

**HEYNE <**

### *Über die Autorin*

Annette Sabersky ist Ernährungswissenschaftlerin, Journalistin und Sachbuchautorin (*Wie ist das denn beim ersten Kind? Alles, was werdende Eltern wissen wollen*). Und Mutter. Den Spagat zwischen Kindern, Küche und Karriere kennt sie nur zu gut. Jahrelang rotierte sie für die Familie und war eine Supermama. So lange, bis der Arzt kam. Dann wurde sie Rabenmutter. Seitdem erfüllt sie nur noch die eigenen Erwartungen, gönnt sich selbst mehr Frei- flüge und hat mehr Spaß mit den Kindern. Annette Sabersky ist Mutter zweier Jungen und lebt in Hamburg.

Annette Sabersky

Freiheit  
für **Mama**

Es muss im Leben noch was anderes geben

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*  
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Originalausgabe 08/2012

Copyright © 2012 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany 2012

Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design, München

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-453-60207-6

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

	PROLOG:	
	Vom Glück, eine Rabenmutter zu sein	7
1	Himmelhochjauchzend? Der schönste Tag in meinem Leben ist die Geburt von Paul	14
2	Hilfe! Wir reden nur noch über Kinder – oder gar nicht	29
3	Wahnsinn: Mein erster Vormittag ohne Kind	49
4	Die Kunst, den Partner mitmischen zu lassen	67
5	Kleine Fluchten: Schluss mit Stillen	90
6	Schon wieder? Mit dem Sex nach der Geburt ist das so eine Sache	116
7	Ich arbeite wieder: Ein eigenes Standbein durch den Job	129

- |    |  |     |
|----|--|-----|
| 8  | Ende mit dem Förderwahn:<br>Ich mach mich nicht mehr kaputt                          | 157 |
| 9  | Große Fluchten –<br>oder warum Trennung von Rabenvätern<br>manchmal unumgänglich ist | 179 |
| 10 | Rabenmütter:<br>Mamas, die gut für sich sorgen,<br>sind entspannter                  | 193 |

PROLOG:

## Vom Glück, eine Rabenmutter zu sein

Mittwochmorgens um Viertel nach acht gehe ich zum Sport. Vorher habe ich Piet, meinen Jüngsten, zur Tagesmutter gebracht, wo er bis mittags bleibt. Paul, der Größere, ist in der Kita. Mittagessen inklusive. So habe ich ein bisschen Luft und kann mir vor der Arbeit den Rücken stärken.

Bei der Gymnastik, die ich mache, wird jeder Muskel am Körper trainiert. Und zwar so: Für je etwa 15 Sekunden dehnen und strecken wir die Bauch-, Arm- oder Rückenmuskulatur. Dann sagt Nelly, die Lehrerin: »Pause.« Wir liegen also platt auf dem Bauch, auf dem Rücken oder auf der Seite und ruhen uns aus. Aber nur ganz kurz, etwa fünf Sekunden lang, dann geht es weiter.

Anfangs dachte ich: Was ist das denn für eine Luschi-Gymnastik? Die machen ja ständig nur Pause! Ich wollte es so richtig krachen lassen und Bauch, Beine und Po ordentlich auf Vordermann bringen. Und nun das: Übung – Pause – Übung – Pause – Übung – Pause. Aber mit der Zeit habe ich gemerkt, dass es das richtig bringt: Am Ende der Stunde bin ich topfit und frisch für den Tag. Obwohl selbst die 80-jährigen Omis, die ebenfalls im Kurs mitturnen, die

60 Minuten Unterricht mit links schaffen. Manche hängen gleich noch eine weitere Stunde dran. Tatsächlich – das Training überfordert nicht, aber es fordert!

