

SVENJA KRÄMER | HANNA MEYER

MUTTERTÄT

Wenn sich **plötzlich**
alles anders anfühlt



Wie das Mutterwerden
unseren Körper,
unsere Persönlichkeit
und unser Leben verändert

FÜR UNSERE KINDER

VORWORT VON DEN SCHWESTERHERZEN DOULAS

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, bist du höchstwahrscheinlich Mutter (oder eine Person, der Mütter sehr am Herzen liegen). Das ist wundervoll und zugleich noch so viel mehr! Kaum eine Phase im Leben besteht aus derart vielen gleichzeitig empfundenen Emotionen, die sich gerne so widersprechen, wie ein Neugeborenes zu haben und ausreichend Schlaf zu bekommen. Das kann sich sehr unangenehm anfühlen und den Anschein erwecken, dass hier etwas gewaltig schiefläuft. Vielleicht denkst du sogar, es würde an dir liegen und dass es allen anderen leichter fällt. Spoiler – das tut es nicht!

In Wahrheit gibt es unzählige Mütter, die genau das Gleiche erleben und denken. Es wird nur leider nicht so offen geteilt, wie ungefragte Erziehungstipps oder Kita-Viren. Möglicherweise liegt das daran, dass auf Social Media meist nur die Highlights der Elternschaft hochgeladen werden – liebevoll verpackt und gefiltert, während die Realität nur offline stattfindet. Bei jedem von uns. Natürlich teilen wir die Story, in der wir voller Vorfreude zum Kindergarten hüpfen. Der Wutanfall fünf Minuten später bleibt privat, so wie auch unser Wunsch, das Kind kurz wieder zurückzubringen. Was uns zum Teilen fehlt, sind oft der Mut und vor allem die Sprache. Wir konnten bislang nicht in Worte fassen, was genau mit uns passiert und warum der Ausnahmezustand nicht endlich vorbeigeht. Rückblickend stellt sich heraus, dass der Ausnahmezustand in Wirklichkeit bereits unser (neuer) Alltag ist.

Worte schaffen Wirklichkeit. Erst wenn wir etwas benennen können, sind wir in der Lage, es zu begreifen und sogar zu beherrschen. Solange uns die Sprache fehlt, haben wir es deutlich schwerer, uns mit anderen auszutauschen und zu verbinden. Also schweigen wir gemeinsam und glauben, dass diese Erfahrung nur unsere eigene ist.

Wie anders es sich anfühlen kann, wenn wir einen Begriff für die gesamte Erfahrung haben, erlebten wir selbst, als wir das erste Mal von Matrescence hörten. Endlich gab es eine Erklärung für diesen – zum Teil – unangenehmen (Zwischen-)Zustand. Vor allem aber wurde uns dadurch klar, dass es absolut normal ist, dass wir so intensiv und widersprüchlich empfinden. Auch dass uns im Alltag oft die Orientierung fehlt gehört dazu. Denn nicht nur unsere Umgebung ändert sich, auch wir scheinen uns stetig weiterzuentwickeln. Und zwar sowohl körperlich, persönlich als auch zwischenmenschlich. Mit dieser Erkenntnis, die unsere verspannten Schultern sofort um einige Kilos erleichterte, gingen wir nun nach draußen und wollten es am liebsten allen erzählen. Es brauchte aber einen einfacheren Begriff, der verständlicher war und auch einfacher im Gedächtnis bleiben konnte. Deshalb führten wir in Anlehnung an die Pubertät den neuen Begriff M U T T E R T Ä T ein.

Mit der Bezeichnung Muttertät wird klar, dass es um eine echte Entwicklungsphase geht, die länger als nur ein paar Wochen andauert. Sie kann sich sowohl himmelhochjauchzend als auch zutiefst betrübt anfühlen, auch mal beides gleichzeitig. Am Ende dieser Entwicklung stehen nicht einfach wir und ein Kind, sondern ein neues WIR MIT unserem Kind. Wie auch bei der Pubertät gibt es keinen Weg mehr zurück. Auch wenn wir uns ab und zu mal wie früher fühlen, so sind wir für immer verändert. Wir wachsen gemeinsam mit unserem Kind.

Die intensiven Gefühle, die persönliche Entwicklung und die Orientierungslosigkeit, die viele von uns beim Mutterwerden empfinden – all das ist normal! Und dieses Buch wird dir dafür einige Beweise liefern.

Mütter sind wir nicht. Mütter werden wir!

