

Rike Drust

*Muttergefühle*



Rike Drust

*Muttergefühle.*  
Gesamtausgabe

C. Bertelsmann



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium* für dieses Buch  
liefert Arctic Paper, Munkedals AB, Schweden.

3. Auflage

© 2011 by C. Bertelsmann Verlag, München,  
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: R·M·E Roland Eschlbeck  
und Rosemarie Kreuzer

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-570-10097-4

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

## Inhalt

Warum denn bloß noch ein Buch zu diesem  
Thema? 11

DER ANFANG. Die erste Zeit mit Kind.

Mein Bauch gehört mir. Und der Rest auch. 17  
*Die Frustration, öffentliches Eigentum zu sein.*

O nein! Ich fühle nichts. 19  
*Der Druck, glücklich sein zu müssen.*

Ich bin die, die alles wiedergutmacht! 22  
*Die Freude darüber, die Mutter zu sein.*

»Ich bin Hausfrau und Mutter.« – »Ach so.« 24  
*Die Betroffenheit, zu den langweiligsten  
Menschen der Welt zu gehören.*

Geht nicht, ich stille noch! 27  
*Die Einsamkeit einer stillenden Mutter.*

JETZT NEU: Ich als Mutter

Was hat dieses Kind nur aus mir gemacht? 31  
*Die Verwunderung, durch das Kind ein anderer Mensch  
geworden zu sein.*

Ich sah auch schon mal besser aus. 34

*Die Plage der mütterlichen Figur.*

Mach das sofort aus!!! 37

*Das Entsetzen bei schlechten Nachrichten über Kinder.*

Lass ihn mitspielen oder ich hau dich. 39

*Die Leidenschaft einer Löwenmutter.*

Ich will mein altes Leben zurück! 42

*Die Sehnsucht nach Saufen, Ausschlafen und Nichtstun.*

Pass auf! Nimm mich an die Hand! Nein! Vorsicht! 46

*Die Angst, weil immer überall alles passieren kann.*

## DER ALLTAG

Noch mal! Noch mal! Noch mal! 53

*Die Langeweile. Die Langeweile. Die Langeweile.*

Hast du Kacka gemacht? 56

*Der Verzicht auf jegliches Schamgefühl.*

Noch viereinhalb Stunden bis zur Schlafenszeit. 58

*Der Fluch, die Zeit rumzukriegen.*

Das tollste Kind der Welt! 61

*Der Stolz, wenn andere das Kind super finden.*

Gute Nacht? Träum weiter! 64

*Die Folter des Schlafentzuges.*

Das sind 23 Prozent weni... Nicht hauen! .... Wo war ich? 69

*Der Unmut, keinen Satz zu Ende führen zu können.*

Überglück & Liebesrausch!!!!!! 71

*Die Euphorie bei Liebesbeweisen des Kindes.*

## DIE FAMILIE

Eigentlich passt es jetzt nicht so gut... 73  
*Der Hass auf Verwandtschaft ohne Feingefühl.*

Wollen wir nicht doch noch ein Kind? 76  
*Der Übermut, wenn's mal wie am Schnürchen läuft.*

Wird er dann automatisch ein egozentrisches  
Arschloch? 79  
*Die Befürchtungen, wenn das Kind Einzelkind  
bleiben soll.*

Alle lachen, und es riecht nach Kuchen. 84  
*Das Glück, das tiefe Glück über die Familie.*

## DER REST DER WELT

.... ..? .....! 87  
*Die Ohnmacht bei Klugscheißsattacken (fremder)  
Menschen.*

Mach ich. Hab ich. Kauf ich. 90  
*Der Kaufrausch und der Mitmachwahn.*

Kleiner Hintern. Super Humor. Immer entspannt.  
Schlampe. 94  
*Der Neid auf andere Mütter.*

Wir wären auch ohne Kinder Freundinnen. 97  
*Das Glück, wenn Mütter gleich ticken.*

Sie haben keine Kinder, oder? 101  
*Der Ärger über die Ignoranz von Kinderlosen.*

