

Ana Wetherall-Grujić

DAS BABY IST NICHT DAS VERDAMMTE PROBLEM



Ein Handbuch für die glückliche Mutter

KREMAJR & SCHERIAU

Ana Wetherall-Grujić

**DAS BABY
IST NICHT
DAS VERDAMMTE
PROBLEM**

Ein Handbuch für die glückliche Mutter

KREMAJR & SCHERIAU

Für Dragana und Rose

Inhalt

- 9** Warum noch ein Buch über Mutterschaft?
- 13** Der schlechteste Text zuerst
- 19** Schwangeren-Ratgeber sind der Traum jedes Frauenhassers
- 25** Medizinische Versorgung in der Schwangerschaft:
Plötzlich ist die Frau egal
- 31** Scherze übers Kinderkriegen:
Ihr seid Aasgeier und keine Spaßvögel
- 37** Kaiserschnitte für alle, die sie wollen
- 43** Kinderglück aus der Flasche:
Gute Mutterschaft kommt nicht aus der Brust
- 53** Von Germany's Next Topmodel für die Krankenhauszeit lernen
- 59** Die Hebamme, (k)eine Freundin und Helferin
- 67** Warum Stoffwindeln nicht das Klima retten
- 73** Die acht Gruppen der Baby-Besserwisser
- 81** Gemeinsam einsam mit dem Baby:
Wenn der Partner zurück zur Arbeit geht
- 89** Geburtsverletzungen und Rückbildung:
Der After-Baby-Body, eine Ruine

- 95** Bloß nicht jammern: Der Druck zum Glücklichsein mit Baby
- 101** Haben Mütter wirklich weniger Biss im Job?
- 107** Mütter sind eine Warnung für uns alle
- 113** Mamas reden nur über ihr Baby:
Wie zynisch es ist, Frauen für Sorgspflicht zu schmähen
- 119** „Früher haben die Mütter nicht so viel gejammert“ und
andere Sprüche, die Mütter zum Schweigen bringen sollen
- 123** Mit der Geburt des Babys stirbt ein Teil von einem selbst
- 131** Die andere Mutter: Freundin oder Feindin?
- 137** Dein Kinderhass macht dich zu einem schlechteren Menschen

Anhang

- 145** Für (werdende) Väter:
Wie Sie Mütter wirklich unterstützen können
- 153** Die ultimative Anleitung für den perfekten Wochenbett-Besuch
- 159** Danksagung

*Mütter haben das Recht,
zu entscheiden, was das
Beste für sie ist.*

Warum noch ein Buch über Mutterschaft?

