

Mamas Glücksbuch

Der Begleiter
für gelassene Mütter

Constanze von Gersdorff-Hucho

Mamas Glücksbuch

Der Begleiter
für gelassene Mütter

südwest



Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken premium* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden

ISBN 978-3-517-08828-0

©2013 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Illustrationen: Ruth Botzenhardt

Lektorat: Silwen Randebrock, Redaktionsbüro TEXTUM

Layout und Satz: Nadine Thiel | kreativesatz, Baldham

Umschlaggestaltung: zeichenpool, München, unter Verwendung einer Illustration von Ruth Botzenhardt

Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

817 2635 4453 6271

www.suedwest-verlag.de

Inhalt

Wo gibt's hier Hilfe, bitte schön?	7
Die beste Mama der Welt	10
Miss Perfect	15
Wundermittel Ritual	21
Ist das normal?	25
Auch das noch: Hormone und andere Sorgen	28
Mein Baby schreit!	34
Wer kennt dein Kind am besten?	44
Hurra, ein perfektes Kind	47
Babyblues	50
Täglich eine Verabredung mit dir selbst	54
Lass dich unterstützen	57
Bloß nicht vergleichen!	61
Stürme im Alltag	65
Schlechtes Gewissen ade	77

Herzenswünsche	81
Mit allen Sinnen im Jetzt	85
Pack die Badehose ein	96
Die Welt ist voller Gurus	104
Offen für überraschende Lösungen	118
Wer bin ich heute?	122
Vertraue dir	126
Probier's mal mit Geduld	133
Oje, ich wachse!	140
Eltern: zwei Personen – zweihundert Meinungen	148
Kein Paar mehr, aber immer noch Eltern	154
Wertschätzung	158
Auch Eltern haben Eltern	165
Sternschnuppen	169
Anhang	172

Wo gibt's hier Hilfe, bitte schön?



Rumms! Wie im Westernsaloon schwingt die Tür auf und im Verkaufsraum der kleinen Buchhandlung erscheint eine bleiche, augenberingte Frau, keinen Colt in der Hand, aber ein klitzekleines Kerlchen unterm Arm, das aussieht, als wolle es jeden Moment einen herzerreißenden Urschrei zum Besten geben.

Sie sagte: »So! Wo steht hier *Jetzt helfe ich mir selbst – Mama 1.0?* Her damit!«

»Äh, worum geht's denn bitte?« In aller Ruhe schlendert ein Buchhändler herbei und schiebt seine Brille von links nach rechts, bis sie schräg auf der Nase Platz nimmt. Das ist der erschöpften Mutter egal, sie ist im Gegensatz zum Verkäufer in Eile und vor allem eines: vollkommen am Ende.

Diese bleiche Mutter war übrigens ich, und was ich brauchte, waren ein paar kleine Anregungen, um zu überleben: Ich suchte Tipps zur Selbsthilfe, Mut und Mumm, Halt und Aufmunterung, eine Portion Vertrauen und eine riesige Packung Einschlaftricks obendrauf! Ich brauchte jemand, der einfach weiß, wie's geht, und ich wollte es gerne schriftlich haben, wie man das Schöne mit den kleinen Lebensgefähr-

ten genießen und die Hürden etwas leichter nehmen kann – kurzum: einen Handwerkskoffer fürs Elternsein. Aber ohne erhobenen Zeigefinger und Dogmen. Und keine Regeln, bitte! Regeln sind steif und fassen sich nicht gut an. Das aber sollte es sein: lebbar und weich.

»Hilfe ...«, fasste ich meine Gedanken zusammen, »Hilfe für Eltern«.

»Ja also, möchten Sie vielleicht dies hier: *Wie Eltern noch viel besser werden?*«

»Kommt nicht infrage! Ich will so bleiben, wie ich bin! Zum Verbessern habe ich gerade wirklich keine Zeit!«

Er wandte sich zum nächsten Buch. »Tja, hier sind *Erziehungstipps von 500 Top-Wissenschaftlern*.«

»Bloß nicht, meine gesamte Verwandtschaft besteht aus Wissenschaftlern! Nein, ich brauche etwas, worauf ich mich verlassen kann!«

»Na ja, vielleicht so was wie ein Easy-Starterkit für Eltern?« So hätte ich es vielleicht nicht unbedingt formuliert, er fuhr aber fort: »Kein Lexikon über originelle Beikostvariationen oder Anleitungen zum Durchschlafwunder, sondern Inspirationen für Gelassenheit in sämtlichen Trotzphasen? Und zu dick darf es auch nicht sein: Schließlich kommt man mit Baby kaum zum Lesen. Wollen Sie das?«

Oh. Ich war dabei, mich in diesen wunderbaren Mann zu verlieben!

»Ja, ich will!«, hauchte ich wie vorm Altar.

»Haben wir nicht!«, erklärte er.

Der Traum von Rettung schwand dahin. Dieses *Do-it-yourself for Mamas* mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum von etwa einundzwanzig Jahren war also nirgends aufzutreiben. Wackelig und auf mich alleine gestellt kurvte ich mit meinem Kleinen und meinem wenigen Wissen aus dem Laden und

durch die ersten Monate. Ich schlief nicht viel, erlebte umso mehr und sammelte zwischen allerlei Stürmen Erlebnisse und Erfahrungen wie kleine und große Schätze am Strand.

