Strategien

Während ich anfangs all das machte, was eben zur Mutterrolle gehörte, und ich dadurch immer unglücklicher wurde, erkannte ich irgendwann, dass niemand sonst das Recht hat, die Regeln für meinen Alltag aufzustellen, außer ich selbst. Und ich erkannte: Es gab Wege, den Alltag zu erleichtern und mehr Raum für eigene Bedürfnisse zu schaffen – ohne Schuldgefühle. Hier möchte ich einige der Strategien mit dir teilen.

Alltagsaktivitäten anpassen: Es müssen nicht immer Rollenspiele oder Bastelnachmittage sein – nicht jede Mutter findet darin Erfüllung. Wähle Alltagsaktivitäten, die sowohl dem Kind als auch dir Freude bereiten. Gemeinsames Pizzabacken, Gartenarbeit, Musik hören oder eine kleine Fahrradtour können Alternativen sein, die sich natürlicher anfühlen und weniger belastend wirken. So entsteht eine gemeinsame Zeit, die nicht nur für das Kind da ist, sondern auch den eigenen Bedürfnissen gerecht wird.

Ausgleichszeiten schaffen: Jeder Mensch braucht Zeiten, in denen er auftanken kann. Ein geregelter Ausgleich, sei es durch eine erfüllende Erwerbsarbeit, bewusst eingeplante Alleinzeit oder ein Treffen mit Freundinnen und Freunden, kann enorm dabei helfen, wieder Kraft zu schöpfen.

Unterstützung aktiv einfordern: Es kann hilfreich sein, so viel Unterstützung wie möglich einzuholen, sei es durch eine bedürfnisorientierte Schlafberatung, eine Nanny, die an ein paar Vormittagen übernimmt, oder eine Freundin, die beim Spielen einspringt oder den Kinderwagen schiebt, wenn das Baby schläft. Manchmal braucht es dafür ganz klare Ansagen im nahen Umfeld: »Ich schaffe es nicht mehr, ich brauche dich jetzt.« Partner:innen können entlasten, indem sie früher nach Hause kommen, feste Zeiten für die Betreuung übernehmen oder Wochenenden bewusster familienfreundlich gestalten. Bitte mach dir bewusst: Hilfe einzufordern, ist kein Versagen!

Loslassen: Es ist verständlich, dass wir als Mütter das Bedürfnis haben, unser Kind in schwierigen Momenten zu trösten. Doch es darf auch bei einem anderen Menschen weinen, der es liebt, sei es beim Vater, bei der Oma oder einer anderen engen Bezugsperson. Lass los, gib ab. Das bedeutet nicht, dass du dein Kind im Stich lässt, sondern dass du es dir selbst erlaubst, nicht rund um die Uhr alles auffangen zu müssen.

Über die eigenen Gefühle sprechen: Offene Gespräche können entlasten. Es hilft, die eigenen Gefühle auszusprechen, sei es bei einer vertrauten Person oder, falls das Umfeld wenig Verständnis zeigt, in einer Gesprächstherapie. Ein sicherer Raum für ehrliche Worte kann dabei unterstützen, Klarheit zu gewinnen und neue Wege für sich zu finden.

... die bindungs- orientierte **Bubble treibt** mich in den **Wahnsinn**

Ich liebe meine Kinder, aber ich brauche trotzdem Raum für mich. Mama sein ist lieben, zweifeln, kämpfen – und oft ein Balanceakt am Limit. Wiebke Schenter, bekannt als @piepmadame, spricht aus, was viele nicht wagen: wie sehr gesellschaftliche Erwartungen und der Druck, die Mutterschaft immer als pure Freude zu erleben, Mütter erschöpfen, isolieren und ihre Bedürfnisse unsichtbar machen.

Doch heute steht Wiebke für sich ein – und ermutigt dich, es auch zu tun. Du darfst sagen, wenn du beim Spielen, Singen und Basteln einfach nicht die versprochene Glückseligkeit verspürst. Mit radikaler Ehrlichkeit, einer gehörigen Prise Humor und ihren Strategien für spürbare Entlastung zeigt Wiebke, wie du deinen Alltag für dich veränderst. Ohne Schuldgefühle, selbstbewusst und authentisch du selbst.

www.gu.de

€ 18,00 [D]

ISBN 978-3-8338-9421-3