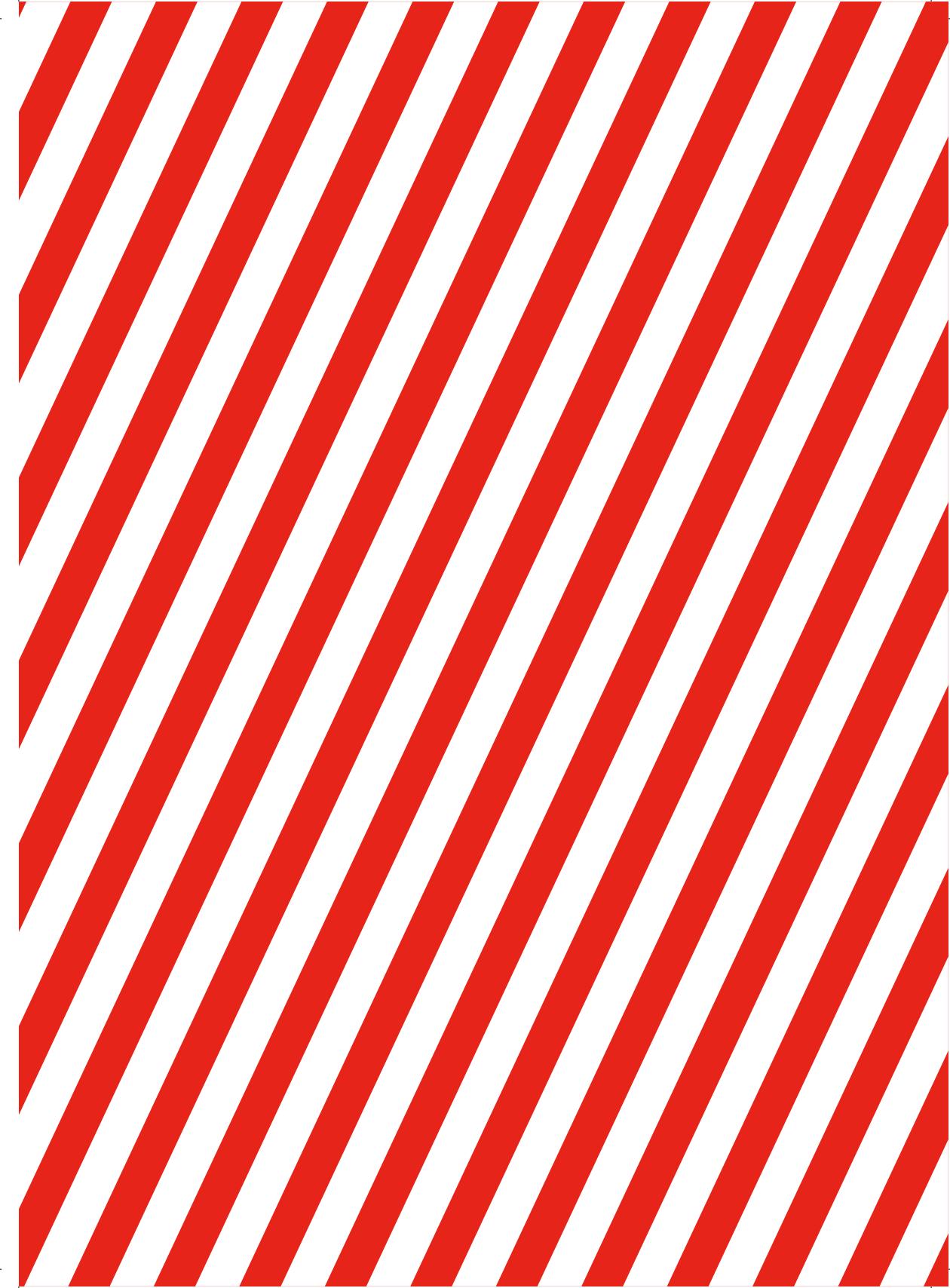
„Hauptsache, dem Baby geht es gut“: Das ist der Tenor aller Mutti-Ratgeber. Mittlerweile mischen sich unter die Friede-Freude-Eierkuchen-Werke und die „Die liebende Mutter ist knallhart“-Bücher auch einige „freche“ Leitfäden, die zwar zugeben, dass Mutterschaft schwierig ist, aber am Ende alle um dieselbe Frage kreisen: Was ist das Beste für das Baby?

Dieses Buch ist anders als die oben erwähnten Ratgeber. Hier steht die Mutter im Mittelpunkt. Sie nimmt körperliche Strapazen auf sich. Sie macht das Gros der zehrenden Kümmerarbeit.

Was ist das Beste für die Mutter? Die Antwort ist erschreckend simpel, weil sie so oft hinter allerlei Gewäsch und Ideologie versteckt wird: Das Beste für die Mutter ist, frei entscheiden zu können. Dieses Buch ist deshalb vor allem aber eine Bekräftigung: Mütter haben das Recht, zu entscheiden, was das Beste für sie ist. Das heißt, Mütter dürfen auch auf ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse hören, wenn sie über Geburt und Leben mit Kind entscheiden. Wie sie entbinden wollen – vaginal oder per Kaiserschnitt. Wie sie ihr Baby ernähren wollen – an der Brust oder mit Fläschchen. Wie sie ihr Baby wickeln wollen – mit Wegwerfwindeln oder wiederverwendbaren aus Stoff.