Sarah Galan und Natalia Lamotte



ERSTER TEIL

VON DER IDEE ZUM BUCH

Warum mache ich mir so viele Sorgen? Warum treffen mich Kommentare so hart? Wo kommen diese (neuen) Gefühle her und warum haben sie so eine Macht über mich? Wer bin ich überhaupt? Und wie passt das Mama-sein zu mir – oder wie passe ich zum Mamasein? Wir Autorinnen haben mehrere Dinge gemeinsam. Allen voran: Unser erstes Jahr als Mama war herausfordernd! Unbekannte Gefühle wie Wut und unbeschreibliche Liebe mischten sich mit irritierenden Gedanken. Wir hatten mehr Fragen im Kopf als wir Antworten fanden. All die Veränderungen seit der Geburt und über das Wochenbett hinaus, gepaart mit neuen und starken Gefühlen sowie veränderten Ansichten auf die Welt, waren für uns ganz schön beängstigend. Meilenweit von sich selbst entfernt zu sein und gleichzeitig anzukommen, klingt paradox und fühlte sich für uns komisch an. Wir fragten uns, wie das – was auch immer da mit uns geschah – vorher an uns vorbeigehen konnte. Warum fühlten wir uns auf diese Reise nicht vorbereitet? Warum wird über die Herausforderungen des Mamawerdens kaum gesprochen? Und wie geht es anderen Frauen in dieser Phase?

In den vielen Stunden stillend auf der Couch und an unzähligen Nachmittagen auf dem Spielplatz konnten all die wirren Gedanken weiter heranreifen. Und Spielplätze haben zwei große Vorteile: Kinder können sich bewegen und die Eltern treffen auf Personen in einer ähnlichen Lebensphase. Und wenn man großes Glück hat, begegnet man einer Person, die

man sogar liebgewinnt. So in etwa trafen auch wir aufeinander und es war schnell klar: Wir wollten unsere Erfahrungen teilen. Wir wollten darüber sprechen. Wir wollten dem Prozess der Veränderung beim Mamawerden eine Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit geben. Die Idee war geboren: Wir schreiben ein Buch!

Im Kopf hatten wir Themen rund um die Transformation zur Mama, unsere Reise zur Mutterschaft. Wir wollten eine Perspektive auf das Thema Mutterschaft aufzeigen, die zwischen #happymum und #regrettingmotherhood liegt. Während unserer Recherche stießen wir auf ein Konzept und wurden sofort hellhörig: Matrescence, oder zu Deutsch: Muttertät.

WORUM GEHT'S? DIE TRANSFORMATION ZUR MAMA!

Sobald eine Frau schwanger ist, richtet sich der Blick in der Regel auf das (ungeborene) Baby. Mit Beginn der Geburt steht das neue Familienmitglied im Fokus und das ist auch gut und richtig so. Allerdings wird nicht nur ein Baby, sondern auch eine Mutter geboren. Während das Baby all die wunderschönen und gleichzeitig herausfordernden Veränderungen mit auf die Welt bringt, geht eine Mama durch eine starke hormonelle Veränderung und macht eine neurobiologische Erfahrung vom anderen Stern. Vieles ist verändert, allen voran ihr Körper und ihre Psyche. In dieser Umbruchphase kann sich eine Frau selbst schnell verlieren. Ein Blick in den Prozess des Mamawerdens (also Matrescence oder Muttertät) zeigt die gesamte Palette an Veränderungen für die Mutter sowie die süße Verrücktheit dieser herausfordernden Lebensphase auf. Wissen über die Besonderheit dieser Phase einschließlich der neuen Gefühle kann Mamas dabei helfen, das eigene Verhalten zu verstehen, einzuordnen und damit umzugehen. Und genau das möchten wir mit diesem Buch unterstützen. Denn wir wünschen uns Folgendes: Wenn Mamas und die ihnen nahestehenden Menschen über die Herausforderungen der Muttertät besser informiert sind, könnte diese Phase von allen Beteiligten mit mehr Leichtigkeit erlebt werden.

Dieses Buch soll eine Brücke bauen zwischen persönlichen Erfahrungen im und wissenschaftlichen Erkenntnissen über den Prozess des Mamawer-

dens. Wir möchten über Themen sprechen, über die oft nur hinter vorgehaltener Hand geredet wird, die teilweise tabu sind und vielleicht auch nur schwer Gehör finden. Wir wollen ein ungeschminktes und breiteres Bild zeichnen. Unsere persönlichen, sehr individuellen Erfahrungen bilden Ausgangslage und Kern dieses Buches. Eingebettet finden sich O-Töne von Frauen, die wir schriftlich oder mündlich befragt haben.* Es werden Erlebnisse geteilt, die unserer Vermutung nach Millionen andere Frauen auch schon gemacht haben – die daher total üblich und zugleich verrückt, verwirrend und bewegend sind.

Ergänzend zu den persönlichen Berichten möchten wir theoretisches Wissen über die Phase des Mamawerdens, die Muttertät, verbreiten. Dies hat genau zwei Vorteile: Wissen hilft zu verstehen. Und wir können damit aufzeigen, dass wir mit unseren subjektiven Erfahrungen nicht alleine dastehen, sondern dass diese gefühlte Verrücktheit während der Muttertät für viele Frauen Alltag ist und Gründe hat. Für den wissenschaftlichen Kontext haben wir Studien und Artikel von Expert:innen herangezogen, die im Feld der Mütterforschung, also bspw. als Hebammen, als Doulas oder Psycholog:innen und Pädagog:innen arbeiten oder forschen.

