

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

LISA HARMANN
KATHARINA NACHTSHEIM

Wow Mom

DER MAMA-MUTMACHER
FÜRS ERSTE JAHR MIT KIND

 | KRÜGER



Erschienen bei FISCHER Krüger

© 2019 S. Fischer Verlag GmbH,
Hedderichstr. 114, D-60596 Frankfurt am Main

Illustrationen: Kera Till

Satz: Christina Hucke, Frankfurt am Main

Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-8105-3072-1

Inhalt

| | |
|--|-----|
| VORWORT | 8 |
| WOW, BIN ICH GLÜCKLICH | 12 |
| WOW, BIN ICH UNSICHER | 26 |
| WOW, BIN ICH MÜDE | 46 |
| WOW, BIN ICH VERLIEBT | 64 |
| WOW, BIN ICH EINSAM | 90 |
| WOW, BIN ICH ÜBER- UND UNTERFORDERT | 110 |
| WOW, BIN ICH DANKBAR | 130 |
| WOW, BIN ICH VERZWEIFELT | 150 |
| WOW, BIN ICH STOLZ | 170 |
| WOW, BIN ICH WÜTEND | 190 |
| WOW, BIN ICH MOTIVIERT | 210 |
| WOW, BIN ICH EMOTIONAL | 228 |
| NACHWORT | 248 |
| DANK | 250 |
| GASTAUTORINNEN, EXPERTINNEN UND INTERVIEWPARTNERINNEN | 253 |

Gebrauchsanweisung für dieses Buch

Liebe frischgebackene Super-Mama! Du hast deine Wohnung bislang gut gepflegt. Du hast *dich* bislang gut gepflegt. Du hast Bücher bislang gut gepflegt. Das alles läuft jetzt nicht mehr wie zuvor.

Vielleicht liegen in deiner Wohnung demnächst Krümel und Staubmäuse (ganz bestimmt sogar!), vielleicht lässt du auch mal drei Tage die Dusche sausen (kommt vor!), weil alle Grenzen sich mit dem Baby verschieben. Und so darfst du auch dieses Buch behandeln.

Es darf Eselohren haben, Kaffeeflecken, Knicke und Wasserwellen. Du darfst den Buchrücken brechen, damit du es mit einer Hand besser lesen kannst. Du darfst die Illustration ausmalen. Dieses Buch darf vom Look her voll und ganz deiner Stimmungslage im ersten Jahr mit Baby entsprechen. Mal zerzaust, mal unendlich bunt. Aber in jedem Falle: einzigartig! Denn es ist, was du draus machst.

Wenn du es nach ein paar Jahren wieder zur Hand nimmst, soll es dich zum Schmunzeln bringen. Die Kaffeeflecken werden dich vielleicht an die Müdigkeit erinnern. Der umgeknickte Buchrücken an die vielen Stunden des Milchgebens. Und ganz vielleicht sind sie dann wieder da: die einmaligen Erinnerungen an dieses einschneidende erste Jahr mit deinem Kind. Schön, dass wir dich mit diesem Werk dabei begleiten dürfen!



Wow, bin ich
glücklich



VON KATHARINA

Sprung ins kalte Wasser: Auf ins Leben als Mama!

So richtig vorbereiten kann uns nichts und niemand auf die Mutterschaft – vor allem auf diese großen Gefühle nicht. Das wissen wir spätestens, seit uns dieser warme, allumfassende Glücksschauer über unser Kind zum ersten Mal durch die Glieder fuhr. Nun sind wir Mama und können es oft selbst noch nicht fassen, wenn wir von unserem »Sohn« oder unserer »Tochter« erzählen. Wir sind fasziniert, wie neu sich alles anfühlt – und wie schön ...

Es ist, als würdest auf einem Sprungbrett stehen, nur noch ein paar Schritte, dann stehst du an der Kante zum Wasser. Wie kalt und wie tief es ist, kannst du nur erahnen.

Neun Monate hattest du Zeit, dich an den Gedanken zu gewöhnen, dass du bald Mama bist. Dass es fortan jemanden geben wird, der dich sein ganzes Leben lang brauchen wird. Für den du immer da sein wirst.

Du nimmst Anlauf, atmest ein, wirst schneller, zögerst, und rennst dann doch mutig und kraftvoll auf das Ende des Sprungbrettes zu.

»Ich kann den Kopf schon sehen! Noch zweimal pressen und das Baby ist da.« Panik, Schmerzen, Vorfreude. Der Moment ist gekommen. Jetzt verändert sich alles ...

Dein Kind ist da. Die Zeit steht still. Diese Gefühle. Diese Erschöpfung. Lachen, Weinen, Küsse. Unglaublich.

