



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Als Tracy Moore mit 33 unerwartet schwanger wird, ändert sich ihr Leben komplett: Sie muss von den geliebten Zigaretten und Fleischdelikatessen die Finger lassen und schnell lernen, was für die Versorgung des in ihr heranwachsenden Wonnepropsens alles notwendig ist. In ihrem Buch erzählt die erfolgreiche Bloggerin, wie es war, sich kopfüber in die Mutterschaft zu stürzen – ohne den blassesten Schimmer davon zu haben, worauf es dabei ankommt. Ihre humorvollen Ratschläge helfen, mit all den Veränderungen Fragen und Gefühlen besser fertigzuwerden, die eine Schwangerschaft unweigerlich mit sich bringt: Ob es nun darum geht, innerhalb weniger Monate eine ganze Baby-Grundausstattung anzuschaffen oder darum, wie es ist, die einzig Nüchtere auf einer Party zu sein. Ein humorvoller Erfahrungsbericht, der einen mit handfesten Tipps für das Unerwartete wappnet.

Autorin

Tracy Moore lebt mit ihrer Familie in Los Angeles und schreibt für »LA Weekly«, »Dallas Observer«, »Rolling Stone« und »Spin«. Außerdem lässt sie sich in der beliebten Kolumne »Motherload« auf Jezebel.com über die Frustrationen moderner Mütter aus.

Tracy Moore

KinderÜberraschung


Mit einer unerwarteten Schwangerschaft
spielend fertig werden

Aus dem Amerikanischen
von Christina Jacobs

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2015
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2013 der Originalausgabe Tracy Moore

Originaltitel: OOPS! How to rock THE MOTHER of all surprises

Originalverlag: Adams Media, an F + W Media, Inc. Co.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Redaktion: Miriam Vollrath

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CL · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17515-4

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



INHALT

Einleitung	11
------------------	----

Stadium 1:

Schock ... Ach du Schreck,

ich bin schwanger	19
1. Sie sind so was von nicht allein	21
2. Habe ich mir die Chance auf ein gesundes Baby versaut?	28
3. Bringt eine ungeplante Schwangerschaft Nachteile mit sich?	38
4. Die zehn Vorteile einer ungeplanten Schwangerschaft	38
5. Ist mein Leben dann vorbei?	48
6. Aber ich habe eigentlich gar keinen Bezug zu Babys!	56

Stadium 2:

Hilfe! ... So gehen Sie mit den Schwierigkeiten

des Schwangerseins um	63
7. Was werden die Leute über mich sagen?	65

8. Was tun, wenn Freunde und die Familie überspannt reagieren?	75
9. Wie zum Teufel bereite ich mich auf ein Baby vor?	82
10. Wie Sie all die Sachen essen, die Sie eigentlich nicht essen sollten	96
11. Alles ist schön auf eine eigentümlich scheußliche Weise	104
12. Modetipps: Was Sie lieber nicht anziehen sollten	115
13. Ihr neuer Freund: das Essen	122
14. So gehen Sie mit dem Gefühlschaos um	129

Stadium 3:

Logistik... So kommen Sie mit den Veränderungen in Ihrem Leben klar	141
15. Wie wirkt sich eine Schwangerschaft auf meine Beziehung aus?	143
16. In der Schwangerschaft arbeiten	155
17. So finden Sie eine gute Kinderbetreuung	166
18. Genießen Sie Ihre Freizeit	177
19. Wenn Sie Ihre Sippe noch vergrößern	189
20. Was Sie aus dem Geburtsvorbereitungskurs unbedingt mitnehmen sollten	197

Stadium 4:

Aufregung ... das Baby kommt!	209
21. Das Baby kündigt sich an – einige Anmerkungen zum Thema Wehen	211
22. Ach du Scheiße, die Wehen setzen ein	221
23. Willkommen in Ihrem wunderbaren neuen Leben voller Klischees	228
24. Gewöhnen Sie sich daran, dass Sie sich eine Weile mies fühlen	241
25. So managen Sie Besuch während der ersten Wochen zu Hause	248
26. Was soll ich nach der Geburt anziehen?	255
27. Stillen – ist nicht nur witzig	265

Stadium 5:

Sie kriegen das in den Griff ... das Leben

mit Ihrem Baby	273
28. Die großen Baby-Ausreden	275
29. Sex nach der Geburt	281
30. Wie Sie trotz Baby cool bleiben	287
31. Es ist nicht leicht, Mutter zu sein	298
32. Alle Babys sind entzückende Wonne- propfen und andere Mythen über Babys	310
33. Schlussgedanken	316
Anhang	323
Register	329