Neben den persönlichen Erfahrungen und dem Blick in die Literatur kommen in dem Buch zwei Expertinnen zu Wort, die uns an Ihren Gedanken aus ihrer praktischen Arbeit teilhaben lassen: Jana Friedrich und Tanja Heinrich. Jana Friedrich ist Hebamme, Autorin, Bloggerin, Speakerin, Dozentin und Mutter von zwei Kindern. Seit über 20 Jahren betreut sie Frauen bei Geburten sowie in der Vorsorge und Wochenbettbetreuung. Auf hebammenblog.de bloggt sie seit 2012 zu Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und dem ersten Babyjahr. Außerdem ist sie Autorin zweier Bücher, gibt Geburtsvorbereitungskurse und hat jüngst bei einem TEDx-Talk an der Universität Potsdam über das Potenzial von Birthesteem gesprochen.¹ Tanja Heinrich begleitet Familien als Doula und Mütterpflegerin sowie psychotherapeutisch arbeitende Heilpraktikerin und Coach. Sie lebt mit ihren vier Kindern in Berlin und kann sowohl durch eigenes Erleben als auch durch viele Weiterbildungen zum Thema Mutterchaft auf einen umfassenden Erfahrungsschatz zurückgreifen. Mit diesem

* Insgesamt wurden 17 Frauen befragt. Wir haben so viele bewegende Geschichten erhalten, dass uns die Auswahl und das Kürzen sehr schwergefallen ist. Allein durch die Geschichten hätten wir Bücher füllen können!

Wissen begleitet sie Frauen rund um die Geburt, wobei sich die Mutter stets im Mittelpunkt ihrer Aufmerksamkeit befindet.

Mithilfe der Erfahrungsberichte und des Expert:innenwissens versuchen wir mit diesem Buch den Begriff der Muttertät mit Leben zu füllen. Darüber hinaus wagen wir einen Blick in angrenzende Phänomenbereiche und haben dafür eine Online-Umfrage mit Großmüttern und Vätern durchgeführt.*

Was kann dieses Buch nicht? Neben all den verschiedenen Rollen, die wir einnehmen, verstehen wir uns auch als Mamas. Für uns passt dieser Begriff. Außerdem sind wir weiße Cis-Frauen**, die studiert haben und in heterosexuellen Partnerschaften in einer Großstadt leben. Aus exakt dieser Perspektive schreiben wir. Auch die Wahl der Literatur, die Auswahl der Stichproben und Expertinnen – all dies hängt mit unserer Lebensrealität zusammen. Selbstverständlich gibt es sehr bunte Familienkonstellationen, unterschiedlichste Erfahrungen und Realitäten, dessen wir uns sehr bewusst sind.

Es geht uns zudem nicht darum, ein umfassendes Bild unserer Erlebnisse zu zeichnen – vielmehr beschreiben wir die aus unserer Sicht wesentlichen Erfahrungen in der Muttertät. Wir hatten von Anfang an den Anspruch, nicht zu belehren, nicht zu bekehren und vor allem auch nicht zu bewerten. Doch ist uns beim Schreiben immer wieder aufgefallen, wie schwer es ist, wertfrei zu schreiben. Die Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Baby und Kinder sind verdammt emotional. Für uns steht allerdings fest: Jedes Elternteil, egal, ob Mama, Papa oder Mapa, und jede Familie geht den eigenen Weg.

Wir haben festgestellt, dass unsere Erinnerungen an die Herausforderungen mit der Zeit verschwimmen und sich die positiven Momente hingegen in unseren Herzen festsetzen. Ein kluger Mechanismus, den das Gehirn hiermit verfolgt! Umso mehr freuen wir uns, dass wir das Buchprojekt noch inmitten unserer Muttertät gestartet haben und unsere Erfahrungen wiedergeben können. Wir konzentrieren uns im Buch auf die heraus-

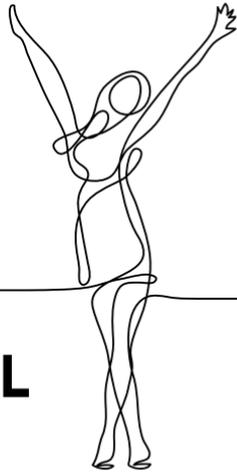
* Wir haben eine anonyme Online-Umfrage zu den Themen Großmuttertät und Vaterität durchgeführt und Rückmeldungen von 13 Großmüttern und 10 Vätern erhalten. Die Antworten waren zum Teil ausführlich und sehr bewegend. Die Auswahl fiel uns schwer.