Das kannst du nicht verstehen! 104  
*Die Arroganz gegenüber Kinderlosen.*

Ein Haus mit Garten, das wär's (nicht)! 107  
*Die Verweigerung der Landflucht.*

## DER MUTTERMYTHOS & DIE SCHULDGEFÜHLE

Das mache ich nur, weil... 111  
*Der Zwang, sich für alles zu rechtfertigen.*

Aber er ist doch noch so klein. 113  
*Die Schuldgefühle, weil das Kind in die Krippe kommt.*

Danke, ich schaffe das schon. 117  
*Die Unfähigkeit, Hilfe anzunehmen.*

Es reicht einfach nie. 120  
*Die Selbstvorwürfe, keine perfekte Mutter zu sein.*

So würde ich das NIE machen. 124  
*Das Entsetzen darüber, wie andere Mütter mit ihren Kindern umgehen.*

Lass mal, ich mach das eben. 126  
*Die Erschöpfung, weil bei Mama alles schneller geht.*

## GESUNDHEIT & ENTWICKLUNG

Müsste er das nicht schon lange können? 131  
*Die Sorge um die Entwicklung des Kindes.*

Was hast du denn? 134  
*Die Ratlosigkeit bei schreienden/weinenden/schweigenden Kindern.*

Hier steht, er hat mindestens Krebs! 136  
*Die Panik beim Googeln von Krankheitssymptomen und Co.*

## DIE KINDERERZIEHUNG

Es ist nur eine Phase. 141

*Die Demut vor der plötzlichen Unberechenbarkeit.*

Jetzt bin ich doch die Sklavin. 144

*Die Unzufriedenheit darüber, dass das Kind die Kontrolle übernommen hat.*

Was stimmt denn jetzt? 147

*Die Unsicherheit, weil jeder Ratgeber einen anderen Rat gibt.*

Ich könnte dich... 153

*Das Erschrecken über die eigene Aggression.*

Oder war das jetzt doch zu streng? 158

*Der Zweifel an den eigenen Erziehungsmethoden.*

Der macht ja alles nach! 163

*Die Verwirrung, plötzlich Vorbild zu sein.*

## DIE PARTNERSCHAFT

Ja, ja, geh du in dein anderes Leben. 167

*Die Verbitterung, wenn der Partner zur Arbeit geht.*

Wer, wenn nicht wir? 170

*Die Verbundenheit mit dem Partner.*

Kannst du vielleicht auch mal? 174

*Der Frust, weil der Partner immer eine Extraeinladung braucht.*

Aaaaaaaahhhhhh! 177

*Die Erleichterung, wenn das Kind mal weg ist.*

Ach was! Doch kein Kinderspiel? 180  
*Die Genugtuung, wenn der Vater scheitert.*

Nie da, aber trotzdem der Held. 184  
*Die Eifersucht auf den Vater, der alles besserschnellertoller kann.*

Denken! Das sicherste Verhütungsmittel der Welt. 188  
*Das Dilemma mit dem Sex.*

Es ist alles wie immer. 190  
*Die Ernüchterung nach den Vätermönaten.*

#### DIE GLEICHBERECHTIGUNG

Was bin ich, und wenn ja, wie viele muss ich sein? 193  
*Die Identitätsprobleme einer jungen, berufstätigen, eiteln Mutter.*

Ich kenne meine Rechte. Aber nur vom Hörensagen. 197  
*Die Bredouille, Mutter und Feministin zu sein.*

#### DAS ENDE. Die ersten zwei Jahre sind vorbei.

Eigentlich war es gar nicht so schlimm. 207  
*Die Amnesie, wenn die Kinder größer geworden sind.*

Jetzt ist er schon so groß. 211  
*Das Bedauern über die Zeit, die so schnell verging.*