Für Lance und Edie

»Die besten Dinge,
die mir im Leben passierten,
kamen fast alle unerwartet
und waren nicht geplant.«

Carl Sandburg

EINLEITUNG

Als ich im Sommer 2009 plötzlich feststellte, dass ich schwanger war, machte mein sorgenfreies Leben eine Vollbremsung. Ich verwandelte mich von einer unreifen 33 Jahre alten Saufnase, die für ein Stadtmagazin arbeitete und viermal pro Woche in Bars abhing, in einen fassungslosen Wackelpudding und blickte dem ernsthaftesten Erwachsenentermin meines Lebens entgegen. Mag sein, dass ich eine erwachsene Frau mit einem Beruf und einer Rentenversicherung war und sogar einen Ehemann hatte, dem es gefiel, so überrumpelt zu werden, aber ich fühlte mich trotzdem emotional etwa so bereit für ein Baby, als würde ich die Hauptrolle in *Schwanger mit 16* spielen.

Das lag zu einem großen Teil daran, dass ich zu den Leuten gehörte, die sich ziemlich sicher sind, dass sie keine Kinder haben werden. Also lebte ich mein Leben so wie jemand, der nie in dem Maße erwachsen werden muss, dass er ein Kind großziehen kann. Ich ging Gesprächen über Schwangerschaft, Babys und Erziehung im Allgemeinen sehr erfolgreich aus dem Weg, und mir wurde bewusst, dass ich so gut wie keine Ahnung davon hatte, was eine Schwangerschaft mit sich bringt,

und noch viel weniger darüber wusste, wie man einen Säugling hält, füttert oder mit ihm spricht, oder erklärt, was eine gute Rockband auszeichnet. Und jetzt war ich schwanger.

Eins will ich gleich loswerden: Auch wenn diese Nachricht *unerwartet* kam, so war sie nicht *unwillkommen*. Ja, es würde sich alles ändern. Was sich allerdings *nicht* änderte, war die Tatsache, dass ich keine Ahnung hatte, was zum Henker ich tun sollte.

Das hört sich an wie ein Klischee (daran sollten Sie sich gewöhnen), aber einige der besten Dinge im Leben passieren tatsächlich zufällig. Es sind die unerwarteten Wendungen, die bis dato unerwartete Früchte hervorbringen – die zufällige Begegnung, die gute Idee zur rechten Zeit, mit der Sie einen Volltreffer landen, die Entscheidung, nach den ersten paar Folgen weiter *New Girl* zu gucken. Tatsächlich stammen fast alle meine kostbarsten Erinnerungen von Ereignissen, bei denen ich keine Ahnung hatte, wie es weitergehen würde – und das lag nicht nur daran, dass ich Shots kippte.

So war das auch bei der Schwangerschaft. Ich konnte mir nicht vorstellen, welchen Verlauf sie auf körperlicher oder emotionaler Ebene nehmen würde. Emotional hatte ich schon erwähnt? Da ich diese Sache nicht geplant hatte, hatte ich mir auch nie die Mühe gemacht, mir die vielen unterschiedlichen Verlaufsmöglichkeiten vorzustellen, geschweige denn Folsäure zu nehmen. Aber ich war neugierig auf diesen unbekanntem, völlig

anderen Weg, der sich da vor mir aufgetan hatte. Und etwas Komisches passierte. Obwohl ich auf intellektueller Ebene nicht schwanger sein wollte, gab es für mich, als ich es dann doch war, kein Zurück. Es war ein Geschenk, und ich war neugierig darauf. Außerdem war ich wirklich froh (und beruhigt), als ich entdeckte, dass diese armseligen Qualitäten einen oft weiterbringen als die beste Planung.

**Leicht paranoid zu sein ist wie ein bisschen
schwanger zu sein – es wird tendenziell
schlimmer.**

Molly Ivins

Also fand ich mich mit der Situation ab. Aber das ist nicht das Gleiche, wie für den Weg, der vor einem liegt, bereit zu sein. Und das war ich nicht. Ich war allerdings erstaunt über die Massen an verfügbaren Informationen über die körperlichen und medizinischen Aspekte der Schwangerschaft. Scheinbar endlos viele Bücher, Websites und Foren – alle beruhigend langatmig und detailreich – deckten fast jede Frage ab, die mir in den Sinn kam: von den Grundlagen der Schwangerschaft über Sodbrennen bis hin zu Hämorrhoiden.