Dieses Buch ist eigentlich kein Ratgeber, sondern eine Stütze für diese erste Zeit nach der Geburt, wo das Leben zu voll und gleichzeitig komplett leer ist. Nur zwei Kapitel enthalten tatsächlich Ratschläge. Sie sind aber nicht an die Mutter, sondern an Väter, Partner:innen und Angehörige gerichtet.

Wenn Sie als Mutter gerade zu müde sind, um weiterzulesen, will ich Ihnen die wichtigste Sache schon im Vorwort verraten: Sie machen dieses Mutterding ganz großartig – egal, wie Sie es durchziehen!



*Ich bin erwachsen und
denke: Wie schön ist es,
wenn jemand dich im
Dunkeln hält.*

Der schlechteste Text zuerst

Ein guter Text ist besonders in seiner Art und holt die Leute ab mit nahbaren Momenten. Das war mein Motto für dieses Buch. Aber dieser Text ist anders. Gerade deshalb sollten Sie ihn besonders gut lesen.

Damit dieses Buch für Sie sinnvoll ist, müssen Sie wissen, wo meine Gedanken und, vor allem, wo ich selbst herkomme. Das versuche ich in diesem Kapitel verständlich zu machen.

Als ich klein war, dachte ich, dass mit meiner Familie etwas nicht stimmen würde. Wir waren nicht so wie die Familien im Fernsehen. Wir hatten kein Haus, keinen Garten und auch keinen Esstisch, um den wir uns alle versammelten. Stattdessen lebten meine Eltern mit mir in einer Mietwohnung, mit Mäuseplage statt grüner Wiese und anstelle eines Esstisches hatten wir tatsächlich einen Fliesentisch im Wohnzimmer. Diese Bruchbude war die einzige leistbare Wohnung, für die meine Eltern eine Zusage erhalten hatten. Damals wurden im Tiroler Lokalblatt Mietwohnungen „nur für Inländer“ angeboten.

Obwohl ich noch sehr klein war, wusste ich, dass es nicht die Schuld meiner Eltern war, dass wir so lebten, wie wir lebten. Anfang der 1990er sind meine Mutter und mein Vater mit mir aus dem damaligen Jugoslawien geflüchtet. Sie hatten nicht mehr als ihr kleines rotes Auto, ein paar hastig gepackte Koffer und ein kleines Kind bei sich. Hinter ihnen lag eine Heimat, die es so bald nicht mehr geben würde.

Obwohl ich noch sehr klein war, wusste ich damals schon, dass die Leute uns nicht gerne in Österreich hatten. Nicht, weil ich sehr klug gewesen wäre. Aber wenn selbst Kinder dir auf dem Spielplatz „Yugo-Sau“ hinterherrufen, schnallt man recht schnell, was Sache ist.

Obwohl ich noch klein war, lernte ich, den Hass der anderen abzuleiten. Ich wurde gut in der Schule. Nicht, weil ich sehr klug gewesen wäre. Sondern aus Trotz.

Ich wurde größer. Mein Deutsch wurde akzentfrei, rein und sauber. Mein trotz-zig gesammeltes Schulwissen wurde umfangreicher und umfangreicher. Bald stapelte sich darauf sogar ein Maturazeugnis und noch ein bisschen später ein Hochschulabschluss.

Ich wurde erwachsen. Je älter ich wurde, desto bessere Worte lernte ich, um den Rassismus zu beschreiben. Je älter ich wurde, desto seltener schlug er mir entgegen. Nicht, weil die Gesellschaft klüger und freundlicher geworden wäre. Ich bot nur keine Angriffsfläche. Dass ich Ana und nicht Anna heiße, kriegte in einem Gespräch niemand mit. Dass meine ersten Lieder, die Kosenamen meiner Mutter für mich und meine liebsten Worte alle bosnisch waren, erriet niemand.

Ich war erwachsen und dachte, es würde alles hinter mir liegen. Der Rassismus, das Aufwachsen in verfallenen Häusern und die Existenzangst. Ich hatte hart dafür gearbeitet, davon wegzukommen – und dabei nicht bemerkt, dass ich nie gefragt habe, wohin ich eigentlich laufe.