Ich sage artig und glücklich Danke bei ... 215

Register 217

## Warum denn bloß noch ein Buch zu diesem Thema?

Vor der Geburt meines Sohnes habe ich über meine bevorstehende Mutterschaft ungefähr so viel nachgedacht wie über Fahrstühle oder Spannbettlaken. Nicht, weil mir das Thema egal gewesen wäre, sondern vielmehr, weil es meine Vorstellungskraft überstiegen hat. Ich konnte mir ja nicht einmal vorstellen, dass das in meinem Bauch wirklich ein Kind war. Dass sich mit der Geburt meines Sohnes so ziemlich alles ändern sollte, hat mir also ein Holzhammer erklärt: Ich war plötzlich nicht mehr selbstständig und (finanziell) unabhängig, sondern musste mein Leben einem Vier-Kilo-Pflegefall und der gut bezahlten Berufstätigkeit meines Mannes unterordnen. Ich war Hausfrau und Mutter, fand diese Berufsbezeichnung ungefähr so attraktiv wie einen Blazer mit Schulterpolstern und fühlte mich auch so: scheiße hässlich, mit nichts kompatibel, aber schwer erpicht darauf, die starke Frau zu repräsentieren. Denn als Mutter verspürte ich einen extremen Druck, perfekt sein zu müssen, natürlich immer unter dem strengen Blick von Freunden, Bekannten und sogar Fremden, die ungefragt, unangebracht und unverschämt Tipps, Befehle und Rügen austeilten.

Hatte ich mich zuvor relativ entspannt darauf verlassen, dass schon alles irgendwie hinwauern würde, kochten meine Gefühle über, ich war alles, was die Klaviatur der Emotionen hergab:

Ich war unsterblich verliebt. Ich war wütend. Ich hatte eigentlich immer Angst um meinen Sohn. Ich war stolz. Ich war alles andere auch. War ich normal? Die Bücher, die ich über Mutterschaft fand, zeichneten nämlich ein anderes, jeweils sehr einseitiges Bild. Die einen feierten die Mutterschaft als esoterischen Glücksdrogenrausch, andere fanden sie so schlimm, dass sie ihre Kinder am liebsten am Laternenpfahl einer Autobahnraststätte angebunden hätten, und wieder andere beschrieben die Zeit mit ihren Kindern als eine selbstironische Spaßrakete.

Ich vermisste das große Ganze. Denn genauso, wie mein Sohn mein allergrößtes Glück ist, ist er eben unter anderem auch noch die schlimmste Nervensäge, der coolste Clown und der übelste Jammerlappen.

Ich vermisste noch etwas: die Wertefreiheit. Frauen, die in Büchern ehrlich beschrieben, dass sie ihre Kinder oder die überzogenen Ansprüche an Mutterschaft scheiße finden, wurden sofort als Rabenmütter beschimpft oder nannten sich angriffslustig gleich selbst so. Es wurden sofort Fronten aufgebaut, und in den meisten Büchern waren die erhobenen Zeigefinger so groß, dass ich überlegte, meinen Sonnenschirm abzuschaffen.

Dabei wollte ich eigentlich nur wissen: Bin ich normal, wenn ich plötzlich so extrem fühle wie eine Vierzehnjährige auf Klassenfahrt? Geht es anderen auch so? Und wenn ja, was machen sie in diesen Situationen?

Weil ich dieses Buch nirgends finden konnte, habe ich es selbst geschrieben. Der Mann hielt dieses Projekt für eine Schnapsidee beziehungsweise für meine Version eines Töpferkurses in der Toskana. Das hat er nun davon, denn er kommt natürlich ständig vor und dabei auch nicht immer gut weg.

In jedem Kapitel berichte ich in einer emotionalen Momentaufnahme aus meinen ersten zwei Jahren als Mutter. Am Ende eines jeden Textes habe ich festgehalten, was mir in der betreffenden Situation geholfen hat beziehungsweise hilft oder was ich heute anders machen würde. Wichtig ist mir: Dabei handelt es sich nicht um Anweisungen, der Zeigefinger muss in diesem Buch nämlich draußen bleiben.

