

Das Frauenmagazin.

03 – 2016

emotion

emotion

DEUTSCHLAND 4,90 €
ÖSTERREICH 5,90 €
SCHWEIZ 9,50 SFR
4 11 97 083 11 04 9021 03

Plus
Die neue
Frühlings-
mode

„Tagesschau“-
Sprecherin

Linda Zervakis
im Interview

Dating für Schlaue

Die neue Idee
für frustfreies
Kennenlernen

„Ich brauch’ deine Hilfe“

Der Satz, der uns
Frauen so schwerfällt –
aber stark macht

**Darf man seinen
Mann anziehen?**
Nun ja ...
(S. 32)

**#Regretting
Motherhood:**
Sechs Mütter
erzählen

SCHÖNES LEBEN

- + **Beauty:**
Fresh-up
fürs Haar
- + **Rezepte:**
Salate
im Glas
- + **3 lässige
City-Trips**

Stress? Nicht mit mir!

Yoga, Meditation, Achtsamkeit: der Mega-Trend,
der alles verändert (sogar den Sex).
10 Wege zu Ihrer persönlichen Kraftquelle

„Ich liebe mein Kind, aber ...“

Über dieses Aber gibt es gerade eine große Debatte vor allem im Internet. „Regretting Motherhood“ heißt das Phänomen. Seit in einer israelischen Studie Frauen bekannten, im Nachhinein betrachtet hätten sie lieber kein Kind bekommen, brechen jetzt auch bei uns Frauen das Tabu. Sie sagen: Ich liebe mein Kind, aber ich hasse es, Mutter zu sein

Interview Ulrike Bremm



FOTO CARL KLEINER

Warum sie so sehr mit ihrer Rolle hadern, haben verschiedene Mütter jeden Alters der deutschen Soziologin Christina Mundlos erzählt (siehe Protokolle in roter Schrift). Die Mutter Sarah Fischer, 43, hat ein ganzes Buch über ihre unaussprechlichen Gefühle geschrieben.

Frau Fischer, Ihr Buch „Die Mutterglück-Lüge. Regretting Motherhood – Warum ich lieber Vater geworden wäre“

bricht ein Tabu. Sie sagen: „Ich bereue es, Mutter geworden zu sein – auch, wenn ich meine dreijährige Tochter über alles liebe.“ Glauben Sie, dass es vielen Frauen geht wie Ihnen?

Ja. Das weiß ich aus zahlreichen Gesprächen. Aber ich weiß auch, dass es sehr schwer ist, darüber zu sprechen. Doch ich finde, es wird höchste Zeit, dass wir es wagen, der Wahrheit ins Auge zu sehen: Die Mutterschaft allein ist kein Glücksgarant. Und Frauen, die durch ihre Kinder nicht automatisch

glücklich werden, sind keine eiskalten Egoistinnen. Zumal sich die Ansprüche an Mütter in letzter Zeit extrem erhöht haben. Muttersein ist ein Vollzeitjob. Da bleibt wenig Raum für die eigene Persönlichkeit einer Frau. Heute kommt es mir manchmal so vor, als würden kinderlose Frauen in einem Paradies leben. Ich glaubte immer, ein Kind sei ein Zugewinn, ein Plus im Leben. Doch es kann auch ein Minus bedeuten. Jeder fragt kinderlose Frauen: „Bereust du es, kein Kind bekommen zu haben?“ Nie-

mand fragt Mütter: „Bereust du es, ein Kind bekommen zu haben?“

Viele werden sich fragen, wieso Sie dann überhaupt Mutter geworden sind.

Ich konnte mir nicht vorstellen, dass ich damit scheitern würde, alles, was mir wichtig ist, unter einen Hut zu bringen. Ich konnte mir nicht vorstellen, wie die Realität für eine berufstätige Mutter in Deutschland aussieht. Dabei hatte ich mich gut vorbereitet auf diesen neuen Lebensabschnitt und Emma war ein Wunschkind. Aber dann kam das ▶

Viele Eltern sehen sich in ihren Kindern selbst. Aber was ist, wenn man als Mutter das Gefühl hat: Von meinem Selbst ist gar nichts mehr übrig?

