

Anleitung für den »korrekten« Umgang mit Wöchnerinnen.

Lektion 1 – Basiswissen

So hilfst du den neugeborenen Eltern ...

1. Die Nachricht über die Geburt des neuen Erdenbürgers hat dich erreicht? Dann nichts wie hin zur frisch gebackenen Familie. Eltern und Kind werden auf jeden Fall zu Hause sein, du musst dich also gewiss nicht ankündigen.
2. Solltest du eigene Kinder haben, fahr doch lieber erst nachmittags nach der Kita gemeinsam mit ihnen zur jungen Familie. Lass deinen Nachwuchs ruhig mit den süßen kitaverseuchten Fingerchen das Gesicht des Neugeborenen liebkosten. Das härtet ab und Babys mögen das. Und ihre Eltern erst recht.
3. Nimm der Mama am besten direkt das weinende Bündel ab und geh laut singend und außer Reichweite der Mutter mit ihm auf und ab. Wenn du Parfum trägst, schmiege dich nah an das Baby. So hat auch die Mutter später noch etwas von deinem Besuch.
4. Gib Tipps. Junge Eltern sind unerfahren und freuen sich über jeden guten Ratschlag. Vor allem wenn du kinderlos bist, darfst du dich gern zu jedem Eltern-Baby-Thema in epischer Breite beratend austoben.
5. Der Alltag mit einem Neugeborenen ist sehr eintönig und langweilig. Also berichte gern ausführlich von deinem Stress bei der Arbeit, im Studium oder mit deinem Partner. Soll-

test du unter Schlafstörungen leiden, teile das deinem postpartalen Gegenüber jederzeit mit. Hierbei darfst du natürlich Mitgefühl erwarten.

6. Bleib in unmittelbarer Nähe der Mutter, wenn sie versucht, das Kind zum Stillen anzulegen. Sollte es nicht direkt klappen, frag sie, ob das Fläschchen nicht vielleicht eine Alternative sein könnte. Wenn die Mutter den Raum verlässt, um woanders zu stillen, folge ihr ohne Bedenken, damit sie nicht so einsam ist. Sollte die Mutter ihrem Kind das Fläschchen geben, berichte gern ausführlich über die Vorteile der Muttermilch.
7. Die höfliche Frage der neugeborenen Mutter, ob sie dir einen Kaffee machen soll, darfst du jederzeit bejahen und es dir auf dem Sofa so richtig gemütlich machen. Die Eltern sind froh, wenn sie in ihrem langweiligen Couch-Dasein zwischendurch mal ein bisschen Bewegung haben.
8. Sollte die neugeborene Mutter zaghaft von ihrem neuen Alltag als Mama erzählen, bekunde immer wieder die Parallelen zu deinem Leben als Zweifach-Katzenmama. Wenn dein Gegenüber daraufhin verstummt, darfst du das gern als Bestätigung betrachten.
9. Schenk einen Strampler. Das ist originell.
10. Sollte das Baby nach längerem Weinen endlich eingeschlafen sein, nutze die Zeit mit den neugeborenen Eltern und sprich beispielsweise über philosophische Themen. Bleib ruhig ein paar Stündchen und leiste dem jungen Paar auch noch beim Abendessen Gesellschaft. Wenn das Baby dann aufwacht und es ohnehin wieder laut wird, dann kannst du dich verabschieden. Sag, dass du bald wiederkommen wirst.

... NICHT!

Newborn-Identität.

Das neue Leben zwischen Schuldgefühl und Mutterglück

Vielleicht hattest du das Glück, dass deine Umgebung dir die Zeit und den Raum gegeben hat, in deinem neuen Leben anzukommen. Und dennoch ihre starke Schulter zum Anlehnen, wenn du sie brauchtest. Leider sind wir jedoch auch unter optimalen Bedingungen im Wochenbett nicht ganz vor unseren manchmal auch sehr unordentlichen Gefühlen gefeit. Und oft brechen diese Gefühle gerade dann wie eine Welle über uns zusammen, wenn sich daheim im neuen Leben mit Baby gerade so ein zaghafter Rhythmus eingeschlichen hat.

Jana, Muttmacherin und Instagrammerin auf dem Kanal »@vonkopfbisfuss_«, schrieb dazu:

Jana: »Die Anfangszeit im Wochenbett und das ganze erste Jahr waren für meine Psyche und meinen Alltag der Horror. Nicht, weil das Muttersein so doof ist, aber einfach, weil ich nicht wusste, wie ich mit den Neuerungen umgehen soll. Mich hat meine neue Aufgabe, auch nach all der Vorbereitung in der Schwangerschaft, überrannt. Jetzt bin ich wirklich gelassener und genieße die Tage. Es ist alles ein Learning und die Rolle als Eltern kann dir niemand vorgeben, das findet man alles jeden Tag selber heraus. Mein Rat an neue Mütter: Lass DIR Zeit. Mach in deinem Tempo. Richte dich nicht nach anderen. Frag nur die um Rat, von denen du auch einen Rat haben willst, und komm erst mal im neuen Leben an. Du machst das.«



Auch für uns war die erste Zeit geprägt von ernsten Gefühlen und einem bitteren Beigeschmack. Dabei war uns lange nicht bewusst, woher insbesondere dieses dumpfe, kaum in Worte zu fassende Gefühl kam, das uns beinahe ständig begleitete. Unser Wunschbaby war da und völlig gesund war es auch noch. Was wollten wir denn mehr?