Ich kann schließlich schlecht einer Mutter erklären, wie sie mit sich und ihrem Kind glücklich wird, wo ich doch selbst ständig an dieser Aufgabe scheitere. Lieber berichte ich davon, wie ich mich beim Scheitern fühle. Und bei allem anderen auch.

Schon bevor das Buch fertig war, habe ich selbst es als Nachschlagewerk benutzt. Als ich zum Beispiel völlig frustriert war und mir nicht mehr vorstellen konnte, dass mein Sohn jemals etwas anderes gemacht hat, als mich anzubrüllen und zu hauen, konnte ich dort nachlesen, dass ich tatsächlich ziemlich häufig so glücklich bin, als hätte jemand Glitzerhonig in meine Synapsen geschüttet.

Ich würde mich unbändig freuen, wenn dieses Buch auch für andere LeserInnen hilfreich ist und sie bei der Lektüre so etwas sagen wie:

»O ja, das kenn ich! Ich wünsche Klugscheißern auch mindestens Haarausfall!«

»Anschreien hilft? Das probiere ich gleich mal aus« (Witz).

»Herrje, macht die sich einen Stress. Zum Glück war das bei mir nicht so.«

»Halleluja! Ich bin nicht die Einzige, die sich so fühlt!«

Von anderen Müttern zu hören, dass es ihnen ähnlich geht, hat mir in den letzten zwei Jahren besser geholfen als jeder Ratgeber, besonders, wenn es um »mutteruntypische«

Reaktionen wie Wut aufs Kind, Eifersucht auf den Ehemann oder Sehnsucht nach dem alten Leben ging. Ehrliche Gespräche haben diese Gefühle zwar nicht ausmerzen können, aber zu wissen, dass ich nicht allein bin, hat es mir einfacher gemacht, mit ihnen umzugehen. So war ich zwar noch wütend, hatte aber zumindest keine Schuldgefühle mehr, weil ich als Mutter nicht rund um die Uhr glücklich, geduldig und liebevoll war.

Wie toll wäre es, wenn Mutterschaft wieder normal wäre? Es nervt, dass alles, was mit ihr zu tun hat, emotional und moralisch so extrem aufgeladen ist. Jeder Hans und Franz weiß es besser als die Mutter, und statt einfach mal die Klappe zu halten, posaunen alle ihre Meinung ungefragt heraus, nie ohne vor Spätfolgen durch mütterliche (Fehl-) Entscheidungen zu warnen.

Ich versuche, mich so wenig wie möglich davon stressen zu lassen, indem ich mich gar nicht erst bemühe, alles richtig zu machen. Denn selbst wenn ich mich noch so sehr anstrengte, werde ich es nicht schaffen, meinen Sohn groß zu kriegen, ohne dass er irgendeinen Schaden davonträgt. Sogar mein krampfhafter Versuch, immer die perfekte Mutter zu sein, würde schließlich nicht spurlos an ihm vorbeigehen. Da setze ich lieber gleich voraus, dass ich Fehler machen werde, ich bin ja schließlich keine Maschine, sondern eine ganz normale Mutter. Manchmal bin ich stinksauer, manchmal bin ich gelangweilt, meistens habe ich eine Riesenmütze Spaß, und immer liebe ich mein Kind so sehr, dass dieses Empfinden alles übersteigt, was ich jemals gefühlt habe. Und obwohl mein Sohn schon vor seinem zweiten Geburtstag Nutella gegessen und ferngesehen hat, ich ihm bereits ein Gelenk ausgehakt und ihn sehr laut angebrüllt habe, würde ich behaupten, dass ich eine gute Mutter bin.

Weil ich eben auf der anderen Seite, wie fast jede Mutter, alles dafür gebe, dass er ein glücklicher, fröhlicher, gesunder Mensch ist. Nur wie ich das mache, ist ganz allein mein Ding. Ich wünsche mir und allen anderen Frauen, dass wir selbstbewusst so leben können, wie wir wollen, ohne dass es von anderen Müttern, Menschen und Zeigefingern kommentiert oder verurteilt wird.