** Als Cis-Frau oder Cis-Mann werden Personen bezeichnet, die sich mit ihrem Geburtsgeschlecht identifizieren.

fordernden Momente im Prozess des Mamawerdens, da wir glauben, dass dies im öffentlichen Diskurs bisher zu kurz gekommen ist. Wir hoffen, dass Frauen in der Muttertät hiervon profitieren können. Auch wenn dadurch einige Stellen unserer Erfahrungsberichte etwas düster klingen: Unsere Kinder sind unser Leben und dieses Buch ist unsere Liebeserklärung – nichts bewegt uns mehr als sie!

EINIGE LESEHINWEISE

Wir versuchen mit diesem Buch einen Spagat zwischen persönlichen Erfahrungen und Wissenschaft hinzubekommen. Wer sich für die wissenschaftlichen Hintergründe interessiert, findet direkt im Anschluss Ausführungen zu den Konzepten Matrescence und Muttertät. Außerdem schließt sich im dritten Teil an unsere Erlebnisse jeweils ein Wissenschaftskapitel an. Wer sich vor allem auf die Erfahrungsberichte aus unserem ersten Babyjahr freut, springt am besten gleich zum dritten Teil dieses Buches. Wir richten uns an alle Menschen, die sich für die Veränderungen im Prozess des Elternwerdens insbesondere mit Blick auf die Mutter-schaft interessieren. Wir hoffen, dass wir mit diesem Spagat Frauen und ihre Familien auf ihrer Reise zum Mama- und Elternwerden unterstützen können. Und wer zwischenzeitlich von den vielen Herausforderungen irritiert ist und eine Pause braucht, springt zu unseren ausgewählten Glücksmomenten im Resümee. Viel Spaß beim Lesen!



ZWEITER TEIL

EIN BLICK IN DIE URSPRÜNGE: WAS IST MATRESCENCE?

Der Begriff Matrescence wurde 1975 im wissenschaftlichen Kontext erstmals von Dana Raphael formuliert. Raphael war Anthropologin, Feministin und Verfechterin des Stillens in den USA zu einer Zeit, in der Stillen verpönt war. Sie kämpfte dafür, die in die Blusen verdrängten, ausschließlich sexualisierten Brüste in den USA der 50er Jahre wieder ein wenig zu funktionalisieren. Sie gilt als Vorreiterin der Mütterforschung und als Erfinderin des Konzepts der Doula.²

Raphael beschreibt Matrescence als eine Lebensphase, in der Mädchen oder Frauen zu Müttern werden. Für sie handelt es sich um einen Übergang zwischen verschiedenen Lebensstadien. Laut Raphael wird eine Frau nicht allein mit der Geburt eines Babys automatisch zu einer Mutter. Der Übergang braucht stattdessen viel Zeit. Die Veränderungen, die hiermit einhergehen, sieht sie in vielen Bereichen. Sie nennt den Wandel des Körpers der Frau, den veränderten sozialen Status innerhalb von Gruppen, den emotionalen Bereich wie die Identität und die täglichen Aktivitäten der Frau. Außerdem sieht sie in der Phase eine Serie an Interaktionen und Veränderungszusammenhängen mit Personen innerhalb der Community: Alle Beziehungen um die Mutter herum verändern sich. Die körperlichen Veränderungen im Rahmen der Matrescence beginnen für Raphael mit der

Geburt. Allerdings betont sie auch, dass durch Rollenspiele von Kindern wie etwa das Spielen mit Puppen, Babys oder Tieren bereits kleine Kinder die Rolle der Mutter einnehmen. Sie üben quasi das Mutter-Sein von klein auf. Manche Frauen scheinen aufgrund dieser kindlichen Spiele besser auf die Annahme der Mutterrolle vorbereitet zu sein. Raphael begrenzt den Zeitraum der Matrescence nicht. Im Gegenteil betont sie, dass bei manchen Frauen der Prozess des Mutterwerdens erst abgeschlossen werden kann, wenn die eigenen Kinder selbst Kinder kriegen und die Rolle der Großmutter eingenommen werden kann.³

Etwa 35 Jahre später erlebt Raphaels Konzept der Matrescence eine Renaissance. In den USA sind es allen voran Aurélie Athan und Alexandra Sacks, die beide aus dem Bereich der Psychologie kommend dem Konzept neues Leben einhauchen. Athan ist (Entwicklungs-) Psychologin für reproduktive Gesundheit und Faculty Member am Teachers College der Columbia University. Sacks arbeitet als Psychotherapeutin, ist Podcasterin und Autorin und begleitet schwangere Frauen und Mütter bei ihren Fragestellungen. Etwa zeitgleich führen sie das anthropologische Konzept durch Publikationen und Stellungnahmen in die Psychologie ein.