Seitdem ich zur Gymnastik gehe, versuche ich, das Pausen-Prinzip auch in den Alltag einzubauen. Das heißt: Ich halte zwischendurch immer mal an. Das kann eine Minutenpause bei einem Kaffee sein, für den ich die Füße hochlege und dabei Löcher in die Luft gucke, oder auch ein längerer Freiflug. Der sieht so aus, dass ich mich ein paar Stunden oder Tage aus allem rausziehe: mit den Freundinnen, den Kids, allein oder mit dem Mann. So tanke ich immer wieder auf und komme zu Kräften. Denn das ist es ja, was uns Mamas oft ausgeht: die Puste. Wir reiben uns den ganzen Tag für Kind und Kegel auf und vergessen uns selbst darüber.

Das klingt jetzt sehr fortschrittlich: Ich nehme mir eine Auszeit! Herrje, ich habe mir das lange Zeit überhaupt nicht gegönnt! Ich dachte: Nur wenn du ordentlich rödelst, dann bist du eine gute Mutter. Wenn du top bist im Job, im Bett, im Parkettwienern und im Poabwischen, ja, dann bist du wer. Dann hast du es wirklich geschafft. Und bekommst Anerkennung.

Und so ist es ja auch: Mamas, die sich für die Familie aufrübeln, alles perfekt unter einen Hut bekommen, ihre Kinder fördern, die Blumenrabatte vor dem Haus in Schuss halten und dabei auch noch gut aussehen, sind gute Mütter. Wer sich aber im Büro krankmeldet, weil der eigene Akku leer ist, sich eine Putzfrau gönnt, obwohl



man selber putzen könnte, oder die Kinder am Wochenende zu Oma und Opa bringt, um mal wieder in Ruhe Zeitung zu lesen, gilt als wenig belastbar – oder als Rabenmutter.

Doch nachdem ich eine ganze Weile nach dem Supermama-Strickmuster gelebt hatte, passierte etwas ganz und gar Unerwartetes: Ich machte schlapp. Eines Vormittags, nach 21 durchwachten Nächten und ebenso vielen hektischen Tagen, an denen ich nur hin- und hergeflitzt war zwischen Arbeit, Supermarkt, Kita, Tagesmutter, Förderkursen und Biobauernhof, fiel ich einfach um. Bums. Es war gar nichts besonders Schlimmes, eine Kreislaufstörung oder so. Ich musste für ein paar Tage zur Beobachtung ins Krankenhaus. Doch für mich war das ein Alarmzeichen: Wenn du so weitermachst, sind deine Kinder bald Halbwaisen und dein Mann Witwer.

Wie ich da so am Boden lag und später dann im Krankenhaus, da habe ich plötzlich mit aller Macht gedacht: Nee, das kann es nicht gewesen sein. Es muss im Leben doch noch etwas anderes geben als sich für die Brut, das Abendbrot und den Gatten aufzuopfern. Ja, ich dachte: Wo hier ist eigentlich *mein* Raum, die Zone, die *nur mir* gehört? Die gab's doch früher auch! Der Raum, in dem ich selbst wachsen und gedeihen kann – oder einfach nur die Zeitung lese und in der Nase bohre.

Daraufhin habe ich mich in aller Form dazu entschlossen, das zu werden, was man eine »Rabenmutter« nennt.

Ich nehme mir regelmäßig meine Freiflüge, bin also nicht mehr nur für die anderen da, sondern auch bei mir. So pendle ich mich immer wieder ein und kann gestärkt durchstarten. Und, yeah, das ist ein richtig gutes Gefühl. Nein, es ist mehr. Es macht mich leicht und beschwingt. Manchmal habe ich sogar das Gefühl, abzuheben. Dann habe ich richtig Lust auf das Leben. Jawohl, auf *mein* Leben *und* auf das mit Kindern und Mann – und manchmal sogar auf die Laternen, die noch gebastelt werden müssen.

## Kleine Fluchten

Heute bin ich viel näher dran an mir. Ja, durch die kleinen Fluchten merke ich überhaupt erst, wie es mir geht. Wer immer nur durch den Tag hetzt, bekommt das doch gar nicht mehr mit. Mir ging es jedenfalls so. Ich habe früher oft Stein und Bein behauptet, dass alles im Lot sei mit mir und meinem Familienleben. Ja, ich war sogar felsensfest davon überzeugt. Doch so stimmte das nicht. Ich war oft gar nicht in der Lage, meine Situation zu reflektieren. Zu spüren, wie es mir wirklich geht. Dazu war ich viel zu platt. Das passiert mir heute nicht mehr: Wenn sich bei mir ein Gewitter zusammenbraut, dann bekomme ich es auch mit. Und reagiere darauf – und wenn ich nur »Scheiße« schreie.