Zum Schluss noch eine Nachricht für alle mehrfachen und alleinerziehenden Mütter: Während ich mich frage, wie ihr das alles schafft, fragt ihr euch wahrscheinlich, ob ich nicht mehr alle Latten am Zaun habe, und das völlig zu Recht. Ich bin mir des hohen Niveaus, auf dem ich zwischendurch jammere, sehr wohl bewusst und ziehe täglich meinen Hut vor euch, die viele Kinder und Beruf vereinbart bekommen (müssen), und das ganz schön oft auch ohne Partner. Ihr dürft nach Herzenslust Dinge sagen wie: »Pah, was weiß die denn schon!«, oder: »So viel Zeit für gestörte Gedanken hätte ich auch gerne mal.«

Dass es purer Luxus ist, sich die Zeit nehmen und ein Buch schreiben zu können, weiß ich. Und für diese Möglichkeit bin ich sehr dankbar. Aber ich bin auch stolz, dass ich es gemacht habe. In einer Zeit, in der ich dachte, es ginge wegen meines Kindes beruflich nicht weiter, habe ich damit einen meiner größten Träume in die Tat umgesetzt. Und es erfüllt mich mit purem, strahlendem, hüpfendem Glück, dass ich das auch meinem Mann und meinem Sohn zu verdanken habe.



## DER ANFANG. Die erste Zeit mit Kind.

### **Mein Bauch gehört mir. Und der Rest auch.**

*Die Frustration, öffentliches Eigentum zu sein.*

Erst habe ich mich gefreut, als ich nicht mehr nur fett, sondern endlich auch schwanger aussah. Ich war mir sicher, dass mir die Menschen nun mit mehr Respekt entgegen treten würden. Die Zeiten, in denen mir Jugendliche laut TITTEN! entgegenbrüllten, sollten vorbei sein, schließlich konnten jetzt alle sehen, dass sie aus einem wichtigen, besonderen Grund so gigantisch waren. Pustekuchen. Denn während mein Bauch immer weiterwuchs, schrumpfte meine Privatsphäre auf ein nie erlebtes Minimum. Ich wurde hemmungslos begrapscht. Entfernte Bekannte, die ich – mit Absicht – noch nie berührt habe, patschten mir mit beiden Händen auf den Bauch, und sogar Fremde hatten die beliebte Frage »Wann ist es denn so weit?« erst halb gestellt, dafür aber bereits den Kopf meines Kindes ertastet. Ich habe mich gefühlt wie ein Buddha, der im Eingang eines chinesischen Restaurants steht und von allen am Bauch gerubbelt wird, weil das angeblich Glück bringt.

In der Sauna war es noch schlimmer. Dort, wo sonst eher verstohlen geguckt wird, wurde mein riesiger Bauch hemmungslos angeglotzt. Unter der Dusche regnete es »schlaue« Tipps (»Nicht vorher fragen, was es wird!«, »Kind

lieber auf die XY-Schule, da sind nicht so viele Ausländer!«) und verstörte Komplimente wie »So schöne Brüste werden Sie nie wieder haben«. Die Frau hatte zwar Recht, aber das hätte ich auch gehabt, wenn ich ihr gesagt hätte, dass sie aussieht wie Homer Simpson.