Bevor die Mütterforschung weiterentwickelt wurde, nahm die Wissenschaft vor allem Babys und Kinder in den Blick. Mütter wurden nur am Rande und nur in Bezug auf das Wohle des Babys betrachtet. Athan und ihre Kolleg:innen stellen die Forderung, einen stärkeren Fokus auf Mutterschaft als eine einzigartige Entwicklungsphase im Verlauf des Lebens einiger Frauen zu legen.⁴ Sie kritisieren den weit verbreiteten Ansatz, das Verhalten der Mutter lediglich unter dem Aspekt der Funktionalität oder Dysfunktionalität für die Entwicklung des Kindes zu bewerten, da dies die Mutter objektifiziert. Diese Betrachtungsweise unterstützt ein Schwarz-Weiß-Denken, welches Mütter in »gute Mütter« und »schlechte Mütter« unterteilt. Stattdessen muss die Mutter selbst (auch) in den Fokus rücken. Und tatsächlich: Mamas sind zwar nach und nach immer weiter ins Blickfeld der Mütterforschung gerückt, allerdings sehen Athan und ihre Kolleg:innen auch hier ein gravierendes Defizit. Forschung fand im klinischen Bereich statt, das heißt ausschließlich Mütter mit Krankheitsbildern standen im Mittelpunkt des Interesses – postpartale Depression, Angstzustände und Psychosen. Untersuchungen zu »ganz normalen« Müttern, die sich in keiner klinisch relevanten Notlage befinden, waren weiterhin rar. Erst allmählich entwickelt sich ein Forschungszweig,

der Mutterschaft an sich in den Blick nimmt und auch verschiedenen Mutterschaften Raum gibt: Single-Müttern genauso wie lesbischen Mamas und Teen Moms.

An die alltägliche Mutterschaft knüpft auch Athan mit ihren Kolleg:innen an. Ähnlich wie Raphael versuchen sie den Prozess des Mutterwerdens zu beschreiben und besser zu verstehen. Für sie ist das Mamawerden eine Phase des Umbruchs im Lebenslauf einer Frau, die mit Verlusten und Zugewinnen einhergehen kann – so wie jeder andere psychische Wandel auch im Leben (beispielsweise eine Persönlichkeitsentwicklung aufgrund eines traumatisierenden Ereignisses). Die Veränderung findet für Mütter auf einer körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Ebene statt. Frauen erleben also einen Wandel des eigenen Körpers und hormonelle Umbrüche. Sie können ein anderes Selbstwertgefühl entwickeln und in ihrer Identität neue Aspekte oder eine gesamte Veränderung wahrnehmen. Freundschaften werden von ihnen überdacht und ihr sozialer Status verändert sich. Außerdem kommt es bei einigen Frauen zu existenziellen Fragestellungen, zu dem Rückbezug auf den Glauben oder zu einer Verstärkung der spirituellen Praxis. Die Wissenschaftlerinnen verstehen Mutterschaft als eine Phase im Leben, die mit Umbruch und Anpassung einhergeht und sogar als Krise wahrgenommen werden kann. Sie sprechen sich klar dafür aus, den Begriff *Matrescence* zu verwenden, um die Phase des Umbruchs konkret zu benennen und zu beschreiben. Die Psycholog:innen stellen außerdem ganz explizit den Bezug zu *Adolescence* (also im deutschen Adoleszenz beziehungsweise Pubertät) her, da *Matrescence* ebenso wie die Pubertät die Erfahrung von Orientierungslosigkeit und Neuorientierung mit sich bringen kann. Durch die Veränderungen in den unterschiedlichen Lebensbereichen wird die Irritation einer jungen Mutter sogar noch verstärkt. Athan beschreibt, dass die Phase der *Matrescence* unterschiedlich lang andauern kann und mit der Empfängnis, Schwangerschaft, Leihmutterchaft oder Adoption beginnen kann. Sie wiederholt sich zudem bei jedem weiteren Kind und wirkt ein Leben lang nach. Athan versucht, über den Begriff *Matrescence* einen interdisziplinären Forschungszweig zu etablieren. In Zukunft könnten dadurch die verschiedensten Bereiche, die zu dem Themenfeld etwas beizutragen haben (neben Entwicklungspsychologie und Anthropologie beispielsweise auch die Erwachsenenbildung und Soziologie), zum Thema zusammengebracht werden.