Wenn es Müttern nach der Geburt schlecht geht und sie eine Depression entwickeln, ist es heute glücklicherweise gesellschaftsfähig, dass sie sich helfen lassen. Wenige aber gestehen den Frauen zu, sich für mehr als die obligatorischen zwei bis drei Heultage einfach mies zu fühlen. Schon gar nicht bei einer relativ leisen und nach außen hin unkompliziert wirkenden Geburt. Und wenige lassen den Frauen so richtig Zeit, um in ihrem neuen unbekanntem Leben anzukommen.



Annika

»Es verlief alles einfach so anders, als es mein persönlicher Geburtsplan vorgesehen hatte. Anders als ich es in Filmen oder einschlägigen TV-Produktionen gesehen hatte. Das musste dann wohl an mir liegen, oder nicht? Wäre ich doch nur etwas entspannter gewesen.« Versuchen Sie, ein bisschen locker zu lassen und mit der Wehe zu arbeiten.« Verdammte Axt, ich schaffte es nicht. Wie so viele andere Dinge auch nicht, die das Personal sich von mir wünschte. Als ich das Krankenhaus verließ, trug ich neben diesem Baby, das ich kaum kannte, den ungelesenen Zeitschriften und der schmutzigen Wäsche noch ein sehr schweres Paket voll mit den unterschiedlichsten Emotionen bei mir. Mitten darin dieses diffuse Gefühl von Schuld.

Ich fühlte mich schuldig, weil die Geburt so seltsam verlaufen war. Schuldig, weil ich mich einfach nicht über das Hier und Jetzt freuen konn-

te. Schuldig, weil das Stillen nicht wirklich gut funktionierte. Schuldig, weil ich doch glücklich sein sollte. Ich hätte mich freuen sollen. Ich hätte dankbar sein müssen. Hätte, hätte, Schnullerkette!

Und es gab noch viele weitere Punkte auf meiner persönlichen Anklageschrift. Wenn ich zum Beispiel meinen Mann beobachtete, wie er sich hingebungsvoll unserer kleinen Tochter widmete. Die Zeit schien für ihn stillzustehen und ich sah dieses unendliche Glück in seinen Augen. Heiße Tränen liefen mir still die Wangen hinab. Freudentränen – redete ich mir ein. Zeichen meines unendlichen Glücks, der Liebe und des Angekommenseins. Ich versuchte, der Wahrheit keinen Raum zu lassen. Gedanklich schaffte ich das sogar.

Was aber blieb, war wieder dieses schwarze dumpfe Gefühl in mir drin. Schwer wie Blei. Ich schämte mich und mir war schwindelig angesichts all der lauten Fragen in meinem Kopf:

Warum fühle ich gerade nichts?

Warum verlief die Geburt so eigenartig?

Wo bleibt diese bedingungslose Liebe, von der alle sprechen?

Warum fehlt mir mein kleines wunderbares Kind im Bauch so sehr? Ich habe dieses Wunder doch jetzt in meinen Armen.

Warum würde ich am liebsten einfach nur allein sein?

Warum kann ich die Nähe meines Partners nicht ertragen?

Warum haben alle um mich herum nur noch Augen für unser Kind?

Warum sehen sie mich nicht?

Es gab irgendwann auch bei mir diese sagemuwobenen Glücksmomente. Wo die Zeit stillzustehen schien vor Liebe. Wo von Herzen gelacht und verrückt durch die Küche getanzt wurde. Diese Momente machten vieles wieder gut. Nur hat das einige Zeit gedauert. Doch das Wissen um dieses völlig normale Gefühlschaos während und nach der Geburt wird uns Frauen oftmals vorenthalten. Bis wir es selbst erleben, es nicht einordnen können und uns schuldig fühlen.