„Das Muttersein überfordert mich“

KATJA, 25, IST ALTENPFLEGERIN, VERHEIRATET UND HAT EINE KLEINE TOCHTER

„Mir wurde das kleine Wunder in die Arme gelegt. Ich schaute es an und dachte einfach nur: Ja, ein Baby. Die großen Muttergefühle und das Jauchzen vor Glück blieben aus. Die Reaktion meines Mannes war sehr verhalten, er sagte, das würde am Kaiserschnitt liegen und dass sich unser Verhältnis noch bessern würde. Ich habe versucht, ihm zu erklären, dass mich nicht das Verhältnis zu unserer Tochter belastet, sondern einfach das Muttersein an sich mich überfordert.“

„Mir kamen immer häufiger die Gedanken, was wäre, wenn die Kleine nicht mehr da ist. Um Gottes willen, ich wollte ihr nie, nie, niemals etwas antun, ich habe ihr auch niemals den Tod gewünscht, ich dachte einfach nur, was wäre, wenn sie nicht mehr da wäre, einfach ‚Pufff‘ und ich bin keine Mutter mehr und es hat sie niemals gegeben. Dieser Gedanke machte mich irgendwie glücklich, aber auch traurig zugleich.“

„Mir fehlt die Bestätigung“

BARBARA, 48, ARBEITET ALS COACH UND HAT MIT IHREM MANN DREI KINDER ZWISCHEN 13 UND 19

„Es ist fast wie ein Schock, wenn du dir das erste Mal bewusst eingestehst, dass du dir auch ein Leben ohne Kinder vorstellen könntest. Wenn du feststellst, dass du dich vielleicht selbst belogen hast mit der Behauptung, eine glückliche Mutter zu sein. Wenn du spürst, dass dir die ganze Fürsorgearbeit eigentlich viel zu viel ist, dich erschöpft und dir auch eine Bestätigung in anderen Bereichen fehlt.“

„Es ist ein Tabu zu sagen, dass man es bereut, Mutter zu sein, in einem Umfeld, das Kinder immer als das Lebensglück schlechthin bezeichnet, das Familie als das Wichtigste und Erstrebenswerteste im Leben einer Frau ansieht. Kinder haben inzwischen eine ganz besondere Stellung. Alles wird heute für die Kinder getan. Elternschaft wird schon fast ideologisiert.“

Erwachen, und ich musste feststellen, dass ich mein gewohntes Leben nicht weiterführen kann. Und ich denke, das liegt am gesellschaftlichen Umgang mit Müttern und den hohen Erwartungen, wie Mütter sein sollten, und den Steinen, die man ihnen in den Weg legt. Ich habe eine Weile gebraucht, bis ich das durchschaut habe. So wie es eben vielen Müttern geht – ehe sie die Wirklichkeit einholt. Und dann stellt sich die Frage: Ducken sie sich, machen sie irgendwie mit, auch wenn sie der Spagat der Unvereinbarkeit von Familie und Beruf fast auseinanderreißt, oder... Dieses Oder



Schmerzhaft ehrlich: Sarah Fischer, 43, erzählt von ihrem Zwiespalt zwischen Wunschkind und Traumberuf – und riskiert, dafür angefeindet zu werden

braucht Ideen. Deshalb habe ich mein Buch geschrieben.

Sehen Sie auch positive Seiten darin, dass Sie Mutter geworden sind?

Oh ja! Die Art, wie ich meine Tochter liebe, ist eine Dimension, die ich noch nie zuvor erleben durfte. Sie ist eine große Bereicherung in meinem Leben. Und sie hat mir auch neue Wurzeln geschenkt.