Dafür muss ich allerdings ein paar Dinge auch im Alltag anders organisieren. Die Kinder sind jetzt beide mor-

gens um acht aus dem Haus, der eine bei der Tagesmutter, der andere in der Kita. Ben, ihr Vater, hat verbindlich einen Tag übernommen, an dem er sich um alles bei uns kümmert, von der Kita-Tour über den Supermarkt bis hin zum Bettprogramm. Außerdem gibt es noch Babysitter und eine Oma, die uns helfen. Ich habe mir mehr Stunden für den Job freigeschaufelt, um wieder größere Projekte zu übernehmen. Das macht mich zufriedener, und außerdem bringen die Großaufträge mehr Geld. Mehr jedenfalls, als die neue Organisation kostet. Das ist doch auch schon was.

## Typisch Räbin

Erst einmal muss ich jetzt aber eine Lanze für die Rabenmütter brechen, die echten, die schwarz gefiederten mit den Flügeln. Der Begriff »Rabenmutter« klingt ja so, als würden diese Vögel ihre Brut im Stich lassen und ihr eigenes Ding machen. Oft ist in dem Zusammenhang von Vernachlässigung oder gar Verwahrlosung der Jungvögel die Rede. Doch das ist Quatsch. In jedem beliebigen Vogelkundebuch kann man nachlesen, dass alles ganz anders ist: Rabenmütter sind sehr fürsorgliche, umsichtige und gute Mütter. Zwar sind die Vogeljungen tatsächlich sehr früh aus dem Nest. Doch sie werden nicht von der Rabenmutter hinausgeschubst, sondern hüpfen hinaus, weil sie wahn-sinnig neugierig sind. Und weil sie zu diesem Zeitpunkt meistens noch viel zu jung sind, um allein zurechtzukom-

men, sind die Rabeneltern in ihrer Nähe, füttern sie und stehen ihnen noch monatelang bei.

Bei uns – in anderen Sprachen gibt es das Wort »Rabenmutter« übrigens gar nicht – ist eine Rabenmutter eine Mama, die arbeiten geht, obwohl das Kind erst acht Monate alt ist. Die übers Wochenende mit Freundinnen wegfährt und die Kinder dem ach so hilflosen Partner überlässt. Oder die sich mit ihrem Mann einen lustigen Abend macht, statt Laternen zu basteln oder Puppenkleider zu nähen. Kurz, sie ist das genaue Gegenteil von der Mutter, die den ganzen Tag um die Kinder herumwuselt.

So eine Rabenmutter wollen wir keinesfalls sein. Nein, wir deutschen Mamas sind eine ganz besondere Spezies. Wir springen 24 Stunden am Tag um die Kinder herum und reiben uns auf bis zum Anschlag. Wir rennen wie der Hamster im Rad und halten für die Familie die Fahne hoch. Wir kaufen alles frisch ein und kochen Bio. Wir nähen die Faschingskostüme selbst und backen Muffins. Nicht, weil wir so gern backen – dann wäre ja alles in schönster Ordnung –, sondern weil die anderen Mamas sonst sagen würden: »Hast du gesehen, Elke hat einfach einen fertigen Schokokuchen beim Bäcker gekauft?« Wir kutschieren die Kinder zur Turn-, Musik- und Englischstunde. Und wir fördern sie in Mandarin, Science und Business-Englisch, damit sie es im Leben zu etwas bringen. Am liebsten alles gleichzeitig. Und vor allem: alles selbst.

Doch das tut nicht gut, keiner Mutter und auch keinem Kind. Und der Partnerschaft schon gar nicht. Denn wer

sich nur für andere aufreißt, geht kaputt, wird unausstehtlich oder zickig.