Was ich aber nicht finden konnte, waren nähere Informationen über das emotionale Chaos und die Verwirrung, die eine ungeplante Schwangerschaft stiftet, betrachtet aus der Perspektive einer vermeintlich Erwachsenen, die keinerlei Intentionen hatte, ein Baby zu

bekommen, besonders, wenn dies bedeutete, dass frau so viel pupsen muss. Außerdem brauchte ich logistische Unterstützung. Die Fakten: Mein Mann und ich hatten weder das Geld noch die Ausstattung oder den Lebensstil, um ein Kind auf die Welt zu bringen. Und was noch beängstigender war: Wir wussten gar nicht, was wir alles nicht wussten.

Zudem schien das, was es über »ungeplante Schwangerschaften« gab, so akademisch, so emotionslos und so religiös – dass nichts davon mir helfen konnte herauszufinden, warum ich plötzlich meine beschissene Kindheit ein zweites Mal durchlebte, warum ich die TV-Serie *What's Up, Dad?* auf einmal lustig fand oder wie ich die Katzenhaare oder den Zigarettenqualm der letzten fünf Jahre aus dem Sofa bekommen konnte, bevor das Baby da war.

Es gab auch nichts, was mir half, von heute auf morgen mit dem Rauchen aufzuhören und dabei nicht alles in Sichtweite in mich hineinzustopfen, als wäre ich eine Art schwangere menschliche Mülltonne. Und ich fand nichts darüber, wie es ist, weiterhin mit den Freunden abzuhängen, aber dabei nüchtern zu bleiben, besonders jetzt, wo sie plötzlich die nervigsten Menschen der Welt sind.

Nichts warnte mich davor, dass ich möglicherweise in das emotionale Stadium meines Teenager-Ich zurückfallen würde, aber tatsächlich stritt ich wie früher als Kind mit meinem Vater, hasste meine Mutter wieder und verpasste die besten Partys.

Ich schrieb dieses Buch, weil es das Buch ist, das ich gern gehabt hätte, als ich schwanger war. Etwas, das mich durch die Logistik der Vorbereitung bei einer ungeplanten Schwangerschaft leiten würde, für den Fall, dass nicht mehr viel Zeit blieb, um Geld anzuhäufen und das Haus rauchfrei zu bekommen. Ein Ort, an dem man sich darüber auslassen kann, wie ätzend es ist, wenn der eigene Körper, der bislang autonom war, sich plötzlich anfühlt, als wäre er entführt worden, und auf eine verwirrende Art wie Suppe riecht. Ein Ort, an dem man aus dem Blickwinkel einer ungewollt schwanger gewordenen Person über die klischeehaften Unannehmlichkeiten der Schwangerschaft lachen kann.

Ein Ort, der das verdammte Sich-Fortpflanzen zelebriert, ob geplant oder nicht. Letztlich ein Ort, an dem verstanden wird, dass man alles an der Schwangerschaft hassen kann, von der hässlichen Umstandsmode über die Schwangerschaftsübelkeit bis hin zu geschwollenen Knöcheln, und gleichzeitig das Kind, das in einem heranwächst, bedingungslos lieben kann, nicht trotzdem, sondern gerade deshalb. Besonders dann, wenn einem das im Bauch heranwachsende Kind die verrücktesten und ekligsten Pickel in den Ohren beschert, die man sich vorstellen kann. Wenn ich irgendetwas richtig gemacht habe, dann habe ich für Sie einen solchen Ort geschaffen und für jede andere erwachsene Frau, die feststellt, dass sie auf unerklärliche Weise schwanger geworden ist und deswegen eine Heidenangst hat, die bereit ist, das Ding

durchzuziehen, aber sich trotzdem wünscht, es gäbe eine Fernsehserie mit dem Titel *Schwanger mit 33*, die sie durch diese Zeit begleitet.