Ich, als ein bekennender Hypochonder, rechnete bereits in der Schwan-

gerschaft mit einer handfesten Wochenbettdepression. Ein bisschen so, wie wenn ich heute im Kindergarten den Aushang ›Wir haben Magendarm‹ sehe und mir schon beim Lesen dieser drei Worte kotzübel wird. Oder wie wenn der Kopf urplötzlich zu jucken beginnt beim Läusealarm in der 2c. Vielleicht bewahrten mich sogar diese leicht hypochondrischen Charakterzüge vor einer wirklichen Depression. Wer weiß das schon? Im Nachhinein betrachtet hatte ich einfach völlig normale Gefühle. Über die nur leider kaum einer spricht. Und dieser fehlende Austausch macht vor allen Dingen eines: sehr einsam.«

Newborn-Identität

Bei jeder anderen Lebensveränderung – sei es ein Umzug, ein Jobwechsel, eine Hochzeit oder eine Trennung – darf lange und intensiv darüber gesprochen, gelitten und geschluchzt werden. Mit all den Emotionen, die dazugehören. Jeder hat Verständnis, ob er diesen Wandel schon mal selbst durchgemacht hat oder nicht. Die Geburt eines Kindes stellt wohl die größte Veränderung im Leben einer Frau dar, insbesondere beim ersten Mal. Es gibt jedoch nur wenige Menschen, die sich auch Wochen später noch für die emotionale Verfassung der neugeborenen Mutter interessieren. Oft endet das Wochenbett heute ja ohnehin schon kurz nach der Heimkunft, also meist bereits wenige Tage nach der Entbindung. Hat man nicht das Glück einer guten Nachsorgehebamme, die einem immer und immer wieder eintrichtert, was das Wochenbett eigentlich bedeutet, kommt es vor, dass Frauen sieben Tage nach der Geburt schon wieder draußen herumspazieren. In ihrem alten Leben mit einer komplett neuen Identität, der Newborn-Identität.

Für eine neugeborene Mutter scheint es nur natürlich zu sein, dass sie ihr Baby immer und überall bei sich haben möchte. Ja, viel-

leicht ist es das. *Natürlich* ist es aber auch, wenn sie einfach hundemüde oder schlecht gelaunt ist. Wenn ihr das alte Leben schmerzlich fehlt. Wenn sie in Ruhe essen will oder allein duschen. Wenn sie die ungeteilte Aufmerksamkeit ihres Partners wünscht. Wenn sie keinen Besuch haben möchte. Wenn die Hormone sie explosiver machen als Dynamit. Herrje, wir dürfen gar nicht daran denken! Ein passendes Geburtsgeschenk wäre neben Rassel & Co. vielleicht auch immer ein Boxsack für die Mutter. Und eine Fünfjahresration an Taschentüchern.

Hand aufs Herz, es ist eine riesige Herausforderung, diesen neuen kleinen Mitbewohner daheim zu haben. Insbesondere beim ersten Kind. Und eine Vorbereitung auf dieses neue Leben funktioniert eben nur bedingt. Wenn wir an die Wochen nach der Geburt unserer ersten Kinder denken, erfüllt uns das mit vielen Emotionen. Freude war definitiv nicht das alles überwiegende Gefühl. Wir versuchten, krampfhaft alles so weiterzumachen wie bisher. Eben nur mit einem kleinen Menschlein rund um die Uhr im Gepäck – zum Scheitern verurteilt!

Heute wissen wir: Wir müssen nicht unser altes Leben weiterführen. Es ist völlig normal zu heulen, sich überfordert und unendlich müde zu fühlen. Es ist verständlich, überwältigt zu sein und Angst zu haben. Und es ist nicht leicht, sich dies selbst einzugestehen und anderen anzuvertrauen. Aber so notwendig.

Es wäre für uns Frauen besser, wenn wir über all die Gefühle, auch die hässlichen, ehrlich sprechen würden. Unserem Partner gegenüber oder unseren Freunden. Denn wenige Frauen sind plötzlich schockverliebt, nur weil das Baby da ist. Das möglicherweise auch noch aussieht wie ein kleines schielendes Alien. Es ist keine Seltenheit, dass Frauen post partum nicht direkt zur personalisierten Glückseligkeit werden. Das darf sein. Weil nichts anderes normal wäre. Die anderen neugeborenen Mütter sind genauso

wie wir manchmal traurig, verzweifelt, wütend, innerlich leer und nichtsfühlend. Und dennoch sind wir alle die besten Mütter für unsere Kinder.



Annika

»Irgendwann war dann Licht am Ende des Tunnels. In Form des ersten zahnlosen Lächelns. Oder auch in dem guten Gefühl, das Baby endlich einmal zu verstehen. Halleluja!