Ein sicheres Studium, eine sichere Karriere, bloß kein Risiko eingehen, weil sonst so schnell wieder alles weg sein könnte. Was jeder gewiefte Rassist wusste, nämlich dass man der eigenen Herkunft nie entfliehen kann, lernte ich mit Mitte zwanzig. Dass meine Herkunft mich nie losgelassen hatte. Dass all meine Entscheidungen getrieben waren von Trotz und Angst.

Ich war erwachsen und fing noch einmal an. Kündigte meine gutbezahlte Stelle und begann zu schreiben. Stieg quer in den Journalismus ein und fühlte mich wie ein Eindringling – auf eine Million Arten. Ich lernte, dass alle die Postleitzahl ihres Bio-Gemüse-Bauern kennen, aber niemand fragt, wer den Spargel eigentlich sticht, den sie da ökologisch angebaut und regional geerntet kaufen.

Ich war erwachsen und vor allem wütend. Ich bemühte mich, die Geschichten zu erzählen, die ich von klein auf kannte. Von den Menschen an den Rändern. Von den Weglaufenden. Von den Getriebenen. Aber die Wut blieb.

Ich war erwachsen und wurde schwanger. Ich hatte eine Fehlgeburt.

Ich war erwachsen und fühlte nichts. Ständig weinte ich. Ständig dachte ich daran, wie auf einem Ultraschall-Monitor kein Herzschlag zu sehen gewesen war. Ich fühlte mich, als würde ich in einem Meer aus Trauer ertrinken.

Ich war erwachsen und wurde noch einmal schwanger. Neun Monate lang sah ich bei jedem Toilettengang in die Kloschüssel. Neun Monate lang hatte ich Angst, dass dort wieder hellrotes Blut schwimmt. Aber ich hatte Glück: Mein Baby kam gesund auf die Welt.

Ich war erwachsen und Mutter. Ich sprach zuerst Deutsch mit meinem Baby. Es war die Sprache, die ich am besten beherrschte – dachte ich. Aber es stellte sich heraus, dass das auf fast alle Bereiche zutraf, aber nicht auf die Familie. Ich klatschte zu bosnischen Liedern und flüsterte meinem Baby bosnische Kosennamen ins Ohr, sagte ihm Wörter, die es in keiner anderen Sprache gibt.

Ich war erwachsen und fragte mich, was das Beste für mein Baby sei. Ratgeber-Literatur empfiehlt Montessori-Spielzeuge, damit das Kind einmal selbstständig wird. Ich erinnere mich, dass meine Eltern mich schon als Kindergartenkind stundenweise alleinlassen mussten, weil es keine Kinderbetreuung, aber sehr viel Lohnarbeit zu tun gab für zwei Ausländer. Instagram-Postings warnen, dass die falsche Wortwahl beim Erzählen über den Schultag Kinder traumatisieren kann. Ich erinnere mich an die Kinder, die mich Yugo-Sau nannten.

Für einen Kindergartenplatz muss ich angeben, ob mein Kind Deutschkenntnisse hat. Wir lachen darüber. Mein Baby kann kein einziges Wort sagen. Ich lache, mache mir aber Sorgen. „Keine Deutschkenntnisse“ ist keine Bestandsaufnahme, es ist eine Diagnose. Ich küsse mein Baby und frage mich, ob ich es ihm nicht zu schwer mache.

Ich war erwachsen und fragte mich, ob ich es meinem Baby nicht zu einfach mache. Es hat ein eigenes Zimmer. Es ist groß und hell, voller Spielzeug, das ihm seine Großeltern und Tanten gekauft haben. Wenn ich ganz ruhig liege, höre ich mein Baby an meinem Hals atmen, keine Mäuse in den Wänden kratzen. Das Baby hat es gut. Ich frage mich, ob es mich dennoch je verstehen wird. Nicht meine Worte, sondern meine Taten. Ob es je begreifen wird, warum ich nachts überlege, wohin wir flüchten würden, wenn der Krieg nach Österreich käme. Warum ich zu zwei Göttern bete und einer davon harte Arbeit ist. Warum ich wohlhabenden Menschen, die von gerechter Verteilung sprechen, nie über den Weg traue. Warum „wohlhabend“ für mich schon bei sehr wenig Geld anfängt.