Die Erzeugung von Leben muss zweifellos das größte Glücksspiel im Universum sein. Doch wenn ich für eine Sache als Beweis tauge, dann dafür, dass man das bekommen kann, und das sogar gut. Tatsächlich ist es ganz ähnlich wie das, was E.L. Doctorow übers Schreiben sagt: »Es ist, wie wenn man nachts durch Nebel fährt. Man sieht nicht weiter, als die Scheinwerfer reichen, aber trotzdem kann man so die ganze Wegstrecke zurücklegen.«

**Babys bedeuten immer mehr Ärger, als man
gedacht hat, aber sie sind wundervoller,
als man es sich jemals erträumt hat.**

Charles Osgood

Um sich dieser Sache zu stellen, schlage ich vor, Sie legen die Maske des Wissens ab und dringen vor bis auf den Grund des Unwissens. Das macht eine Höllenangst, könnte aber auch eine einmalig spannende Erfahrung in Ihrem Leben sein. Und das sagt die Person, die auf dem Rücksitz eines Chevelle, Baujahr 1976, sitzend übers Land fuhr und Heuballen rammte. Nachts. Mit ausgeschalteten Scheinwerfern. Nur so zum Spaß. Und Sie denken, ich wüsste nicht, was spannend heißt?

Vielleicht wollten Sie nie Kinder haben. Vielleicht waren Sie sich auch nicht sicher, ob Sie Kinder wollten.

Vielleicht wollten Sie Kinder, aber nicht jetzt, alles, was recht ist – doch *nicht jetzt*. Vielleicht haben Sie bereits Kinder und dachten, Sie wären »durch« damit.

Doch da stehen Sie nun, mit einem Braten in der Röhre, einer Bohne in der Schote, einem Ei in der Pfanne. Und ob Sie es nun Ihr »Ups Baby,« eine »kleine Überraschung« oder Ihre »Bonusrunde« nennen, Sie behalten das Kind. Trotzdem werden Ihre Gefühle Zeit brauchen, um da mitzukommen. Das werden Sie merken, wenn Ihr erster Instinkt, nachdem Ihnen die frohe Botschaft verkündet wurde, ist, eine MP3-Datei mit trauriger Posanenmusik aus dem Netz zu laden und missmutig herumzulaufen, wobei Sie in unregelmäßigen Abständen die Musik abspielen.

Um Sie auf Ihrer unglaublichen Reise zu unterstützen, habe ich das Buch in fünf Stadien eingeteilt – »Schock«, »Hilfe!«, »Logistik«, »Aufregung« und »Sie kriegen das in den Griff« – die Sie wahrscheinlich durchlaufen werden. Ich werde mit Ihnen die Grundlagen durchgehen: die Logistik und das emotionale Boot Camp, um Ihr Leben babyfit zu machen. Obwohl sich durch nichts genau vorhersagen lässt, auf welche Weise Sie sich vielleicht überrumpelt, erbaut, geschockt oder eingeschüchtert fühlen (oder alles gleichzeitig), durch Ihre spontane Entscheidung, sich fortzupflanzen, wird dieser Moment kommen. Und Sie werden sich fragen: Was zur Hölle habe ich mir da bloß eingebrockt?

Aber sehen Sie es mal so: Wenn Sie nicht wissen, was

auf Sie zukommt, können Sie auch keine überzeugenden Argumente finden, sich die Reise wieder auszureden. Sie müssen sich von der lähmenden Angst vor all dem irgendwann einfach befreien und die schwer kontrollierbaren Wechselfälle des Lebens akzeptieren. Wenn also auch Sie feststellen, dass Sie schwanger sind, aber keinen Plan haben, dann fahren Sie einfach weiter. Weichen Sie aber den Heuballen aus. Und tun Sie allen einen Gefallen – fahren Sie mit Licht.

STADIUM 1:

SCHOCK ...

ACH DU SCHRECK,

ICH BIN SCHWANGER

1. SIE SIND SO WAS VON **NICHT ALLEIN**

Sie sind also aus Versehen schwanger geworden.

Überraschung! Glückwunsch? Glückwunsch!

Sie oder die vorurteilsfreudigen Menschen um Sie herum denken wahrscheinlich: Wie wäre es mit Verhütung? Coitus interruptus? Abstinenz? Sonst noch ein Vorschlag? Keine erwachsene Frau muss schwanger werden, wenn sie nicht will, richtig?

Nun... ja und nein. Und doch ist es so, dass nach Aussage der US-Gesundheitsbehörde 49 Prozent der Schwangerschaften im Jahr 2011 »schlecht getimt, ungeplant oder ungewollt« waren. Ja, wirklich. Also sehen Sie sich all die Kinder um sich herum an, und Sie werden wissen, dass eins von zwei dieser Schätzchen ein »Unfall« ist, ein Was-soll's, ein Na-gut-dann-ziehen-wir-das-eben-durch.