Wir sollten es den Räbinnen nachmachen. Nicht umsonst gelten die Raben als die klügsten und – Achtung! – die lernfähigsten Vögel überhaupt. Sie sind intelligent und schlau, was zahlreiche Vogelforscher bewiesen haben. Und listig. So stellen sie sich gelegentlich tot und tun so, als hätten sie sich an der Beute vergiftet – damit kein anderer sie frisst. Auch wir sollten uns öfter mal tot stellen oder wegfliegen und so verhindern, dass weiter an unseren Nerven gezerrt wird oder wir kaputtgehen.

Raben bleiben sogar an befahrenen Straßen stehen, wenn die Ampel Rot zeigt. Auch da können wir von ihnen lernen: Anhalten, wenn wir rotsehen – weil wir gerade mal wieder rund um die Uhr im Einsatz waren oder seit Tagen nicht allein auf dem Klo. Besser wäre es natürlich, wir stoppen bei Orange, also bevor die Ampel auf Rot springt!

Junge Raben sind neugierig und sozial kompetent. Gibt es Konflikte in Jungvogelkreisen, halten die Jungvogelcliquen fest zusammen. Muss ein Vogelkind eine Schlappe hinnehmen oder wird es geärgert, trösten es die anderen Jungraben: Sie schnäbeln ihm beruhigend durchs Gefieder. Rabenjungen sind auch sehr neugierig. Sie picken und zwicken mit Vorliebe Raubtiere in den Rücken, die ihnen gefährlich werden könnten. So testen sie ihre Grenzen aus.

Rabenkinder scheinen also ganz ordentlich zu geraten. Obwohl sie eine Rabenmutter haben.

*Annette Sabersky*

# 1 Himmelhochjauchzend? Der schönste Tag in meinem Leben ist die Geburt von Paul

Paul ist schön. Er liegt auf meinem Bauch und starrt in die nun nicht mehr ganz so rosarote Welt des Kreißsaals. Er hat große blaue Augen und jede Menge schwarze Haare. Ich dachte immer, Babys seien kahl und brüllen, wenn sie aus dem Bauch geflutscht kommen. Paul nicht. Er hat nur einmal kurz gekräht, dann war er still. Das hat ihn mir gleich sympathisch gemacht. Schreiende Kinder sind mir ein Gräuel. Und fast noch ein größerer Gräuel sind mir Eltern, die sich zum Narren machen, um ein schreiendes Kind zu beruhigen. Oder einfach gar nichts tun, damit es irgendwann resigniert aufhört und sie ihre Ruhe haben.

Paul ist anders, er ist friedlich. Seine Ohren sind schön, so richtig klein und niedlich, und sie liegen eng am Kopf an. Keine Monstersegler, die man erst einmal mit einem Verband um den Kopf fixieren muss, damit der Kleine später nicht als Segelohr gehänselt wird. Pauls Hände und Füße, nun ja. Sie sind nicht ganz so schön. Sie sind ein wenig schrumpelig und erinnern mich an eine alte Dame, die neben uns wohnt. Sie ist schon über 90 Jahre alt und hat ein Gesicht, faltig und schrumpelig wie eine Pflaume. Aber das hat ja auch etwas, so ein Gesicht voller Falten,

das von einem ganzen Leben erzählt. Mein Kleiner hat zwar sein Leben noch ganz und gar vor sich, aber die Falten geben ihm etwas Weises. Ich beschließe also, dass die kleinen Schrumpelfüße meines Sohnes und auch die zerknautschte Gesichtshaut etwas haben. Die Hebamme beruhigt uns. »Das gibt sich«, sagt sie. »Ihr Kind war ein paar Tage zu lange im Bauch. Die Haut schrumpelt dann.«

Paul ist sicher ganz anders als die anderen Kinder. Davon bin ich fest überzeugt. Wie Babys so drauf sind, das hängt ja immer von den Müttern ab, denke ich mir. Ja, auch davon bin ich überzeugt. Die meisten Mütter machen viel zu viel Tamtam ums Kind. Sie machen ihre Kleinen ganz kirre. Ich habe das beobachtet, bevor ich mich aufs Kinderkriegen eingelassen habe. Meine Freundinnen haben ja alle schon Kinder. Wenn das Kind schreit, bekommt es:

Erstens die Brust,  
zweitens den Schnuller,  
drittens kommt es auf den Arm.