Ich bin erwachsen und mein Baby schläft nur ein, wenn ich ihm die Hand halte. So liege ich viel im Dunkeln und denke nach, während eine winzige Hand sich an

meinen Zeigefinger klammert. Immer wieder denke ich daran, wie viel Glück ich hatte. Das Baby verbringt seine Tage in einer warmen Wohnung in Wien. Ich bin so dankbar. Bis die Furcht kommt. Ich weiß, wie zerbrechlich Glück ist. Da ist ein Krieg, fünf Häusercken entfernt. Kaum weiter weg ertrinken Menschen, weil sie ein sicheres Leben wollen. Die Gefahr ist so nah. Nur eine Generation früher wäre dieses Baby ein Flüchtling.

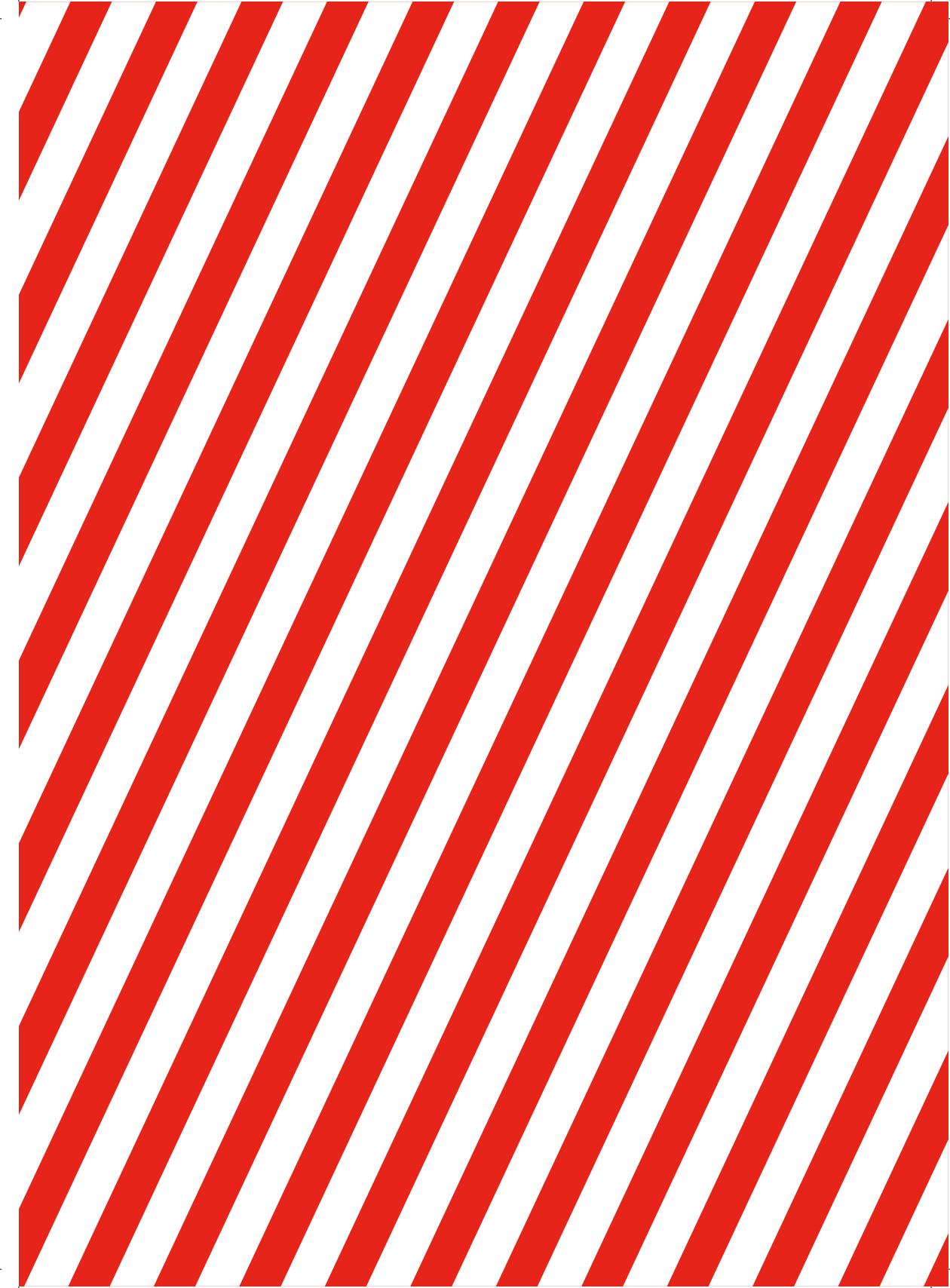
Das Grauen ist viel zu nah an diesem kleinen Wunder, das immer lächelnd aufwacht und dessen Wangen wie Wolken sind.