Mit anderen Worten: Sie sind nicht allein. Auch wenn Sie sich vielleicht so fühlen und über einen Thelma-&-Louise-Abgang nachdenken, der Ihre Ach-du-Schreck-Gefühle zum Ausdruck bringt.

Zunächst einmal: *Stürzen Sie sich nicht mit dem Auto von einer Klippe.* Es gibt da unten keine Jalapeño-Nachos,

glauben Sie mir. Und wenn Sie nicht wirklich bei *Thelma & Louise* mitgespielt haben, dann haben Sie auch nicht einmal so getan, als hätten Sie mit dem jungen Brad Pitt geschlafen, also haben Sie offensichtlich noch ein gewisses Leben vor sich.

Zweitens: Erlauben Sie mir, die Fakten noch einmal darzulegen oder wenigstens die eine Tatsache, auf die es ankommt: 49 Prozent der Schwangerschaften sind ungeplant. Ihre Situation ist also völlig normal. Im Grunde banal. Das entspricht vielleicht niemandes Idealvorstellung, aber so läuft die Sache nun mal in der Hälfte aller verdammt Fälle. Diese Information sollte fettgedruckt in Blinkschrift an jeder größeren Kreuzung des Universums ausgehängt werden, eine so bedeutende Tatsache ist das. Es ist auch irgendwie beeindruckend, wenn man darüber nachdenkt. Das Leben ist unvorhersehbar. Die Regeln ändern sich ständig. Es ist ein Würfelspiel!

Außerdem bringt jede Schwangerschaft unbekannte Aspekte mit sich. Selbst wenn Sie immer Kinder wollten, werden Sie trotzdem eine ziemlich ungenaue Vorstellung davon haben, wie es wirklich ist, ein Baby zu bekommen, weil es keine Möglichkeit gibt herauszufinden, wie es wirklich ist, ein Baby zu bekommen, es sei denn, Sie tun es. Selbst wenn Sie schwanger werden wollten, hätten Sie nicht genau wissen können, wie Ihr Körper auf diese Erfahrung reagieren würde. Und selbst wenn Sie schon zwölf Kinder hätten, hätten Sie dennoch nicht voraus-

sagen können, wie es sein würde, dieses spezielle Baby zu bekommen, weil jedes Baby anders ist.

Das Kondom ist geplatzt. Ich weiß, wie blöd sich das anhört. Es ist die Fortpflanzungsvariante von *der Hund hat meine Hausaufgaben gefressen.*

Jennifer Weiner, *Liebe à la Carte*

Der Punkt ist: Ein Großteil der Schwangerschaft und des Elterndaseins liegt nicht in Ihren Händen, und das ist nicht immer schlecht. Das ist Teil des Vergnügens, so erschreckend sich das für Sie momentan auch anhören mag. Sosehr wir uns bemühen, unser Schicksal zu kontrollieren, manchmal mogelt sich das Leben dazwischen. Haben Sie das mitbekommen? Das Leben mogelt sich dazwischen.

Woher ich das weiß? Weil es sich manchmal mitten in einem Kaff in Tennessee beim Musikfestival Bonnaroo heranschleicht. Okay, dann eben nicht *mitten* in einem Kaff, sondern eher mitten an einem versteckten Ort in der Nähe eines Haufens von Leuten, die im Matsch kampierten. Mit meinem Ehemann. Dem von richtigen Ärzten gesagt worden war, dass er zeugungsunfähig wäre ...

Als ich auf jener Wiese schwanger wurde, gehörten Nichtstun und keine Verpflichtungen zu haben zu meinen Lieblingsbeschäftigungen – meist in Verbindung mit Trinken und Rauchen und fast immer mit ziemlich schlechtem Benehmen. Sie sehen also, dass ich nicht

gerade die ideale Kandidatin war, wenn es darum ging, alle möglichen Dinge auf einmal tun zu müssen, zum Beispiel aufzupassen, jemanden oft zu füttern und sich viel zu kümmern, so wie man das mit einem Baby macht. Und das so früh am Morgen.

Außerdem hatte ich, als ich herausfand, dass ich schwanger war, das Wochenende in Alabama bei den Eltern einer Freundin in einem Haus am See verbracht und war wie ein Flummi mit dem Jetski übers Wasser geflitzt, wobei wir die meiste Zeit damit beschäftigt waren, uns mit Miller-Lite-Bier aus der Dose einen hinter die Binde zu kippen. Und mit Feuerwerkskörpern Unfug zu treiben. Nächste Szene: Ich rauchte eine Zigarette, trank ein Bier und hockte dabei auf dem Klo und pinkelte auf den Streifen eines Schwangerschaftsfrühtests. Fragen Sie mich nicht, warum ich alle diese Dinge gleichzeitig machte – zum damaligen Zeitpunkt schien das echt richtig so.