Für mich war die Tatsache, dass in meinem Bauch ein Kind wächst, so intim, dass ich diese Information am liebsten nur mit meinem Mann und den engsten Vertrauten geteilt hätte, aber leider war mein monströser Bauch so unauffällig wie ein Blaulicht auf dem Kopf. Um möglichst viele unerwünschte Reaktionen abzuwehren, ging ich dazu über, Blickkontakte zu vermeiden und sehr böse zu gucken. Das half auch später, als das Kind da war, ganz gut, hat aber nicht gerade zu einer fröhlichen Stimmung beigetragen. Grundsätzlich nervt es wie die Sau, dass alle meinen, sich einmischen zu können. Eine Schwangerschaft und ein Kind scheinen die Legitimation zum Mitreden zu sein. Es wird nach Herzenslust gewarnt, ins Gewissen geredet und besser gewusst, schließlich hat jeder schon mal ein Kind bekommen oder kennt jemanden, der eins hat. Angenommen, ich würde auf offener Straße Jugendlichen sagen, Handys seien völliger Quatsch, weil ich in ihrem Alter auch keins hatte, oder meinem Friseur zwischen die Beine greifen, weil es nicht gesund ist, wenn seine enge Hose im Schritt kneift. Oder ich würde dem Briefträger zeigen, wie er die Briefe einstecken muss, weil ich das auch schon mal gemacht habe. Dann wäre ich zu Recht der größte Freak der Stadt. Aber wenn Fremde mich warnen, dass ich mein zahnendes Kind bloß nicht verwöhnen soll, oder Tischnachbarn mit hochgezogenen Augenbrauen mein Essen kontrollieren (»Bläht das nicht? Sie stillen doch sicher noch!«), dann soll ich mich lächelnd für die praktische Lebenshilfe bedanken? Na eben.

## DAS MACHE ICH BEI ÖFFENTLICHEN ÜBERGRIFFEN:

- Mit der Zeit habe ich gelernt, die schlimmsten Klugscheißer auf den ersten Blick zu erkennen. Sehe ich welche, vermeide ich Blickkontakte und gucke sehr grimmig.
- Wenn jemand meinen schwangeren Bauch ohne mein Einverständnis anfassen wollte, bin ich einen Schritt zurückgegangen. Das ist eine deutliche Botschaft.
- Wenn mein Kind angefasst werden soll und ich das nicht möchte, sage ich das meistens auch. Manchmal bin ich dafür zu feige, dann versuche ich mich so wenig wie möglich über meine eigene Feigheit aufzuregen.
- Ich nehme mir vor, mich bei Fremden für nichts zu rechtfertigen. Stattdessen werde ich immer besser darin, schlaue Tipps ins eine Ohr hinein- und auf direktem Weg aus dem anderen wieder herauszulassen. Und manchmal, wenn ich einen richtig guten Tag habe, sage ich etwas Schlagfertiges.

## **O nein! Ich fühle nichts.**

*Der Druck, glücklich sein zu müssen.*

Die Mütter, die ihr Kind von Anfang an bedingungslos geliebt haben, waren mir suspekt. Überall habe ich gelesen, dass es für sie der schönste Moment im Leben war, als ihr Kind das erste Mal in ihren Armen lag. Ich kann mich an diesen Moment kaum noch erinnern. Zwölf Stunden Wehen, dann lag das Kind falsch und wollte auch nach mehreren Stunden trotz PDA und Wehentropf nicht den natürlichen Weg nach draußen nehmen. Das Kind, das auf meinem

Bauch liegen sollte, während ich Tränen der Rührung und des Überglücks verdrückte, wurde also per Kaiserschnitt aus mir herausgeholt und kurz an mein Gesicht gehalten. »Es hat Haare«, sagte ich noch, dann waren Mann und Kind auch schon weg. Ich war allein mit vielen Menschen in grüner Kleidung und dachte immer wieder verwirrt: »Jetzt habe ich ein Kind.« Das war alles.