Als meine Freundin Lisa aber ihre Tochter auf die Welt brachte, beschloss ich, ihr diese Raritäten vom Wegrand zu schenken. Ich schrieb sie auf, damit sie das Allerwichtigste erfährt, was mir geholfen hat. Ich hoffte, dass sie so manche Bestärkung darin finden würde: Es gibt da nämlich ein paar Sachen, die erleichtern das Leben unglaublich, wenn wir uns im richtigen Moment daran erinnern – und genau das wünsche ich dir mit diesem Buch.



Die beste Mama der Welt

Die beste Mama der Welt – wie macht sie das eigentlich und wo gibt's die? Vor allem mit nur vier Stunden Schlaf in der Nacht und keinem am Tag? Mit keiner Minute Freizeit und jeder Menge Neuland? Mit tausend Antworten auf tausend Fragen, die sich stellen, wenn man gerade eben ein klitzekleines Kind auf die Welt gebracht hat? Immer fröhlich, glücklich, weiß alles intuitiv? Hat's leicht, ist vollkommen routiniert und schafft alles mit links? So eine gibt es natürlich nirgends.

Aber die beste Mama der Welt, die gibt es tatsächlich! Die wird man nicht, wenn man alle Ratgeber auf einmal liest, und es ist auch nicht die schöne Bekannte auf der Straße da drüben oder die wirklich nette und weise Hebamme, die schlaue Mutter mit der kompakten Internetseite, sondern:

Die beste Mama der Welt bist du.

Ganz egal, was ist, ob du überschwänglich, voller Ideen und sprudelnd vor Liebe bist oder übermüdet, wortkarg, innerlich leer – deine Kleine, dein Kleiner haben sich dich ausgesucht. Bei dir möchte dieses einzigartige Wesen erfahren, was Leben ist und wie es sich anfühlt – lachen, weinen,

Freude und auch Wut und Traurigkeit. Ganz einfach: klein sein, groß werden.

Du brauchst nicht immer die fröhliche Mutter zu sein. Nein, du darfst auch mal still sein oder grummelig, gedankenverloren oder schlecht gelaunt. Du darfst – jetzt bitte staunen – du darfst die sein, die du schon »vorher« warst, und die, die du jetzt gerade bist.

Du musst niemand anderes werden und zu keinem neuen, am besten bei dieser Gelegenheit engelartigen, fehlerfreien Wesen mutieren. Das wären nicht die Eltern, die sich euer Kind ausgesucht hat. Denn es will dich kennenlernen, will wissen, wer du bist und immer schon warst. Und erwartet keine Werbefigur und keinen Traumprinzen.

Es kann gut vorkommen, dass du dich fragst: »Was war das bloß für eine verrückte Idee? Wer hat gesagt, ein Kind zu haben, ist das Schönste auf der Welt? Wieso hat mich niemand vorgewarnt?« Und das vielleicht nicht nur einmal. Alles richtig so und gut: Das macht nämlich die beste Mama der Welt! (Im Übrigen wirklich eine verrückte Idee!)

Was du dagegen nicht zu machen brauchst: dich zu ärgern, weil du zu nichts mehr kommst, oder – noch schlimmer – zu versuchen, alles zu schaffen. Zum Beispiel aufräumen, abends lange aufbleiben, nebenbei arbeiten, die Wohnung umbauen und was dir so alles Dringliches einfällt. Lieber ein Jahr oder mehr einplanen, in dem es chaotisch, unordentlich und ganz und gar verstaubt sein darf, obwohl man es manchmal kaum auszuhalten glaubt: Macht nichts! Dein Kind liebt dich, auch wenn du mal etwas falsch machst, denn es weiß: Das ist nur eine Phase! Jawohl – auch Eltern haben ein Recht auf Phasen. Und ebendies ist auch nichts weiter als eine Phase, eine von vielen schönen, lustigen und auch mal schwierigen – wie Leben nun mal ist.



Constanze von Gersdorff-Hucho

Mamas Glücksbuch

Der Begleiter für gelassene Mütter

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 176 Seiten, 12,5 x 20,5 cm

ISBN: 978-3-517-08828-0

Südwest

Erscheinungstermin: Februar 2013

Aufmunterung für gestresste Mütter

Du machst alles richtig. Du bist gut, so wie du bist. Glaube an Dich selbst und Du bist die beste Mama der Welt! Mutter sein ist die schönste Sache der Welt – aber auch nicht immer leicht. Gerade am Anfang, wenn das Baby schreit und die Nerven blank liegen. Überschwänglich, voller Ideen, sprudelnd vor Liebe oder übermüdet, erschöpft und verunsichert – Constanze von Gersdorff-Hucho kennt diese Situationen als Mutter zweier Kinder. Was sie selbst daraus gelernt hat, gibt sie nun als Rat an andere Mütter weiter. Mamas Glücksbuch: verständnisvolle, aufmunternde und tröstende Worte für Mütter im Stress, liebevoll, freundschaftlich, von Mutter zu Mutter. Keine Regeln, sondern befreiende Anregungen und Inspirationen zur Gelassenheit in sämtlichen Lagen, denn manchmal braucht es einfach nur eine Packung Vertrauen.