Über diesen Forschungszweig – nämlich die Forschung zu Matrescence – könnte der Wissensschatz über diese besondere Lebensphase ganzheitlich erweitert werden.⁵

Sacks ist zum Thema Matrescence seit 2017 in den populäreren Medien unterwegs und hostet einen Podcast⁶, in dem sie die vielfältigen Herausforderungen von Mutterschaft vorstellt. Sie brachte ihre Überlegungen zu Matrescence insbesondere durch Artikel in der New York Times⁷ sowie einen populären TED-Talk⁸ in den öffentlichen Diskurs ein. In ihrem Debüt-Artikel zu Matrescence beschreibt Sacks vor allem praxisnah die Veränderungsprozesse auf körperlicher und psychologischer Ebene, die mit dem Mamawerden einhergehen. Durch dieses Wissen können Mütter darin unterstützt werden, kompetenter durch die herausfordernde Zeit zu navigieren. Für sie bedeutet ein besseres Verständnis von all den wirren Emotionen mehr Kontrolle über das eigene Verhalten – und das ist wichtig für eine gesunde Elternschaft. Allen voran tragen laut Sacks die folgenden Aspekte zu den vielen Gefühlen und der Verrücktheit der Phase der Matrescence bei:⁹

- 1. Wandel der Familiendynamik:** Ein Baby ändert zwangsläufig die Dynamik in Familien. Dies kann mehr Intimität, allerdings auch mehr Stress für die engsten Beziehungen einer Mutter bedeuten.
- 2. Ambivalenz:** Die Erfahrungen im Rahmen einer Mutterschaft sind in der Regel nicht gut oder schlecht, sondern beides! Mit dem ungewohnten und teils unangenehmen Gefühl der Ambivalenz müssen viele Frauen erst lernen umzugehen.
- 3. Fantasie vs. Realität:** Fast jede Frau entwickelt im Vorfeld Fantasien über ihr Baby und die Mutterschaft. Die Vorstellungen sind von Beobachtung der eigenen Mutter sowie anderer Mütter (Freundinnen, weibliche Verwandte oder andere Frauen) geprägt. Die Vorstellungen können stark genug ausgeprägt sein, um zu Enttäuschung zu führen, wenn Fantasie und Realität auseinander gehen.
- 4. Schuld und Scham:** Ein Bild von der idealen Mutter im Kopf zu haben, kann einen zur Perfektion treiben. Hierbei bleibt allerdings die Frau mit ihren Bedürfnissen auf der Strecke und sie kann die von ihr

gesetzten Erwartungen nicht immer erfüllen. Schuld und Scham stellen sich ein.

5. Intergenerationalität: Der Prozess des Mutterwerdens ist eng verbunden mit der eigenen Mutter und den Erfahrungen, die man selbst als Kind gemacht hat. Mutterschaft ist eine Art »Do-Over«, was wunderbar und schmerzhaft sein kann.

6. Konkurrenz: Partner, Freunde und Familie (und die Bedürfnisse der Mutter selbst) stehen in Konkurrenz zur Aufmerksamkeit für das Baby.

Mit Blick auf die psychologischen Veränderungen der Frau während ihrer Schwangerschaft und nach der Geburt eines Babys möchte Sacks die Normalität der Verunsicherung vieler Frauen herausarbeiten, ihnen Zweifel nehmen und ihre Zuversicht stärken. Dies verdeutlicht sie unter anderem in einem kürzlich herausgegebenen Guide für Schwangere und Mütter durch die vielen Emotionen.¹⁰

Athan und Sacks sind Vertreterinnen der Mütterforschung, die explizit den Begriff Matrescence verwenden. Darüber hinaus gibt es aber auch Publikationen, die sich ebenfalls mit dem Transformationsprozess des Mamma-werdens auseinandersetzen, ohne dem Prozess einen Namen zu geben. Die Psychotherapeutin Abigail Brenner beispielsweise begleitet Menschen in ihrer Praxis durch verschiedene Phasen der Veränderungen, so auch durch die Phase des Mutterwerdens. Für sie sind es vor allem die alltäglichen Ereignisse nach der Geburt eines Babys, die eine Frau zur Mutter machen. Ihrer Meinung nach kann nichts eine Frau vollständig auf die Mutterschaft vorbereiten: keine gewisse Anzahl an Büchern oder Artikeln oder Forschung oder Beobachtungen oder Diskussionen. Nichts ersetzt die Macht der Erfahrung. Laut Brenner sind es die alltäglichen außergewöhnlichen und gewöhnlichen Momente, die eine neue Identität und neue Fähigkeiten hervorrufen. An manchen Tagen funktionieren Dinge nicht gut. Dann können Zweifel, ob man das Richtige getan hat, Ängste, was schief gehen könnte und Selbstzweifel über die eigenen Fähigkeiten auftauchen. Dies kann wiederum zu Überforderung, Erschöpfung und hoher Sensibilität führen – insbesondere dann, wenn man alles gegeben oder versucht hat und sich die Situation dennoch nicht auflösen lässt. Nach Brenner braucht es Zeit, den Weg zur neuen Rolle als Mutter zu gehen.¹¹

EIN BLICK INS HIER UND JETZT: WAS IST MUTTERTÄT?