Seltsamerweise muss ich heute, ein paar Kinder später, sogar manchmal selbst meine mütterliche Altklug-Bremse betätigen, wenn ich eine Erstlingsmama sehe. Und sie um ihr entspanntes Leben beneide. »Ein Kind ist kein Kind«, so etwas ist schnell mal dahingedacht. Doch dann erschrecke ich vor mir selbst. Ja, bei meinem zweiten oder auch dritten Kind waren die Zeiten allein mit Baby (solange die Großen betreut waren) wirklich Wellness. Mütter werden ja genügsam. Aber: Ich werde niemals vergessen, wie es sich mit dem ersten Neugeborenen angefühlt hat. Und mit mir als Amateur-Mutti. Wie mich das Ende des zweiwöchigen Urlaubs meines Mannes regelrecht in Panik versetzte. Und wie ich mich in den folgenden Wochen schon immer gefühlt zwei Stunden vor der erwarteten Rückkehr des Kindsvaters ausschließlich in Flurnähe herumgedrückt habe. Nur um diesen Moment seiner Heimkehr nicht zu verpassen, damit ich ihm ohne Zeitverzögerung direkt unser kleines Bündel in die Arme drücken konnte. Natürlich hatte ich damals de facto noch weniger Arbeit. Weniger Wäsche. Mehr Schlaf. Aber ich hatte so viel weniger Erfahrung. So viel weniger Zuversicht auf die kommenden Zeiten, in denen Schlaf und Entspannung wieder zunehmen würden. Und ich war in allem unsicher.

Ach ja – man verdrängt es ja gern. Natürlich hatte ich auch bei den späteren Kindern zu Beginn diese Tage, an denen ich ausschließlich Zwie-

beln geschnitten habe. Und in mir drin eine tiefe Verzweiflung über die Unumkehrbarkeit dieses neuen Lebens. Auch wenn es alles Wunschkin-der waren. Glücklicherweise wusste ich die beiden weiteren Male, dass das innere Chaos normal ist, und erzählte auch meinem Mann davon. Ich erinnere mich noch gut, dass er spontan den Vorschlag machte, alle Kin-der mit sofortiger Wirkung ins Internat zu schicken und mit mir die Welt zu bereisen. Danach ging es mir direkt wieder ein bisschen besser. Bis heute schicken wir den Kindern aus jedem Land eine schöne Postkarte. Scherz!«



Muttermund tut Wahrheit kund: Das Wochenbett

Andrea: »Mich hat der Babyblues mit voller Wucht erwischt. Ich hatte zum Teil das Gefühl, mein Leben sei jetzt vorbei.«

Jelena: »Das Wochenbett war eine Achterbahn der Gefühle. Das Kör-perliche fand ich total grauslich, überall rinnt was raus. Und ich war mit der Tatsache, plötzlich vierundzwanzig Stunden am Tag bereitstehen zu müssen, oft komplett überfordert. Nicht in Ruhe essen zu können und auch dieses Clusterfeeding haben mich komplett fertiggemacht.«

Yasmin: »Im Wochenbett hatte ich definitiv unperfekte Gefühle. Der Schlafmangel machte sich bemerkbar, dann die Überforderung wegen des Stillens und nie Pause zu haben ...«

Sherin: »Mich hat es manchmal einfach gestresst, dass dieser kleine Mensch so sehr von mir abhängig ist.«

Selina: »Der Stillstart war holprig und ich hatte durchwachsene Gefüh-le, aber ich habe es genossen, den Kleinen anzuschauen. Ich habe auf

mich gehört, das Wochenbett zelebriert und kaum Besuch bekommen. Das haben wir auch gebraucht, um zusammenzufinden.«

Greta: »Ich musste lernen, das Kind zu lieben. Die Liebe wird ja nicht mit den Wehen rausgepresst.«

Kerstin: »Ich habe sehr unter den Hormonen gelitten und an meiner »Unfähigkeit«, auch wenn sie keine war. Ich dachte, ich müsste sofort al-les wissen – wieso er weint, was er will. Dazu war der kleine Mann recht laut. Ich dachte, es wären fehlende Mamagefühle und dass ich ihm als Mama nicht gerecht werde.«

Silvia: »Ich war sehr oft sehr unglücklich, mit dem Partner gab es viel Streit. Ich war überfordert und allein. Ich hatte Angst, anderen von mei-nen Gefühlen und Gedanken zu erzählen. Ich dachte, ich müsste doch jetzt glücklich sein. Aber das war ich nicht. Ich habe heute noch ein schlechtes Gewissen deswegen und Hemmungen, ein zweites Kind zu bekommen.«

Clea: »Ehrlich gesagt habe ich mich im Wochenbett von meinem Part-ner etwas im Stich gelassen gefühlt.«

Xenia: »Ich war schon glücklich, aber es hat ein paar Tage gedauert, bis dieses »Ich liebe mein Kind über alles«-Gefühl eingesetzt hat.«

Nora: »In meinem ersten Wochenbett war ich völlig fertig und hab nur funktioniert. Es hat auch lange gedauert, bis ich der Kleinen ge-genüber emotional war. Natürlich hatte ich deshalb auch ein schlech-tes Gewissen, weil ich dachte, das eigene Baby ja sofort liebhaben zu müssen.«