Weil Ihre Mutter Sie zwei Wochen nach der Geburt zur Adoption freigab?

Indirekt. Ich wusste viele Jahre lang nicht, woher meine Mutter stammte und bereiste deshalb rund 180 Länder – auf der Suche nach meiner Herkunft. Das hat mich letztlich auch zu meinem Beruf gebracht als Reisejournalistin und Fotografin. Dieser Lebensstil ist jetzt nicht mehr möglich. Ich habe im wahrsten Sinne des Wortes Wurzeln geschlagen. Was mir vielleicht ein bisschen schwerer fällt als anderen Müttern.

Also fällt Ihnen das Zuhause sein mit Kind am schwersten? Sie haben doch nach wie vor ein interessantes Berufsleben, Sie halten Reisevorträge und beraten Film- und Fernsehteams bei Dreharbeiten vor Ort.

Ja, das mache ich noch immer. Aber eben in einem sehr kleinen Rahmen. Und der ist oft von großem Stress geprägt, wie es wohl jede berufstätige Mutter kennt. Ich geriet in die typische Falle, nirgends zu genügen. Weder als

Mutter noch im Job. Davon abgesehen ist München eine teure Stadt. Man muss sich das Nichtarbeiten also erst mal leisten können.

Ist das der Grund, warum Sie lieber Vater geworden wären, wie es im Untertitel Ihres Buches heißt?

Für einen Mann bleibt nach der Familiengründung meist alles, wie es ist – mit einem Zugewinn, dem Kind. Für die Frau ändert sich dagegen fast alles. Freiheit, Selbstbestimmung, finanzielle Souveränität und Spontaneität verschwinden aus dem Leben vieler Mütter. Sie verlieren ihre Autonomie, ihre Identität – ihr Leben. Die Mutter wird geboren, und der Mensch, der sie vorher war, bleibt auf der Strecke. Und wehe, sie trauert dem nach! Von einer Mutter wird erwartet, dass sie jeden Verzicht liebend gern in Kauf nimmt. Es darf gar keiner sein. Ich finde, dass man als Mutter sagen können muss, dass man etwas vermisst. Vor allem, wenn es Möglichkeiten gibt, das Leben der Mütter deutlich zu erleichtern – wenn dies politisch gewünscht wäre und Frauen, die mit der Mutterschaft das Frausein nicht an den Nagel hängen wollen, gesellschaftlich anders wahrgenommen würden.

Bereuen Sie die Mutterschaft vor allem, weil Sie dafür beruflich zurückstecken?

„Ich muss immer funktionieren“

ANJA, 47, LEBT MIT IHREN BEIDEN KINDERN (11 UND 14) GETRENNT VOM VATER. SIE IST SOZIALVERSICHERUNGSFACHANGESTELLTE

„24 Stunden funktionieren und da sein, meine Bedürfnisse und Gefühle spielen keine Rolle mehr. Mein eigenes Leben liegt komplett auf Eis. Ein Leben ohne Kinder würde bedeuten: mehr Geld, mehr Schlaf, weniger Ärger und meine Freiheit.“

Wenn man seinen Beruf „liebt“, fällt es einem natürlich schwer, darauf zu verzichten. Egal, wie lieb ich mein Kind habe, es gibt einfach Stunden, in denen wäre ich lieber im Job als zu Hause bei den Bauklötzen. Was ich schlimm finde: Man wird ständig beurteilt, ob man eine gute Mutter ist – und die kann man nur sein, wenn man übermenschliche Kräfte entwickelt. An Väter werden solche hohen Ansprüche nicht gestellt. Die sind manchmal schon toll, wenn sie am Sonntagmittag zwei Stunden zum Spielen rausgehen.

Was sagt denn Ihr Mann dazu? Würde er gern die Mutterrolle einnehmen?