Ich bin erwachsen und denke an meine Kindheit in einem Tiroler Tal. An lauen Sommerabenden türmten sich Wolken zwischen den Bergen. Sie waren vanillebeige und sahen unbeschreiblich weich aus. Selbst als Kind spürte ich die Bittersüße dieser Wolken: Sie sahen so nah aus, als müsste man nur die Hand ausstrecken, um ihre Fluffigkeit zu spüren – ein unmögliches Unterfangen. Wenn ich heute die Wangen meines Kindes küsse, fühlt es sich an, als würde ich eine dieser Wolken berühren.

Manchmal weine ich im Dunkeln um all die anderen Kinder, deren Mütter auch im Dunkeln dankbar für sie waren und die sie trotzdem nicht schützen konnten.

Irgendwann stehe ich auf, will das Baby schlafen lassen, will meine Sorgen wegtragen von ihm. Dann zuckt mein Kind kurz. Seine kleine Hand greift fester nach meinem Finger. So liegen wir weiter zusammen.

Ich bin erwachsen und denke: Wie schön ist es, wenn jemand dich im Dunkeln hält.



*„Das darf ich
auch nicht?!“*

Schwangeren- Ratgeber sind der Traum jedes Frauenhassers

Ratgeber-Literatur für Schwangerschaften ist für Sicherheit suchende Frauen ungefähr das, was ein Bordell für Sexsüchtige ist: nur auf den ersten Blick das Paradies. In der Realität bieten Puffs und Expert:innen-Tipps viel zu viel von dem, was man eigentlich möchte – und viel zu wenig von dem, was man braucht. Aufs Kreuz gelegt wird man aber in beiden Fällen.

Ich war zweimal schwanger, habe aber nur ein Baby. Das ist wohl die traurigste Rechenaufgabe meines Lebens. Es war meine erste Schwangerschaft, die meine erste Fehlgeburt wurde, die mich zur Info-Besessenen machte. Ein halbes Dutzend Ratgeber, mehrere Apps, unzählige Stunden Internetrecherche: Es braucht keine Psycholog:innen, um festzustellen, dass ich mit möglichst viel Wissen eine schützende Mauer um mich und mein Baby bauen wollte.

Bücher, Webseiten oder Broschüren boten mir unendlich viele Informationen. Da waren die Regeln, die ich vorher schon kannte und für mich keine große Einschränkung bedeuteten; illegale Substanzen, aber auch Rauchen und Alkohol waren in der Schwangerschaft verboten.

Aber es gab auch Regeln, die mein Leben veränderten. So sind sich alle Ratgeber einig, dass Kaffee sehr schlecht für mein Baby sei. Also reduzierte ich meinen Konsum drastisch. Statt wie bisher mehrere Tassen täglich, trank ich gar keine mehr. Zukünftige Generationen meiner Familie werden noch darüber berichten, wie groß meine Gereiztheit nach dieser Entscheidung war.

„Das darf ich auch nicht?!“, knurrte ich aber bei anderen Regeln. Einige Ratgeber warnen vor Nagellack. Die unterschiedlichen Autor:innen waren sich aber unsicher, wie schlimm die bunten Farben in den kleinen Fläschchen tatsächlich seien. Die einen raten zum Totalverzicht, die anderen zu Spezialprodukten ohne bestimmte Bestandteile, während wiederum andere meinen, dass es reiche, das Fenster beim Lackieren zu öffnen.