Viertens erhält es eine neue Windel. Dann wird es, fünftens, in die Karre gepackt und um den Block gefahren. Nützt alles nichts, kommt es

sechstens wieder an die Brust, dann  
siebtens nochmals auf den Arm und  
achtens wieder auf den Wickeltisch.

Der Clou sind wohl neuntens die Wärmelampe und zehntens die Fön-Geräusche, die vom MP3-Player abgespielt werden. Die sollen beruhigen. Immerhin ist das Baby dann still, aber nur, solange der Fön läuft oder der iPod spielt.

## Mich überrascht, dass ich Mutter bin

Ich bin die Letzte in unserem Freundinnenkreis, die ein Baby bekommen hat. Ehrlich gesagt, fand ich Tierbabys immer ein bisschen niedlicher als Menschenbabys. Mit Puppen hab ich als Kind auch nie gespielt. Lange Zeit hatte ich darum keinerlei Ambitionen, Nachwuchs in die Welt zu setzen.

Dabei fehlt es mir nicht an fürsorglichen Neigungen: Mein Bruder und ich haben früher, wenn die Eltern sonntagsmorgens noch schliefen, manchmal unsere Meerschweinchenjungen im Waschbecken gebadet; wir haben sie gewaschen, ein wenig schwimmen lassen und dann wieder herausgenommen. Wir haben sie fürsorglich abgerubbelt und dann in einem Schuhkarton zum Trocknen auf die Heizung gestellt. Manchmal habe ich auch auf kleine Kinder aufgepasst. Aber so richtig großen Spaß hat es mir nicht gemacht.

Dass ich nun Mutter bin, überrascht mich selbst ein wenig. Ich hätte nämlich niemals gedacht, dass es doch noch dazu kommen könnte. Bis heute weiß ich nicht so 100-prozentig, wie das passieren konnte. Ich meine natürlich nicht die Empfängnis selbst. Ich bin ja aufgeklärt worden. Ich meine den Sinneswandel. Ben und ich waren schon ein paar Jahre zusammen. Um uns herum hagelte es erst einmal Hochzeiten und dann auch bald Kinder. Freundlich statete ich meinen Freundinnen einen Geburtsantrittsbesuch ab, nahm auch mal das Baby auf den Arm und bewunderte dessen blaue Augen, das Gesicht mit der kleinen Nase, die



Hände und die gebogenen Füße. Dennoch sprang der Funke nicht so richtig über. Ehrlich gesagt: Ich war immer froh, wenn ich da wieder raus und in mein Leben zurück konnte.

Ein bisschen Interesse meldete sich, als ich Patentante wurde. Mein Patensohn hatte kleine rote Ringellocken, saß wie Buddha in seinem Buggy und: Er schrie nicht. Er weinte auch nicht und wirkte überhaupt sehr entspannt. Und er schien auch nichts von mir zu erwarten. Ich machte weder »Bubu« noch »Baba« – und er grinste trotzdem. Wenn mal ein Kind, dann so eins, sagte ich nach der Taufe zu Ben.

Doch dann dauerte es noch drei Jahre, bis Paul kam. Erst hatten wir keine Lust auf ein Kind. Wir wollten zunächst top im Job sein, später könnte ein Kind kommen. Heutzutage musst du ja erst einmal beruflich richtig Fuß fassen, sonst kannst du als Frau den Wiedereinstieg komplett vergessen. Außerdem hatten wir beide gerne unsere Ruhe. Jeder war ganz gerne für sich, las und machte seinen Sport oder traf die eigenen Freunde. Wir waren auch gerne zu zweit, lasen dieselben Bücher und diskutierten darüber oder trafen uns zum Kochen mit Freunden. Dieser Lebensstil brauchte aber viel Raum – für ein Baby, das dich Tag und Nacht auf Trab hält, war da kein Platz.