Er ist von Anfang an ein völlig begeisterter Vater gewesen. Aber er musste sein Leben ja auch nicht komplett umstellen wie ich. Er ist nach wie vor als

„Das Gefühl, alles entgleitet mir“

ANNA, 34, ARBEITET ALS ANGESTELLTE. IHRE KINDER (3 UND 5) LEBEN ZU 60 PROZENT BEI IHR UND ZU 40 PROZENT BEIM VATER

„Ich wollte manchmal einfach nur schlafen. Ich wollte manchmal einfach ein Leben wiederhaben, aber das ging nicht. Ich konnte nichts damit anfangen, dass ich mich 24 Stunden um ein Baby kümmern muss. Ich wusste nicht, was ich machen soll. Auch die Kleinkindzeit war sehr schwierig für mich – ich konnte mich nicht stundenlang und mit Geduld mit meinen Kindern beschäftigen.“

„Am meisten belastet mich an der Mutterrolle, dass ich mein Leben nicht mehr unter Kontrolle habe. Ich habe das Gefühl, alles entgleitet mir. Und dass auf mich niemand Rücksicht nimmt.“


„Was ich schlimm finde: Man wird ständig beurteilt, ob man eine gute Mutter ist“

Business-Analyst tätig, aber in seiner Freizeit dreht sich alles um unsere Tochter. Er kocht auch gern und hilft im Haushalt mit. Ich fühle mich in meiner Partnerschaft sehr gut unterstützt. Das hat aber nichts damit zu tun, dass ich nun ein Leben führe, das mir nicht besonders gut gefällt.

Und was sagen andere Mütter dazu?

Oft stoße ich zuerst auf Ablehnung. Doch dann geschieht etwas Faszinierendes. Denn sobald die Frauen das Ganze sacken lassen, spüren sie, dass da etwas Wahres dran ist. Natürlich nicht alle – ich würde auch nie behaupten, dass alle Frauen so empfinden wie ich. Aber vielleicht fünf oder 15 Prozent oder mehr. Ich finde es sehr, sehr wichtig, dass wir nun endlich in der Öffentlichkeit über Regretting Motherhood diskutieren. Ich möchte dazu beitragen, die Voraussetzungen für die nächste Generation von Müttern – und damit vielleicht auch für meine Tochter, wenn sie denn ein Baby bekommt – zu verbessern. Ich wünsche mir, dass meine Tochter Mutter wird und sie selbst bleiben kann.

Befürchten Sie, dass Ihre Tochter Ihnen einmal vorwerfen wird, Sie seien ihr keine gute Mutter gewesen?

Ach, das befürchtet doch jede Mutter ein bisschen, oder? Man gibt als Mutter sein Bestes. Ich wünsche mir natürlich, dass meine Tochter stolz auf mich ist, dass sie findet, dass sie eine mutige Mama hat. Aber bis sie dieses Buch lesen und verstehen wird – sie ist jetzt drei Jahre alt – hat sich das Thema hoffentlich erledigt. Doch bis dahin gibt es noch viel zu tun, um Müttern und Familien das Leben zu erleichtern! 

„Ich hasse und ich liebe sie“

MARTA, 49, IST BANKKAUF-FRAU, IST VERHEIRATET UND HAT ZWEI HALBWÜCHSIGE KINDER (12 UND 15)

„Ich habe mit vielen Müttern darüber gesprochen, dass ich meine Mutterschaft bereue. Die Äußerungen der anderen reichten von Verständnis und Zustimmung bis hin zu verärgertem Abwenden und Unverständnis. Mit der Nachbarin habe ich gesprochen und wir waren der einhelligen Meinung, Hunde statt Kinder wären besser gewesen. Zwar im Spaß gesprochen, aber doch mit ernstem Inhalt.“

„Teilweise haben die Kinder Angst vor mir, glaube ich. Manche Reaktionen an den Kindern hasse ich. Ich bin sehr verunsichert. Ich liebe sie.“

WEITERLESEN

Mehr zu den beiden Büchern finden Sie auf Seite 125

Die Aussagen der fünf Mütter sind gekürzte Protokolle aus dem Buch „Wenn Mutter sein nicht glücklich macht. Das Phänomen Regretting Motherhood“ von Christina Mundlos



Hier steckt noch viel mehr drin!