Die Tage danach waren zwar schön, aber das, was ich fühlen wollte, wenn mein Kind in meinem Arm lag, war nicht da. Ich war verstört. Vor mir lag ein fremdes Wesen, das ich auf Knopfdruck lieb haben sollte, weil Mütter das eben so machen. Aber ich wünsche mir doch auch nicht zehn Monate einen Freund und liebe den Typen, der an der Tür klingelt, gleich wie wahnsinnig, obwohl er mich nur anschreit. Ich habe meinen Sohn die ersten Wochen, eigentlich sogar Monate, nicht verstanden und kam mit meiner neuen Rolle als Hausfrau und Mutter überhaupt nicht zurecht. Ich fühlte mich schrecklich. Scheinbar alle machten mit ihrem normalen Leben weiter, insbesondere mein Mann, der wieder arbeiten ging, während ich Leibeigene eines Neugeborenen geworden war, das mich für meinen aufopfernden Einsatz nicht lobte, sondern hauptsächlich anschrie. Ich schob mein Kind Runde um Runde durch den Park, und wenn ich das Gebrüll nicht mehr aushalten konnte, steckte ich mir Kopfhörer in die Ohren, hörte laut Musik und weinte. Weil ich dachte, dass mein Leben vorbei ist. Weil ich dachte, etwas stimmt mit mir nicht. Ich musste ihn doch lieben, so richtig, so, dass ich dafür sterben würde. So, wie ich es überall gelesen und gehört hatte. Stattdessen wusste ich nur selten, was er gerade wollte, und er dachte garantiert die ganze Zeit genervt: »Warum macht die hysterische Frau eigentlich immer alles falsch?« Obwohl ich noch nie so eng mit jeman-

dem zusammen war, habe ich mich noch nie so einsam gefühlt. Und ich habe auch noch nie so viel Fernsehen geguckt. Ohne diese Berieselung kam ich mir allein mit dem Kind in der Wohnung vor wie unter einer Käseglocke, der Fernseher war meine Verbindung zur Außenwelt, zum normalen Leben.

Mein großes Glück war eine Freundin, die nur zwei Wochen vor mir ein Kind bekommen hatte. Wir trafen uns oft, vor allem wenn es einer von uns schlecht ging. Wir tranken Hektoliter koffeinfreien Milchkaffee, während wir unsere Kinder durch die Gegend schoben und uns ehrlich und schonungslos austauschten über alles, was für uns neu und wichtig war. Für ihre Offenheit, ihre Unterstützung und unsere hysterischen Lachanfänge werde ich ihr auf ewig dankbar sein.

Mein allergrößtes Glück war mein Mann. Er hat sich mein Gejammer, meine Angst und meinen Frust immer angehört, auch wenn vor lauter Geheule nichts zu verstehen war, und er hat mich in den unmöglichsten Situationen zum Lachen gebracht. Das Lachen und die Ehrlichkeit, mit der der Mann, meine Freundinnen und ich miteinander umgegangen sind, haben mich von dem Druck, dem Bild der beseelten Mutter entsprechen zu müssen, befreit. Ich habe mich entspannt – und siehe da: Es war zwar keine Liebe auf den ersten Blick, aber dafür war es die ganz große!

#### WAS ICH TAT, ALS ICH NICHTS FÜHLTE:

- Ich habe Fernsehen geguckt. Den größten Scheiß. Viel. Auch beim Stillen.
- Ich habe meine Freundin angerufen. Wir haben uns immer alles ehrlich gesagt und nicht über die andere geurteilt, sondern uns gelobt und Mut gemacht.

- Ich habe meinem Mann immer ehrlich gesagt, wie es mir ging. Und wenn das bedeutete, dass er sich nach zehn Stunden Arbeit noch zwei Stunden mein Geheule anhören musste, dann war das eben so. Da mussten wir schließlich zusammen durch.
- Ich habe auch allen anderen ehrlich gesagt, wie es mir geht. Und siehe da: Andere Müttern fühlten sich plötzlich auch so. Was für eine Erleichterung!

## **Ich bin die, die alles wieder gut macht!**

*Die Freude darüber, die Mutter zu sein.*

Ich hatte extreme Startschwierigkeiten. Mich in meine neue Rolle als Hausfrau und Mutter einzufinden, hat nie richtig geklappt (Hausfrau) beziehungsweise ziemlich lange gedauert (Mutter).