Ja, und dann, als wir uns ein Kind vorstellen konnten, setzten wir das Projekt immer noch nicht gleich in die Tat um. Irgendwie war alles andere wichtiger. Wir beide waren beruflich stark eingespannt. Zehn Stunden täglich im Job,

das war keine Seltenheit. Auch am Wochenende wurde oft gearbeitet.

Schließlich aber kam eine Zeit, da prickelte der Job nicht mehr so. Ja, er machte durchaus noch Spaß. Ein wenig Spaß jedenfalls. Aber ich dachte immer öfter: An sich läuft so ein Arbeitstag ja immer ähnlich fad ab. Die Inhalte ändern sich nur wenig. Und du merkst: Überall wird nur mit Wasser gekocht. Ob du dich aufreibst oder nicht, ob du eine gute Story schreibst oder nicht, die Welt dreht sich weiter und das Gehalt steigt auch nicht. Soll das jetzt die nächsten Jahre so weitergehen? Dass wir uns im Job tot machen? Es muss im Leben doch noch etwas anderes geben, etwas, das dich wirklich ausfüllt, das sich gut anfühlt und näher dran ist am Leben als das neue Auto oder die Gehaltserhöhung. Diese Gedanken flatterten immer häufiger durch mein Hirn. Und da war irgendwo auch das Bild vom niedlichen rot gelockten kleinen Buddha.

Da haben wir gedacht: Wir trauen uns. Und pflanzen Paul.

## **18 Stunden hat mich Paul gequält, aber sauer bin ich nicht**

Eigentlich müsste ich sauer auf Paul sein. Die endlosen Stunden, bis er sich in die Welt bequemt, waren der reinste Horror. Fast 18 Stunden habe ich mich herumgequält. Ich wanderte mit Wehenschmerzen, die mir glatt die Schuhe auszogen, stundenlang durchs Krankenhaus, treppauf, treppab. Man hatte uns gesagt, dass das die Geburt voranbrin-

gen sollte. Ich schlurfte an anderen Personen in Bademänteln und Hausschuhen vorbei, die sich neugierig die blasse dicke Frau ansahen, die sich alle paar Minuten irgendwo festhielt und mit schmerzverzerrtem Gesicht krümmte und laut vor sich hin atmete. Als ich das nicht mehr ertragen konnte – also sowohl das Rumlaufen als auch das Angestarrtwerden –, wuchtete ich mich auf das mir zugewiesene Bett und machte den Maikäfer. Das ist so in etwa das Schlimmste, was du als Gebärende machen kannst – passiv auf dem Bett herumliegen und nichts zur Geburt beitragen. Denn dann dauert alles nur noch länger. Das weiß man als werdende Mutter auch, ja, man lernt es gleich als Erstes im Geburtsvorbereitungskurs. Aber es gibt einen Punkt, an dem geht nichts mehr. 16 Stunden Megabauchschmerzen sind einfach genug.

Ein bisschen ausruhen, mehr wollte ich ja gar nicht. Doch ans Ausruhen war nicht zu denken. Als ich endlich ermattet in den Kissen lag, schmiss sich ohne Vorwarnung ein Kerl im weißen Kittel auf mich – es war der Arzt, der sich in den Kopf gesetzt hatte, mein Kind herauszudrücken. So ähnlich muss es sich anfühlen, wenn man unter die Räder kommt und vom Lkw überfahren wird, dachte ich. Ohne dass du etwas Böses ahnst, prallt da etwas Schweres auf dich und macht dich platt. Nur, dass ich nach der Tortur eben immer noch nicht platt war. Nein, ich war kugelrund, und mein Baby steckte weiterhin im Geburtskanal fest. Weil sein kleines Herz kaum noch zu hören war, musste es irgendwann ziemlich schnell gehen. Ich nahm es also auch noch hin, dass meine Oberschenkel auf lilafar-

bene Beinstützen gewuchtet wurden, so dass ich eine Spreizhaltung einnahm. Und dann wurde Paul mit der Zange ins Leben gezogen. Sein handwerkliches Interesse, von dem wir natürlich erst später erfuhren, machte sich also schon unter der Geburt bemerkbar. Der Kleine kam mit einer Zange zur Welt, wenn auch nicht in der Hand, sondern am Kopf.