Du springst. Ruderst mit den Armen, tauchst ins Wasser ein.

Du hast Ratgeber gelesen und Freunde gefragt, du hast dir Gedanken gemacht und dir dein künftiges Leben vorgestellt ... aber wie es wirklich ist, das weißt du erst jetzt. Jetzt, seit du Mutter bist.

Du sinkst weiter ins Wasser, bleibst unten, bis die Luft knapp wird. Fängst an zu strampeln, willst zurück nach oben.

Du hast nicht geahnt, was das bedeutet. Dich stundenlang nur mit Babyangucken und Staunen zu beschäftigen. Nicht schlafen, wunde Brustwarzen, Streit mit dem Liebsten. Trösten, singen, Fingerspiele, Fläschchen anrühren, volle Windeln, Geschrei, so viel Geschrei, Karottenflecken auf den Klamotten. Fieber wegstreicheln, Matschekuchen backen, heulen vor Erschöpfung. Ausgehen vermissen, bei jedem Film nach zehn Minuten einschlafen. Andere Mamas kennenlernen, Seelenverwandte und befremdliche. Sandhaufen aus Sandalen kippen, erste graue Haare kriegen, Kohlblätter auf der Brust, den Windelinhalt analysieren, aufs Bäuerchen warten. Abends am Bettchen stehen und dem Atem lauschen, das Baby vermissen, nicht mehr alleine aufs Klo gehen, Freunde verlieren und neue gewinnen, Bäuchlein massieren. Muttertag feiern! Händchen halten, beim PEKiP turnen, immer mit Wechselklamotten aus dem Haus gehen, dich aus dem Zimmer schleichen, Schnuller suchen, gemeinsam in der Badewanne sitzen, Kinderkrankheiten googeln, die Geburtsnarben verblassen sehen. Vorsätze über Bord werfen! Beim Impfen mitleiden, Stilltee trinken, von Erziehungstipps genervt sein, immer noch Umstandsjeans tragen, im überfüllten Wartezimmer beim Kinderarzt sitzen, stundenlang den Kinderwagen schieben, Rückenschmerzen

vom Tragen haben, Elterngeld-Anträge ausfüllen, im Rückbildungskurs dauerstillen, die ersten Schritte herbeisehnen, Kinderlieder singen. Die erste Nacht durchschlafen! Kitas abklappern, vor Liebe platzen, vor Wut auch. Warum hat uns niemand gesagt, dass Muttersein so umfassend ist?

Du tauchst auf, schnappst nach Luft. Legst dich auf den Rücken, lässt dich treiben, guckst in den Himmel und siehst die Sonne.

Ja, manchmal scheint es, als würden wir untergehen, uns selbst verlieren, keinem gerecht werden. Und doch ist da dieses Gefühl, das alles überwiegt: **GLÜCK**. Das Glück, dass du diesen kleinen Menschen geboren hast, ihn begleiten darfst, ihn riechen und anschauen kannst. Nichts ist dir wichtiger als dieses Baby.

Du hast so auf dieses Kind gewartet, es herbeigesehnt. Und nun liegt es in deinen Armen. Es ist ein Wunder: Du hast ein Kind geboren, ihm das Leben geschenkt.

Früher hast du gedacht, du bräuchtest so viel, um glücklich zu sein. Einen besseren Job, eine größere Wohnung, eine schlankere Taille, mehr Freunde. Das alles ist nun erst mal unwichtig.

Früher hast du gedacht, du müsstest dich beweisen, dich mehr anstrengen, fleißiger sein. Jetzt liegst du still da und alles ist gut. Du wirst geliebt, ganz einfach, weil du **DU** bist. Du bist die beste Mutter, die sich dein Baby wünschen kann.

HINWEIS: SOLLTE DIES DER ERSTE TEXT SEIN, DEN DU IN DIESEM BUCH LIEST, IST ES EMPFEHLENSWERT, IHN NACH DEM DURCHLESEN DES GESAMTEN BUCHES NOCH EINMAL ZUR HAND ZU NEHMEN. DENN EINIGE MONATE SPÄTER WIRST DU IHN VERMUTLICH MIT GANZ ANDEREN AUGEN LESEN ...

ZAHLEN & FAKTEN

WAS MACHT UNS EIGENTLICH NACHHALTIG GLÜCKLICH?