Die Veränderungen beim Mamawerden nehmen Frauen sehr unterschiedlich wahr. Wie die Pubertät kann der Veränderungsprozess weniger intensiv empfunden werden oder aber eine große Herausforderung darstellen. In Deutschland haben Frauen den Anspruch auf die Betreuung durch eine Hebamme. Diese kann bereits während der Schwangerschaft beratend und vorsorgend zur Seite stehen und begleitet intensiv in den ersten Wochen nach der Geburt den körperlichen und seelischen Veränderungsprozess bei Frauen. Unter Umständen haben Frauen auch Anspruch auf die Unterstützung durch eine Mütterpflegerin, die sich um die Pflege von Mutter und Kind nach der Geburt zusätzlich kümmert.

Immer mehr Frauen engagieren für die Geburt oder die erste Zeit nach der Geburt eine Doula. Sie ist es, deren Rolle bereits Dana Raphael darin sah, sich ausschließlich um die Mutter zu kümmern: »mothering the mother«¹² nannte es Raphael, und bezog sich dabei explizit auch auf die Begleitung durch die Phase der Matrescence. Doulas übernehmen die Rolle, unausgesprochene, aber sehr relevante Themen in der Phase des Mama-werdens zu navigieren: die Hoffnungen der Mütter, Erwartungen der Familie, blank liegende Nerven, Beziehungen zum Partner oder zur Partnerin und vieles, vieles mehr. In den USA hat sich im Zeitraum 2008 bis 2018 die Zahl der Wochenbettdoulas, die bei der Childbirth and Postpartum Professional Association zertifiziert sind, verdoppelt.¹³ Das zeigt bereits die Relevanz und auch die vermehrte Wahrnehmung dieses sensiblen Themas auf.

Wahrscheinlich ist es daher auch kein Zufall, dass zwei Doulas aus Deutschland das Konzept Matrescence aufgenommen und in den deutschsprachigen Kontext übertragen haben. Natalia Lamotte und Sarah Galan arbeiten als Doulas (Schwesterherzen Doulas) mit vielen Frauen in der Phase der Muttertät zusammen. Sie begleiten Frauen während der Schwangerschaft, der Geburt und darüber hinaus. Sie sprechen in Kolumnen¹⁴ oder Podcasts über die Herausforderungen der Veränderungen auf dem

Weg zum Muttersein. Und: Sie haben den Begriff Muttertät geprägt. Aus Matrescence wie Adolescence machten sie Muttertät wie Pubertät!

Die Schwesterherzen Doulas beschreiben Muttertät¹⁵ unter anderem damit, dass sich die Gefühlsskala erweitert und Gefühle wie beispielsweise Wut oder Freude sehr viel stärker empfunden werden. Frauen wechseln teils in wenigen Minuten von einem zum anderen Extrem. Gefühle zeigen sich außerdem häufig ambivalent, also widersprüchlich zueinander, und werden gleichzeitig empfunden. Viele Frauen fühlen sich durch diese Gleichzeitigkeit unwohl: Sie wollen zum Beispiel Zeit mit ihrem Kind verbringen und gleichzeitig sehnen sie sich danach, mehr Zeit für sich zu haben. Sarah und Natalia berichten aus ihrer Arbeit, dass Frauen häufig denken, es würde mit ihnen etwas nicht stimmen: Sie fühlen sich sehr schnell schuldig, sind gereizt oder überfordert. Natürlich verweisen auch sie darauf, dass die Veränderungen unterschiedlich intensiv wahrgenommen werden. Verstärkt werden die negativen Gefühle durch Widerstand gegen die Veränderungen, Unterstützung von außen kann sie hingegen abmildern. Mit einem Fokus auf die ersten beiden Babyjahre unterscheiden sich die beiden zu den vorangegangenen Überlegungen aus dem US-amerikanischen Raum. Ihrer Meinung nach dauert die Muttertät in etwa zwei Jahre an. Außerdem strukturieren sie die Veränderungen leicht angepasst zu den Ausführungen von Raphael und Athan: Für sie finden die Veränderungen während der Muttertät auf der körperlichen und psychologischen Ebene, auf der Beziehungsebene sowie auf der beruflichen und Weltanschauungsebene statt.

Der Begriff Muttertät wird in Deutschland erst seit einigen Jahren verwendet, ebenso wie die Begriffe Matreszenz beziehungsweise Matrescence. Der Begriff Muttertät für die Phase der Geburt einer Mutter hat bereits in Geburtsvorbereitungskursen¹⁶ und Yogakursen für Schwangere¹⁷ Einzug gehalten. Auch fokussieren sich inzwischen sogar Beratung und Coachingangebote auf diese Lebensphase.¹⁸ In den sozialen Medien wird der Hashtag #muttertät von Doulas, Hebammen wie auch Müttern bespielt. Es wird dadurch zunehmend über die Tücken dieser Entwicklungsphase und teils über deren wissenschaftliche Hintergründe aufgeklärt. Die *Elle* schreibt: »In Deutschland spricht man auch von der ›Muttertät‹, weil die Phase mit der Pubertät vergleichbar ist.«¹⁹

DAS SAGEN UNSERE EXPERTINNEN

JANA FRIEDRICH:

Bei Frauen lassen sich nach der Geburt oft enorme Wesensveränderungen feststellen. Eine Geburt prägt unglaublich. Wenn die Geburt eine gute Erfahrung ist, bringt dieser Wandlungsprozess auch ein ganz neues Selbstbewusstsein mit sich: »Birth-esteem«. Genauso kann eine schlechte Erfahrung langfristig negativ prägen.