Doch nun ist alles gut. Alle Schmerzen sind wie weggeblasen. Ben und ich lächeln uns glücklich an. Ich glaube, er hat in den letzten 18 Stunden noch mehr gelitten als ich. Als Mann sitzt du ja nur daneben und fühlst dich blöd, hilflos, ganz schrecklich, weil du nichts machen kannst. Im Geburtsvorbereitungskurs wird zwar genau eingeübt, was der Partner für die Frau tun soll. Wie er sitzen und mitpressen oder mithecheln kann. Aber viele Frauen können es überhaupt nicht ertragen, wenn der Partner sie während der Geburt anfasst, ihnen den Rücken massiert oder den Bauch streichelt. Also ich jedenfalls fand es schrecklich. Jede Berührung wirkte auf mich wie ein Übergriff – dabei war das doch alles nur lieb gemeint.

Egal – nun sind wir vereint. Unser kleiner Zwerg muckelt, eingehüllt in warme Tücher, auf meinem Bauch friedlich vor sich hin. Ich bekomme ein paar homöopathische Mittel gegen den Wundschmerz und werde unten herum zusammengenäht. Der Damm, jene Verbindung zwischen Scheide und Po, ist unter der Geburt geschnitten worden, um den Weg frei zu machen. Während der Gynäkologe mit Nadel und Faden hantiert, plaudere ich mit ihm entspannt

über Gott und die Welt. Der Damm tut gar nicht weh. Nein, wirklich nicht.

Das ist auch wieder so ein Ding. Die Zweitmütter in unserem Geburtsvorbereitungskurs hatten sich stundenlang darüber ausgelassen, wie schlimm so ein Dammschnitt sei. Dass die Ärzte viel zu schnell schnippeln, wenn es mit der Geburt nicht vorangeht. Ich war ehrlich gesagt ganz froh, dass irgendwer meinem Sohn auf diese Weise den Weg ins Leben erleichterte. Sonst würde er wohl immer noch feststecken und ich würde bis an mein seliges Ende so hektisch vor mich hinatmen.

## Wie auf Wolken

Die Hebamme drückt aufs Tempo, Paul soll an die Brust. Je eher er rankann, desto besser klappt es später mit dem Stillen, sagt sie. Das habe ich auch schon irgendwo gelesen. Also darf er ran. Paul schnallt nicht ganz, was das alles soll. Er ist kaputt und will nur vor sich hin dämmern. Er muss etwas angestupst werden, öffnet dann aber kooperativ sein Mäulchen und dockt an. Zaghafte zieht er an der Brust, aber etwas zu trinken kommt noch nicht. Trotzdem, das Schnubbeln an meiner Brust gefällt ihm. Er schläft sofort ein. Tolles Kind. Tiefer Friede.

Ich gehe wie auf Wolken. Plötzlich habe ich das Gefühl, ich könnte Bäume ausreißen und alles schaffen. Diese hormonelle postnatale Euphorie ist wirklich toll. So heißt es

nämlich wissenschaftlich, dieses Hochgefühl nach der Geburt. Eben warst du noch ganz unten und lagst in Schweiß und Blut. Nun bist du wieder obenauf, und wie! Das hat die Natur prima eingerichtet. Frau bekommt ihr Kind und zieht weiter mit der Karawane. Ich schlage sogar vor, die Schwiegereltern anzurufen und von dem freudigen Ereignis zu berichten.

Bums. Beim Versuch aufzustehen falle ich um. Ich sehe Sterne und bin wohl plötzlich sehr blass geworden. Darum werde ich mit einem Wägelchen in das Zimmer gefahren, in dem wir die Nacht verbringen werden. Mein Blutdruck ist offenbar im Keller, außerdem habe ich bei der Geburt viel Blut verloren.