Schwangerschafts-Ratgeber als Ersatz-Religion

Foren für werdende Mütter sind voller Frauen und ihren Sorgen. Fragen wie „Ich habe versehentlich eine Praline mit Alkohol-Anteil gegessen. Werde ich mein Baby verlieren?“ und „Meine Katze liegt immer auf meinem Bauch. Wird dem Baby zu warm?“ müssen für Unbeteiligte lächerlich klingen. Als Schwangere erkannte ich mich aber in dem verzweifelt nach Sicherheit lechzenden Tonfall der Fragen wieder.

Einige Antworten empfand ich als hilfreich, andere wirkten fast genauso gehässig wie falsch. „Sicherheitshalber würde ich für ein paar Monate darauf verzichten, das kriegst du fürs Baby schon hin!“, antwortete eine Posterin einer Fragestellerin in einem Schwangeren-Forum. Es ging um die Frage, ob die Frau in einem asiatischen Restaurant frittierte Garnelen essen dürfe.

Widersprechen sich die Regeln zum Teil und ist der Ton in Mutter-Foren noch so rau: Ich blieb meinem Glauben an Regeln treu. Wäre das Befassen mit Schwangerschafts-Verboten eine Religion – ich wäre zu diesem Zeitpunkt bereit gewesen für einen Klostereintritt.

Die Schwangere unter Bio-Druck

Dass es dann doch anders kam, ergab sich eher zufällig. Zum gefühlt hunderten Mal las ich in einem Ratgeber, dass ich mich als Schwangere am besten mit

biologisch angebauten Lebensmitteln aus meiner Region ernähren sollte. Meine Gedanken, bisher vor Angst rasend, stolperten. Regional sollten die Lebensmittel sein. Zum ersten Mal, seit ich nach trauernden Monaten wieder einen positiven Schwangerschaftstest in der Hand gehalten hatte, wich meine Besorgnis, meine Angst, mein nie schlafendes, panisches *Was, wenn ich es wieder verliere?* einem anderen Gefühl. Es war Misstrauen.

Dass die Ratgeber Bio-Lebensmittel empfehlen, verstand ich. Weniger Insektengifte, weniger synthetische Dünger, insgesamt weniger Zusatzstoffe: In einer perfekten Welt würden alle Lebensmittel so hergestellt, aber ich verstand, dass diese Vorteile sie gerade für Schwangere ideal machten. Es erschien mir aber schlichtweg unlogisch, dass jemand werdenden Müttern regionale Lebensmittel vorschreibt. Sind Fleisch, Obst und Gemüse aus der Region im Schnitt besser für die CO₂-Bilanz? Ja. Aber wachsen meinem Baby vier Arme und drei Ohren, wenn ich Tomaten aus Spanien esse, statt aus Buxtehude? Nein. Dennoch rieten fast alle Ratgeber Schwangeren dazu, sich am besten von lokalen Produkten, am besten von Landwirten in der Nachbarschaft, zu ernähren.

Schon Rabenmutter, noch bevor das Baby da ist

Mein Misstrauen wuchs. Und ich las Empfehlungen, an die ich mich hielt, Wort für Wort. Je ungewöhnlicher die Vorschriften, desto schwammiger wurden die Gründe für sie formuliert. So werde etwa Nagellack-Bestandteilen eine gesundheitsschädliche Wirkung für Mutter und Kind „nachgesagt“. Quellen oder gar medizinische Studien zum Thema blieben die 1.001 Ratgeber-Autor:innen schuldig.

Ähnlich vage verhielt es sich mit einem oft empfohlenen Haarfärbestopp für Schwangere. Mehr als „Die Nachbarin der Großtante meiner besten Freundin hat es von ihrem Heilpraktiker gehört“-Quellenangaben fand ich nicht.