Unsere Empfehlungen für alle, die noch tiefer in unsere Themen einsteigen wollen

Redaktion Katharina Wantoch

Dossier STRESSFREI LEBEN



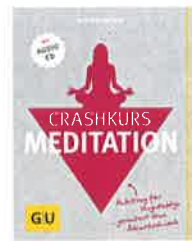
IM ALLTAG RUHE FINDEN
Jon Kabat-Zinn,
Knauer,
9,99 Euro

Wer ist der Autor? Jon Kabat-Zinn war Professor an der Medical School in Worcester, USA. Er unterrichtet Achtsamkeitsmeditation und ist Gründer der Stress Reduction Clinic.
Worum geht es? Alle Situationen im Leben lassen sich mit erhöhter Achtsamkeit und Ruhe meistern – und das könne man lernen, schreibt Jon Kabat-Zinn. Sein Rat: Immer wieder innezuhalten und ein Gespür für den Augenblick zu entwickeln, statt immer nur in die Zukunft zu schauen oder Vergangenen nachzuhängen. Im ersten Teil seines Buches geht es um hilfreiche Eigenschaften auf dem Weg zu einem bewussteren Leben, darunter Geduld, Vertrauen, Stärke und das Annehmen der eigenen Schwächen. Teil zwei enthält Anleitungen zur Meditation und praktische Übungen. Im dritten und letzten Teil zeigt Kabat-Zinn, wie sich eine meditative Grundhaltung im Alltag entwickeln lässt.



FREIRAUM FINDEN BEI STRESS UND BELASTUNG
Susanne Kersig, Arbor,
18,90 Euro

Wer ist die Autorin? Susanne Kersig ist Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Achtsamkeitsmeditation.
Worum geht es? Lesen und gleich los- bzw. hinlegen: Das Buch enthält eine CD mit bewährten Übungen, die einem das Prinzip Freiraum näherbringen, also dem heilsamen Abstand zwischen uns und unserem Erleben. „Eine gelungene Mischung aus Tiefe und Leichtigkeit“, lobt das „Deutsche Ärzteblatt“.



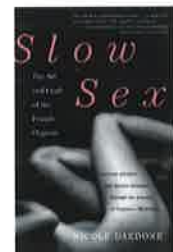
CRASHKURS MEDITATION
Maren Schneider,
Gräfe und Unzer,
16,99 Euro

Wer ist die Autorin? Maren Schneider betreibt das Institut für Achtsamkeit in Düsseldorf.
Worum geht es? Am Anfang ist das Atmen ... und acht Wochen später ist man schon fast ein Profi in Achtsamkeitsmeditation. Schritt für Schritt baut Maren Schneider ihren Kurs auf – von der einfachen Konzentrationsübung bis zur Meditation. Ideal für Einsteiger!



MEDITATION FÜR SKEPTIKER
Ulrich Ott, Droemer,
9,99 Euro

Wer ist der Autor? Ulrich Ott ist Psychologe, Meditationsforscher und -praktiker in Gießen.
Worum geht es? Um Tiefenentspannung zu erreichen, müssen wir nicht unbedingt den Lotussitz einnehmen und Om machen, sagt Ott. Der Forscher verbindet neurowissenschaftliches Hintergrundwissen mit konkreten Übungsanleitungen – und zeigt, dass Meditieren auch auf dem Bürostuhl möglich ist. Denn alles ist eine Frage der richtigen Atmung.