Wir sind zu dritt in einem Familienzimmer. Das ist ja heute so üblich, dass Mama, Papa und Kind zusammen in einem Raum untergebracht werden. Damit die Familie von Anfang an zusammen ist und sich nicht erst irgendwelche altmodischen Gewohnheiten einschleichen. Etwa, dass immer Mama nachts zum schreienden Baby geht, während Papa sich auf die andere Seite dreht, weil er eh nicht weiß, wie er das Kind beruhigen soll.

Wir haben uns vorgenommen, es anders zu machen, wir wollen beide alles können und alles machen. Wenn Paul nachts schreit, werde ich mich also jedes zweite Mal genüsslich umdrehen und weiterschlafen. Schließlich muss ein kleines Kind nicht bei jedem Schrei an die Brust, sondern nur alle paar Stunden gestillt werden. Oft wollen die Kleinen nur Nähe. Und die kann ein Vater genauso geben wie eine Mutter.

## Fast so gut wie der Babyflüsterer

Das Licht ist jetzt aus. Paul liegt in einer Art Puppenwagen aus Plexiglas und muckelt im Traum. Er soll sich gleich daran gewöhnen, dass nachts im eigenen Bett geschlafen wird, finden wir. Natürlich wollen wir ihm alle erdenkliche Nähe geben. Aber man kann es ja überall nachlesen: Eltern müssen auch ein Paar bleiben. Und das geht unmöglich, wenn immer ein kleines Kind zwischen ihnen liegt. Als Pauls Gemuckel lauter wird, mache ich Schh-schh. Das habe ich vom »Babyflüsterer«, dem amerikanischen Kinderarzt Harvey Karp, der angeblich jedes schreiende Kind zur Ruhe bringt. Selbst die schlimmsten Kinder hat er schon zum Schlafen gebracht. Er macht laut und deutlich: Schh-schh (oder spielt das Geräusch vom Rekorder ab) und schaukelt das Baby dabei energisch (aber Vorsicht! Nicht schütteln, daran kann das Kind sterben). Bei diesem Mix aus Geräusch und Bewegung schläft es ein. Ben hört sich mein Schh-schh an, sagt: »Das machst du gut!« – und fällt in Tiefschlaf. Ich frage mich kurz, was er denn anderes von mir erwartet hätte, als dass ich es gut mache. Dann muss ich aber wieder »Schh-schh« machen, weil Pauls Weinansätze immer häufiger werden. Irgendwann wird mein Mund ganz trocken, und ich merke, dass mir das dauernde Zischen auch auf die Nerven geht. Außerdem schwillt das Weinen allmählich zu einem schrillen Schrei an. Und von der Geburt bin ich ja auch noch etwas schlapp. Also angele ich mir Paul aus dem Puppenwagen. Sicher hat er Hunger. Und den soll er natürlich nicht haben.

HEYNE <

Annette Sabersky

## Freiheit für Mama



Es muss im Leben noch was anderes geben

Annette Sabersky

### **Freiheit für Mama**

Es muss im Leben noch was anderes geben

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 208 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-453-60207-6

Heyne

Erscheinungstermin: Juli 2012

Wer bin ich, wenn ich Mutter bin?

Wenn aus Frauen Mütter werden, taucht über kurz oder lang die Frage auf: Windeln, Fläschchen, Spielgruppe – soll das schon alles gewesen sein? Kann ich jemals noch einen Cappuccino ohne Kind trinken? Oder gar ein Wochenende mit der besten Freundin verbringen? Zugegeben: Das Kind ist süß, der Mann ist lieb. Aber beide können ganz schön nerven. Da helfen nur zwei Dinge: Raus aus dem Alltag. Und dieses Buch. Ehrlich, ironisch und hilfreich, ein unterhaltsamer Reiseführer zu den besten kleinen Fluchten aus dem Alltag. Für alle Frauen, die bleiben wollen, wie sie sind.