Mein Mann und ich lebten von 90 Dollar und hatten keine Krankenversicherung. Ich war gerade zwei Monate mit jenem Mann verheiratet, der bei Auftritten mit seiner 15-köpfigen Rockband einen Munitionsgürtel mit vollständig leeren Patronenhülsen trug und stark geschminkt roboterartige Tanzbewegungen ausführte. (Die Band bezahlte ihn übrigens mit Burritos).

Hatte ich schon erwähnt, dass wir nicht Anfang 20, sondern Ende 20 waren? Und dass ich mit Ende 20 meine, dass ich eigentlich schon 30 war, also 33? Hatte

ich erwähnt, dass wir zwei graue Katzen hatten, die auf allem eine Menge feiner, langer, grauer Haare hinterließen, und dass man, wenn man sich zu schnell durch ein Zimmer bewegte, so viele feine, lange, graue Haare aufwirbelte wie in einer Schneekugel? Und dass die Katzen nicht nur in ihr Katzenklo machten, sondern auch *drumherum*? Und dass ich mich von Parliament-Lights-Zigaretten und Fastfood von Krystals ernährte?

An dieser Stelle sei nur so viel gesagt, dass ich kein Kind haben wollte. Oder besser gesagt: Ich war aus einer langen Liste von Gründen, wozu nicht zuletzt mein eigenwilliges spätpubertäres Benehmen gehörte, der Ansicht, dass ich kein Baby haben sollte. Ich zog den Schluss, dass ich, da ich mich mit so unmöglichen Eckdaten wahrscheinlich besser nicht fortpflanzen sollte, das auch gar nicht wollte. Jedenfalls war diese ganze Babysache in meinem Fall nicht gerade die beste Idee. Sie war eine Dose mit Würmern, die ich nicht öffnen wollte, schon weil ich noch nicht mal einen brauchbaren Dosenöffner besaß.

Aber dann taten die Spermien, denen meine Wünsche völlig gleichgültig waren, etwas überraschend Schlaues. Sie zogen alle Register. Sie brachten ihre besten Männer. Sie bahnten sich ihren Weg, als die Chancen noch sehr gut standen. Sie bestanden die strenge Bonitätsprüfung und den lustvollen Kraftakt und landeten einen Treffer.

Und ich warf einen Blick auf das Plus-Zeichen, atmete den Rauch der letzten Zigarette meines Lebens aus und sagte: »Scheiiiiiiße.«

Die Moral von der Geschichte? Wenn ich es schaffe, mein aus Katzen, Rauch und Junkfood bestehendes Vagabundenleben gegen das Aufziehen eines zufriedenen, süßen und gesunden Babys einzutauschen, dann kann das buchstäblich jede andere auch schaffen, wenn sie es auch nur ansatzweise versucht. Wirklich.

Aber ich werde Sie nicht belügen: Worauf Sie sich gefasst machen müssen, ist eine merkwürdige, beispiellose Reise voller Gefühle, Gewichtszunahme, Blähungen, Pickel in den Ohren, Beobachtetwerden, Verwirrtheit, Ausgelassenheit und Schrecken und das Gefühl, dass ein kleines, aber motiviertes Etwas reichlich Druck auf Ihre Blase ausübt. Es kann auch sein, dass Sie total Lust auf Sex haben. (Normalerweise turmt es die meisten Leute nicht gerade an, von anderen intensiv beobachtet zu werden, aber man kann ja nie wissen.)

Worauf es hier ankommt, ist, dass sich Frauen wie Sie und ich jeden Tag und auf jede erdenkliche Weise in einer solchen Situation wiederfinden, nachdem sie auf der Wiese das Höschen runtergezogen haben. Manchmal passiert es aus heiterem Himmel wie in der Serie *Plötzlich Mutter*, in der Frauen erst dann merken, dass sie schwanger waren, wenn ihr Baby buchstäblich zu ihrer Brust krabbelt und sie anfangen, es zu stillen.

Aber so sind Sie nicht. Dem Himmel sei Dank sind Sie anders. Sie haben etwas richtig gemacht – Sie wissen bereits, dass Sie jetzt schwanger sind. Also: Glückwunsch!