Glück ist nicht nur ein wunderbares Gefühl, sondern kann tatsächlich auch wissenschaftlich erforscht werden. So geschehen an der berühmten Harvard-Universität: 75 Jahre lang beschäftigten sich die Forscher dort mit der Frage: »Was macht uns wirklich glücklich?« Sie befragten und untersuchten dafür Hunderte Menschen. Die Antwort: Es sind nicht Geld, tolle Urlaube oder körperliche Gesundheit, die uns dauerhaft glücklich machen. Professor Robert Waldinger, der Teile der Studie betreute, fasst das Ergebnis so zusammen:

»Gute Beziehungen machen uns glücklicher und gesünder. Punkt.«

Dabei gehe es nicht um die Anzahl der Freunde, ob man verheiratet sei, ob man ein Kind oder viele habe. Es gehe rein um die Qualität der Beziehung. Heißt für uns also: Die Nähe zu einer besonderen Mama-Freundin, die Liebe zu unserem Partner oder die enge Bindung zu unserem Kind – das ist es, was unser Herz wirklich braucht.



Dein Glück hat einen Namen!

Wie hätte dein Kind geheißen, wenn ...

... dein Partner den Namen alleine entschieden hätte

... es nach deiner Schwiegermutter gegangen wäre

... ihr es nach dem Ort der Zeugung benannt hättet

... es nach deinen Schwangerschaftsgelüsten benannt wäre

... es den Spitznamen aus der Schwangerschaft
bekommen hätte

... es den Namen eures Paketboten tragen würde

... wenn es ein Mädchen/Junge geworden wäre

... wenn du den jetzigen Namen rückwärts buchstabierst

Dein Kind heißt

weil



IN EIGENER SACHE:

In diesem Kapitel geht es an einigen Stellen darum, wie es sich anfühlt, ein Kind selbst auf die Welt zu bringen. Wir sind uns durchaus bewusst, dass nicht alle Babys von ihrer Mama geboren wurden. Das ändert aber rein gar nichts an der Tatsache, welch großes Glück wir für unsere Kinder empfinden und welch unbändige Liebe uns durchströmt, wenn wir unser Baby anschauen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es ein leibliches ist, ein angenommenes, ein gepflegtes, ein adoptiertes: Muttergefühle sind Muttergefühle. Und eine Mama ist eine Mama.

Das Glück in den kleinen Momenten



Wenn zarte Löckchen nach süßlichem Baby-
schweiß duften ...



Wenn beim Einschlaf-Summen am Abend nackte
Kinderzehen deine Beine unter der Decke berüh-
ren ...



Wenn ein müdes Köpfchen sich an deine Schulter
schmiegt und dir warm wird, als sei deine Haut aus
Pergamentpapier ...



Wenn dein Baby sich mit Milch das Gesicht be-
sprenkelt und sich vor Lachen kringelt ...



Wenn dich dein Kind feste drückt, weil es merkt,
dass du grad traurig bist ...



Wenn dein kleines, großes Baby vor dem Ein-
schlafen den letzten tiefen Seufzer tut ...



Wenn auch beim hundertsten Mal Vorlesen des
Lieblingsbuches noch diese Begeisterung in den
kleinen Augen funkelt ...

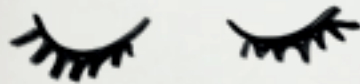


Wenn es sich verträumt mit seinem Schlabber-
Schlafanzug morgens in deinem Bett ganz nah an
dich kuschelt ...

GASTBEITRAG VON

BESTSELLERAUTORIN
NICOLE STAUDINGER

»... denn dass du müde bist,
hat einfach den wunderschönsten
Grund der Welt ...«



Manchmal spüren wir unser Glück bewusster, wenn wir mal kurz davor waren, es zu verlieren. Nicole Staudinger, Schlagfertigkeitsqueen, Bestsellerautorin und Zweifachmutter, hat hier einmal aufgeschrieben, warum sie es wichtig findet, uns sogar ab und zu mal über unseren Schlafmangel zu freuen.

Ja, ist das denn zu glauben? Jetzt bist du wirklich Mama. Da liegt nun also wahrhaftig ein echter, ein perfekter, ein quicklebendiger, neuer Mensch vor dir. Es gibt doch wohl nichts, aber auch gar nichts, das mit diesem Gefühl auch nur annähernd zu vergleichen wäre, oder?

Und trotzdem merkst du in diesem wichtigen ersten Jahr mit Kind, wie du auch mal an deine Grenzen stößt. Mama sein ist nicht immer leicht. Nein, auch mir strahlt nicht rund um die Uhr die Sonne aus dem Hintern. Da können die perfekt gestylten Mamas auf den Werbeplakaten

und in den Hochglanzheftchen noch so grinsen und uns suggerieren, dass wir jetzt verdammt nochmal 24 Stunden am Tag vor Glück weinen sollten.