Es ist so, dass die Mütter (und auch die Väter) vorher nicht wissen, wie sie als Eltern sein werden. Dass ein kleiner Mensch ins Leben kommt, verändert auch die Persönlichkeit. Vorher haben die meisten Frauen eine Vorstellung davon, wie sie sich ihre Mutterrolle vorstellen. Aber das verändert sich unter Umständen komplett, sobald das Baby da ist. Was das mit einem macht, stellt man erst nach und nach fest. Wie man sich als Mutter fühlt und wie man daraufhin agiert, ist etwas, was man nicht vorhersehen kann.

Es scheint größtenteils noch überhaupt nicht verankert zu sein, dass es ein langer Zeitraum ist, der gebraucht wird, um körperlich und psychisch in der Elternschaft anzukommen. Es ist nicht nur der Tag der Geburt, sondern ein Zeitraum, für den wir etwas finden müssen, das die Frauen unterstützt und feiert und ihnen in ihre neue Rolle hilft. Rituale sind toll für Übergänge. Aber unsere Rituale sind größtenteils sehr medizinisch geprägt. Das fängt schon mit den Vorsorgeuntersuchungen an und auch in Vorbereitungskursen müsste der Veränderungsprozess viel mehr Raum einnehmen.

TANJA HEINRICH:

In meiner Arbeit mit Müttern fällt mir auf, dass in unserer Gesellschaft die Aufmerksamkeit kaum bei den Frauen liegt. Wenn eine Frau schwanger wird, wandert der Fokus auf ihren Bauch. Sobald das Baby geboren wurde, verschiebt er sich von der Mutter weg auf das Kind. Für die Frage, wie es der Frau dabei geht, ist oft wenig Raum vorhanden.

Für die meisten Frauen ist der Prozess des Mutterwerdens sehr herausfordernd. Ich erlebe oft, dass die Frauen den großen Wunsch hegen, als Mama alles richtig machen zu wollen. Sie müssen sich in der Mutterwerdung mit so vielen neuen Themen wie Stillen, Schlafen, Veränderung der Partnerschaft, Erwartungen von außen und vielem mehr auseinandersetzen, dass es oftmals sehr herausfordernd ist, dabei den eigenen Weg für sich und die jeweilige Familiensituation zu finden. Viele Frauen kommen in dieser Lebensphase stärker mit ihren eigenen Grenzen in Berührung als jemals zuvor, so dass vor allem der Blick auf die eigenen Bedürfnisse notwendig ist, um gut damit zurechtzukommen. Was schwer sein kann, wenn sich doch der Fokus von der Frau, die zur Mutter geworden ist, aufs Baby verschoben hat.

Wir haben die wissenschaftliche Diskussion rund um die Veränderungen während der Muttertät zurück zu deren Begründerin Dana Raphael gesichtet. Aus der Analyse der wissenschaftlichen Veröffentlichungen von Raphael und Athan sowie der praktischen Sicht von Sacks und den Schwesterherzen Doulas haben sich für uns fünf Ebenen der Veränderung in der Muttertät herausgebildet: die körperliche Ebene, die psychologische Ebene, die Beziehungsebene sowie die berufliche und die spirituelle Ebene. Mit diesen fünf Bereichen wird eine weitreichende Betrachtung der Veränderungen bei der Transformation zur Mama ermöglicht. Und aus unserer Sicht ist dies als Rahmen sehr stimmig zu unseren Erfahrungen und den Ergebnissen unserer Gespräche. In diesem Buch werden wir daher Muttertät auf diesen fünf Ebenen intensiver betrachten. Wir haben uns außerdem ganz bewusst für den Begriff der Muttertät entschieden, wobei wir den Begriff mit dem englischsprachigen Begriff *Matrescence* gleichsetzen. Im Deutschen werden unter dem Begriff der Pubertät vor allem die körperlichen Veränderungen in der Jugend beim Übertritt von der Kindheit ins Erwachsenenleben bezeichnet. Die Adoleszenz bezeichnet hingegen die psychosoziale Auseinandersetzung mit diesem Übergang. Analog für den Übergang zum Mamasein sprechen wir beide Aspekte der Veränderung in diesem Buch an. Muttertät passt allerdings für uns besser, da sie direkt eine Assoziation mit der Pubertät zulässt. Und

mit genau diesem Begriff können unserer Vermutung nach die meisten Menschen etwas anfangen:

Muttertät = zweite Pubertät!

Oder?