Auch wenn Sie vielleicht schockiert waren, so hat

Sie trotzdem nicht der Schlag getroffen, als Sie von der Nachricht erfuhren, jedenfalls nicht im wörtlichen Sinne.

Sicher, es macht einem Angst. Man erlebt Ängste wie beim Ansehen eines Horrorfilms, aber auch existenzielle Ängste, egal, ob es das erste oder das fünfte Baby ist. Aber das passiert so oder so: Ob Sie nun Bücher lesen oder sich Spickzettel machen oder nicht – ein Baby zu bekommen ist eine mächtig große Sache, egal, wie viele Listen Sie vorher schreiben. Da Sie sich dazu entschlossen haben, die Sache durchzuziehen, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass Sie das können. Sie können das wirklich. Weil ich es auch konnte.

Machen Sie sich eins klar: Zwar mag sich die Mutterschaft anfühlen, als käme sie durchs All auf Sie zugerast, ohne dass Sie Zeit gehabt hätten, sich auf den Aufprall vorzubereiten, aber Sie haben sehr wohl reichlich Zeit, um alles in den Griff zu bekommen. Mag auch sein, dass Sie jetzt das Gefühl haben, Sie würden nur noch als »Mutter« existieren, aber das ist nur einer von vielen Namen, den Sie in Ihrem Leben haben. Sie definieren sich nicht allein durchs Muttersein, auch wenn es jede Menge Klischees über das Sich-der-Herausforderung-Stellen, Die-Dinge-in-die-Hand-Nehmen, Verantwortung-Übernehmen und Ein-ganzer-Mensch-Sein und all diesen Mist gibt.

Willkommen in der Mutterschaft. Der erste Schluck Apfelessig geht auf mich.

2. HABE ICH MIR DIE CHANCE AUF EIN **GESUNDES BABY** VERSAUT?

Wenn Sie nicht vorhaben, ein Baby in die Welt zu setzen, was, bitte schön, sollte Sie dann davon abhalten, jede Menge quecksilberhaltigen rohen Fisch zu verputzen, sich mit einem ungeschickten Bauchklatscher auf den Boden zu schmeißen, um anschließend Verrenkungen wie eine Schlange zu machen, oder einen Stierkämpfer-Kurs zu belegen? Absolut gar nichts.

Davon ausgehend, dass Sie ein unbeschwertes Leben führen, gehörten vor dem Big Bang wahrscheinlich einige der folgenden Aktivitäten zu Ihren Beschäftigungen: Trinken, Rauchen, Hüpfen, das Verzehren maßloser Mengen von Sushi und rohem Schinken, das Trinken von nicht pasteurisierter Milch, ein ungesunder Sommer, in dem Sie viel Cola getrunken, Maroon 5 gehört, *Fifty Shades of Grey* gelesen und Bowlingkugeln mit dem Bauch abgefangen haben. Alles extrem lustig; alles extrem schädlich für ein ungeborenes Kind.

Ihre erste Reaktion auf die Neuigkeit von der Schwangerschaft ist wahrscheinlich, genau wie bei mir, ein unvergesslicher »Wie zum Teufel konnte denn das passieren?!«-Moment. Ihr zweiter Gedanke wird wahrscheinlich sein: »Oh Gott, habe ich meinem Baby geschadet?« Kurze Antwort: Vielleicht? Die geringfügig längere und vermutlich korrektere Antwort: Wahrscheinlich

nicht? Das ist schwer zu sagen, aber zumindest wird die Mehrdeutigkeit der Antwort auf diese Frage Sie gut auf die Elternschaft vorbereiten, in der es praktisch keine richtige Antwort auf irgendeine Frage gibt. Jedes Thema ist widersprüchlich und wird mit Genuss und Verve debattiert.

Ich war sicher, dass ich meinem Baby geschadet hatte und wegen unmoralischen Verhaltens strafrechtlich verfolgt werden würde, sobald ich in die Praxis meines Gynäkologen stolzierte, um mir die unerwartete Schwangerschaft bestätigen zu lassen. Er würde meine blasse Haut sehen, meine deprimierte Körperhaltung und meine Unreife und sofort einen brillanten Artikel für eine namhafte medizinische Zeitschrift verfassen mit dem Titel »Ist das ihr Ernst und ist ihr noch zu helfen? Die furchtbarste, verantwortungsloseste schwangere Frau, der ich je begegnet bin«.