Es ist nicht immer alles eitel Sonnenschein. Da mischen sich manchmal eben auch ganz viele andere Gefühle in unseren Glückscocktail hinein. Total normal! Geht wirklich allen so. Trotzdem sollten wir uns in diesen schwierigeren Momenten nicht verlieren.

Lasst uns vor lauter Stress, den wir mit unserem Baby und dem neuen Alltag erleben, nicht das Glück übersehen, das wir mit ihm haben.

Es ist nicht selbstverständlich, schwanger zu werden. Eine Geburt zu erleben. Mit einem Kind den Alltag teilen zu dürfen.

Für mich ist es das pure Glück, dass ich das alles erfahren darf. Ja, selbst die durchwachten Nächte, die tosenden Wutanfälle.

Denn sie gehören nicht nur zum Leben, sondern sie zeigen auch, dass wir lebendig sind. Dass wir zusammen sind. Dass wir das alles, die guten und die schlechten Momente, miteinander teilen dürfen.

Hä?, wirst du jetzt sagen. Das ist aber weit hergeholt. Nee, ist es leider nicht.

Ein quengelndes Kind? Das doofe, tägliche Aufräumen? Die Frage, was ich kochen soll? Lange waren das Nerv-Faktoren in meinem Alltag. Bis zu diesem einen Tag, der alle meinen Prioritäten über den Haufen warf und eine Neuordnung verlangte.

Denn zwei Tage nach meinem 32. Geburtstag wurde mir der Boden unter den Füßen weggerissen. An diesem Tag bekam ich die Diagnose Brustkrebs. Als Mama! Das durfte doch wohl nicht wahr sein.

Fünf Jahre sind seither vergangen. Und kein Witz: Jeder Morgen, an dem ich meine Kinder begrüßen darf, macht mich noch immer unglaublich glücklich.

Das heißt jetzt natürlich nicht, dass du nicht auch mal jammern darfst. Mütter dürfen IMMER jammern. Aber diese doofen, genervten, düsteren Gedanken sollten dieses Glück, das wir da mit unserer kleinen Familie haben, nicht erdrücken.

Und so gut und toll wir Mamas auch immer alles machen wollen: In meinem Leben hat Perfektion keinen Platz mehr. An ihre Stelle treten Kuschneln, Vorlesen, schief Singen oder blöd Rumtanzen, bis nur noch Lächeln übrig ist. Denn mal ganz ehrlich: Habt ihr schon mal ein Kind sagen hören: »Ach Mama, was hatte ich heute einen schönen Geburtstag! Und das Schönste war, dass das Badezimmer so sauber war«?

Sagen Kinder nicht. Interessiert sie gar nicht. Mich auch nicht mehr. Es gibt so viel Wichtigeres im Leben ...

Pack dir dein Glück und schau es dir genau an:
Denn dass du müde bist, hat einfach den
wunderschönsten Grund der Welt ...





Ein Foto und seine Geschichte



»Manchmal sieht man uns unser Glück nicht gleich an. Mein Gesicht mag nicht das Strahlendste sein, aber das Gefühl, das ich in diesem Moment hatte, war einfach unvergleichlich.

Auf diesem Bild ist meine Tochter etwa eine Stunde alt. Wie erschöpft ich war, wie glücklich, wie ungläubig, wie erfüllt, wie stolz – und wie hungrig.

Die Geburt meiner Tochter wurde eingeleitet, zog sich über drei Tage hin, ehe die Kleine an einem Dienstag um 6.50 Uhr auf die Welt kam. Als die Hebamme mich kurz nach der Geburt fragte, ob ich noch etwas brauche, sagte ich: Ein Frühstück, genauer gesagt, ein Honigbrötchen.

Und tatsächlich brachte mir mein Mann kurz darauf genau dieses Honigbrötchen in den Kreißsaal. Ich glaube, nie hat der Honig süßer geschmeckt als in dem Moment, als ich ihn mit meinem frischgeborenen Baby im Arm aß. Dieser magische Moment, in dem die Anstrengung der Geburt plötzlich abfällt, in dem der Schmerz einfach weg ist – und der ganze Körper und das Herz überflutet wird mit Glücksgefühlen. Dieser Moment, in dem die Welt stillsteht, weil ein neuer Mensch seine ersten Minuten erlebt. In diesem kleinen Raum in einem großen Berliner Krankenhaus waren wir nun eine Familie.

Ich sehe in mein Gesicht und weiß heute, dass ich damals keine Ahnung hatte, was die Mutterschaft mit mir machen würde. Durch welche Höhen und Tiefen ich gehen würde. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass dies der erste Tag meines völlig neuen Lebens sein würde.

Ich sehe in mein Gesicht und kann immer noch spüren, wie glücklich ich in diesem perfekten Moment war. «