Viele Schwangere spielen das Spiel mit. Die werdenden Mütter saugen die vielen Regeln begierig auf und fühlen sich schlecht, wenn sie doch mal dagegen verstoßen. Die Ratgebenden machen es sich hingegen in ihrer Position als Hüter:innen von Infos über Schwangerschaft bequem – und urteilen von oben herab über die Ratsuchenden. Die werdenden Mütter sollten lieber zu vorsichtig als zu leichtfertig sein, sich aber gleichzeitig mal nicht so anstellen; sie müssten sich ja nur ein paar Monate zusammenreißen.

Mir wurde klar: Die Schwangerschafts-Ratgeber-Industrie hat eine philosophische Glanzleistung geschafft. Sie hat Frauen zu Rabenmüttern gemacht, bevor sie überhaupt ein Kind zur Welt gebracht haben. Nebenbei leben viele Regel-Verfasser:innen auch noch den wildesten Traum jedes Frauenhassenden: Sie kontrollieren die „störrischen Weiber“ endlich mal. Sie schreiben Frauen buchstäblich vor, wie sie ihr Leben zu führen haben.

Nicht jede Schwangerschaft wird ein Baby

Dabei schützen auch eine Milliarde noch so beliebige Regeln nicht vor einer simplen, aber bitteren Wahrheit: Nicht jede Schwangerschaft wird zu einem Baby. Studien gehen davon aus, dass eine von sechs Frauen, die von ihrer Schwangerschaft weiß, eine Fehlgeburt erleidet. Laut dem britischen National Health Service (NHS) passieren drei von vier Fehlgeburten in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten. Meistens gibt es keine bekannte Ursache dafür. „Die Mehrheit wird nicht durch etwas ausgelöst, was Sie getan haben“, schreibt der NHS auf seiner Webseite.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Es ist leichter, Verbote und Regeln um sich aufzubauen, statt diese bittere Wahrheit zu akzeptieren. Bei der verzweifelten Suche nach Halt kommt so aber zusammen, was nicht einmal Sichtkontakt haben dürfte: ängstliche Menschen und ungesicherte Informationen.

Dabei ginge es anders. Eine „How to Schwangerschaft“-Anleitung mit ausschließlich gesicherten Informationen würde werdende Eltern zumindest ein wenig von Quatsch-Tipps fernhalten. Gemischt mit richtiger Aufklärung im Schulunterricht könnte hier viel spätere Unsicherheit schon im Keim erstickt werden. Denn mit „Penis geht in die Vagina und das schnellste Spermium gewinnt“ ist bei Weitem nicht alles über Empfängnis, Verhütung und eben das Kinderkriegen erklärt.

Das sind keine illusorischen Forderungen. Sie setzen nur ein wenig politischen Willen voraus. Für Schwangere bedeute dies einen wichtigen Schwenk: Mehr fundierte Informationen würden unsicheren Müttern realistische Leitlinien für ihr Leben als Schwangere geben. Statt nach dem Motto „better safe than sorry“ beliebigen Tipps zu folgen, könnten sie sich so auf die Arbeit von Expert:innen stützen.

Meine eigene Ratschläge-Odyssee fand ein relativ abruptes Ende. Meine Frauenärztin verbot mir Drogen und Alkohol – und riet mir zu zwei Tassen Kaffee am Tag gegen meine Kreislaufbeschwerden. „Aber große!“, sagte sie. Ein Ratschlag, den mir bisher kein Ratgeber, kein Folder und kein Mutter-Forum gegeben und meiner Frauenärztin auf ewig einen Platz in meinem kaffeeliebenden Herzen gesichert hatte.

*Auch Schwangere
haben das Recht,
durchzuatmen.*

www.kremayr-scheriau.at

ISBN 978-3-218-01394-9

Copyright © 2023 Verlag Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten

Schutzumschlaggestaltung, typografische Gestaltung und Satz: Sheila Ehm,

unter Verwendung von Shutterstock-Icons: Warnzeichen: Ecelop, Schnuller: Malinovskaya Yulia

Lektorat: Evelyn Bubich

Druck: Florjančič tisk d.o.o., Maribor