Ich war etwa so bereit, mich der Standpauke eines Mediziners zu stellen, wie ich bereit war, eine Windel zu wechseln, also kippte ich das Bier weg, schnippte die Zigarette in die Toilette mit dem schwangerschaftspositiven Pipi, wo sie mit einem letzten seligen Zischen verglomm, und begab mich umgehend in die Wildnis des Internets, um herauszufinden, wie sehr ich meinem Nachkommen geschadet hatte.

Durch Trinken? Häkchen dran. Rauchen? Häkchen dran. Indem ich meinem Körper absichtlich gesunde Nahrung und/oder ausreichend Sonnenlicht und Wasser

vorenthielt? Auch das. Indem ich wie eine Idiotin mit dem Jetski übers Wasser hüpfte? Ja.

Aber eins war sonderbar beruhigend: Egal, was sonst dabei herauskam, ich stellte fest, dass diese Art von Frage auf Google sehr populär war. Jede Menge andere rücksichtslose Saufnasen wie ich hatten genau nach dem Gleichen gesucht, und nach so gut wie jeder Variante der Frage: »Ich habe bisher Alkohol getrunken/Zigaretten/Haschisch/Marihuana geraucht/Drogen genommen und mich wie eine Idiotin verhalten, bevor ich von der Schwangerschaft erfuhr. Ist mein Baby okay?«

Sicherlich sind wir alle einer Meinung, dass das Internet voller Ausreißer ist, die seine Anonymität und seine widersprüchlichen Informationen schätzen – Informationen, aus denen Sie sich ganz einfach die für Sie beruhigendsten Ergebnisse herauspicken und sich mit solch schwammigem Halbwissen zufriedengeben können. Nichts davon, liebe Leserinnen, ist ein Ersatz für das, was Sie wirklich tun müssen: zu einem richtigen Arzt gehen, der Ihnen im Klartext sagt, wie schrecklich Ihr Verhalten wirklich war/ist. Studien an schwangeren Frauen über die Auswirkungen ungesunder Dinge auf ihre ungeborenen Babys lassen sich bekanntermaßen schlecht durchführen, da kein vernünftiger Mensch im schwangeren Zustand im Dienste der Wissenschaft koksen würde. Außerdem wartet diese Art von Studien, wenn es sie denn gibt, mit ganz unterschiedlichen Ergebnissen auf, weshalb kein Gynäkologe garantieren kann, dass Ihre Schwangerschaft

problemlos verläuft, egal, was Sie vor oder nach der Empfängnis angestellt haben.

Aber bevor Ihr Arzt Ihnen sagt, dass alles tiptopp aussieht, können Sie das Internet als gute Übung dafür sehen, wie es ist, im echten Leben geprüft, beurteilt und mit unerwünschten Ratschlägen beglückt zu werden. Nur dass Sie es wissen: Maßregelungen und unerwünschte Ratschläge werden für den Rest Ihrer Schwangerschaft und während der Kindererziehung zu Ihrem Lebensalltag gehören, also seien Sie offen dafür. Seien Sie offen.

Doch zurück zur Verschlossenheit des digitalen Sicherheitsnetzes: In dieser ganzen Verrücktheit des Ausreißer-Mobs im Internet steckt auch ein Funke Wahrheit. Das heißt, dass Millionen andere genau wie Sie im Internet nach Antworten suchten, nachdem sie furchtbare Straftaten vor der Schwangerschaft verbrochen hatten, die Ihren erschreckend ähneln, und trotzdem: Aus irgendeinem Grund sind die Horrorgeschichten, die Storys über Schädigungen und Leid, nicht so dauerpräsent, wie man vielleicht meinen könnte.

»Falls Sie es nicht gewusst haben: Schwangere Frauen sind berüchtigt dafür, gruseligen Mist über ihre Schwangerschaften zu googeln.«

Christine Gilbert



Tracy Moore

KinderÜberraschung

Mit einer unerwarteten Schwangerschaft spielend fertig werden

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 336 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17515-4

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2015

Plötzlich schwanger? Keine Sorge – wir werden das Kind schon schaukeln! Mit viel Witz und handfesten Tipps hilft Tracy Moore jeder überraschten Neu-Mutter durch die emotionalen Hochs und Tiefs und beantwortet alle Fragen zum Thema (ungeplante) Schwangerschaft. Vor allem aber zeigt sie, dass auch eine ungeplante Schwangerschaft ein großes Glück ist und man die Dinge am besten mit Humor nimmt. Der perfekte Begleiter für alle, die „aus heiterem Himmel“ schwanger sind.