Als Mutter gefühlt habe ich mich zu Anfang gar nicht, ich wusste ja auch nicht, wie das geht. Liebe ich meinen Sohn anders als die anderen Menschen in seinem Umfeld? Ist ihm egal, wer sich um ihn kümmert? Die Antwort hat mir mein Sohn selbst gegeben. Als er ein paar Monate alt war, haben wir mit Freunden ein Wochenende in den Niederlanden verbracht. Spätabends wachte er auf und wühlte in seinem Reisebett herum. Er meckerte und konnte nicht wieder einschlafen. Wir haben uns immer wieder über das Bett gebeugt und versucht, ihn zu beruhigen. Er meckerte und wühlte weiter. Nach einiger Zeit nahm ich ihn auf den Arm, was eine der besten Entscheidungen meines Lebens war: Mein kleiner Sohn seufzte so erleichtert, wie es nur

ging, kuschelte sich an mich und schlief auf der Stelle tief und fest ein. In diesem Moment habe ich zum ersten Mal so richtig verstanden, dass nur ich seine Mama bin, dass er sich nur bei mir so sicher fühlt und dass dies das größte Geschenk ist, das mir das Leben machen konnte. Mir liefen Tränen aus den Augen, und ich schluchzte glücklich: »Ich bin seine Mama.« Der Mann hat sich hinter meinem Rücken bestimmt den Finger in den Hals gesteckt, ließ sich aber mir gegenüber nicht anmerken, dass er diese Gefühlsduselei völlig übertrieben fand. Ich war so glücklich und wollte am liebsten im Stehen schlafen, weil dieser Moment nie mehr aufhören sollte. Tat er natürlich doch, weil irgendwann meine Arme schwer und meine Augen müde wurden. Aber eines blieb: Ab dieser Nacht hatte ich keine Angst mehr vor der Verantwortung für sein kleines Menschenleben, sondern ich war überglücklich und dankbar dafür, dass ich seine Mutter war. Ich bin stolz, wenn er inmitten von anderen Menschen auf mich zeigt und »Mama« sagt, als wollte er klarstellen: »Keine Chance, Leute, die ist schon weg.« Und ich bin stolz, wenn der Tagesvater mich anruft, weil es dem Sohn nicht gut geht und ich kommen muss (auch wenn es nervt). Und ich bin stolz, wenn er mit einem anderen Kind streitet und zu mir guckt, damit ich ihm das Spielzeug zurückhole (auch wenn ich es nicht mache). Ich bin die, die seine kleine Welt wieder in Ordnung bringen kann und alles wieder gut macht.

Natürlich glaube ich nicht, dass nur eine Mutter das kann und muss, denn an den Mann hat unser Sohn zu Recht die gleichen Erwartungen. Und andere können das ebenfalls erledigen. Sollten sie auch, schließlich brauchen wir Mütter mal eine Pause.



Rike Drust

## **Muttergefühle. Gesamtausgabe.**

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 224 Seiten, 12,5 x 20,5 cm  
ISBN: 978-3-570-10097-4

C. Bertelsmann

Erscheinungstermin: September 2011

Zwischen Glück und Frust: das ehrlichste Buch über alles, was Mütter fühlen

Es ist riskant, eine perfekte Mutter sein zu wollen; noch riskanter ist allerdings der Versuch, keine perfekte Mutter zu sein – und dies auch noch zuzugeben. Rike Drust liebt ihren kleinen Sohn und ist doch manchmal erleichtert, wenn er weg ist. Sie kennt überwältigende Glücksgefühle, wenn er sie anlächelt, und sie kennt Langeweile, Einsamkeit und Verbitterung, wenn alle anderen zur Arbeit gehen, toll aussehen, frei über ihre Zeit verfügen. Muttergefühle sind so. Widersprüchlich, zu groß und zu vielfältig für jede Schublade, zu persönlich und elementar, um be- oder verurteilt zu werden. Doch zum Muttersein hat fast jeder etwas zu sagen, über die Köpfe der Mütter hinweg, die sich oft nicht trauen, offen über ihre Gefühle zu sprechen, weil sie den Hochglanzbildern nicht entsprechen. Rike Drust will mit ihrer »Gefühls-Gesamtausgabe« Frauen Mut machen, zu allen Aspekten des Mutterseins zu stehen und sich gegen Belehrungen oder Anfeindungen zu verwahren.



[Der Titel im Katalog](#)