SLOW SEX
Nicole Daedone,
Grand Central Life & Style, 15,66 Euro

Wer ist die Autorin? Nicole Daedone gilt als Vorreiterin der Slow-Sex-Bewegung. Die „Vanity Fair“ kürte sie zu einer von zwölf Frauen, die den Blick auf Sexualität grundlegend verändert hätten.
Worum geht es? Um „Orgasmic Meditation“ – Übungen für den weiblichen Orgasmus, die Daedone entwickelt hat. Klar und feinfühlig erläutert sie die Praxis und geht auch auf Bedenken ein. Sie schreibt, was Frauen und Männer übereinander wissen sollten, um sich sexuell hinzugeben. Leider nur auf Englisch.

Gesellschaft MUTTERMYTHOS, MUTTERREALITÄT



DIE MUTTERGLÜCKLÜGE. REGRETTING MOTHERHOOD
Sarah Fischer,
Ludwig,
16,99 Euro

Wer ist die Autorin? Sarah Fischer berät als Mongolei- und Südafrika-Expertin Film- und Fernsteams.
Worum geht es? Die Autorin liebt ihre Tochter über alles, dennoch sagt sie: „Ich bereue es, Mutter geworden zu sein.“ Und Fischer ist überzeugt, mit diesem Gefühl nicht allein zu sein, denn sie beobachtet: Deutsche Frauen opfern ihre Identität, ihr selbstbestimmtes Leben und ihre finanzielle Souveränität, während für den Mann (fast) alles beim Alten bleibt. Provokant.



WENN MUTTER SEIN NICHT GLÜCKLICH MACHT
Christina Mundlos,
MVG, 14,99 Euro

Wer ist die Autorin? Christina Mundlos ist Soziologin und schreibt über Gender- und Mütterthemen.
Worum geht es? Knapp zwei Dutzend bereuende Mütter hat die Autorin getroffen und dabei festgestellt: Es gibt die, die vor allem unzufrieden sind, weil die gesellschaftlichen Bedingungen wie beispielsweise Kinderbetreuung nicht stimmen. Und es gibt die, die das Muttersein an sich unglücklich macht. Denen empfiehlt Mundlos: Redet über eure ambivalenten Gefühle, ihr seid nicht allein!

Psychologie DIE STÄRKE DER SCHWÄCHE



THE ART OF ASKING
Amanda Palmer,
Eichborn,
16,99 Euro

Wer ist die Autorin? Amanda Palmer ist Regisseurin und Musikerin; ihre Band heißt The Dresden Dolls.
Worum geht es? Warum ist es so verdammt schwer, um Hilfe zu bitten? Als Straßenkünstlerin und Musikerin war Amanda Palmer oft auf die Unterstützung anderer angewiesen und wurde Profi im Bitten. In ihrer Biografie erzählt sie, was sie auf diesem Weg erlebt hat und wie man Hemmungen ablegt. Sie sagt: Bitten ist ein fundamentaler Bestandteil menschlicher Beziehungen.



VERLETZLICHKEIT MACHT STARK
Brené Brown,
Kailash, 17,99 Euro

Wer ist die Autorin? Brené Brown ist Psychologie-Professorin in den USA.
Worum geht es? Sich selbst zu lieben, auch wenn man nicht perfekt ist, das ist eine hohe Kunst. Erst Verletzlichkeit eröffnet uns die Möglichkeit, wahre Liebe, Zugehörigkeit, Freude und Kreativität zu spüren, schreibt die Autorin. Deshalb ist ihr Ratgeber eine Anleitung, behutsam die eigenen Ängste zu erforschen – mit dem Ziel, innere Schutzmechanismen aufzugeben, um Großes zu wagen. Ein Buch für alle, die sich selbst begegnen wollen.

Schon ausgelesen?



12 x
emotion mit
15% Rabatt
lesen für nur
49,99 Euro

Dann sichern Sie sich bereits jetzt die nächsten Ausgaben von EMOTION zum Sparpreis von nur 49,99 Euro! Jeden Monat bequem und versandkostenfrei nach Hause.

Jetzt gleich bestellen
Bestellnummer: 1460105

☎ 040-55 55 3810

@ abo@emotion.de

🌐 www.emotion.de/abo