

Die Vollbremsung

Berufstätige Frauen werden mit dem Mutterschaftsurlaub in vollem Flug gegroundet. Und dann schweben sie ab auf die Hormonwolke. Ein schwieriger Urlaub, dieser Urlaub, findet unsere Autorin

VON SABINE KUSTER

Väter, irgendwann bekommt ihr euren Vaterschaftsurlaub, auch wenn der Bundesrat Anfang dieses Monats beschlossen hat, eine entsprechende Initiative abzulehnen. Also zumindest eure Söhne haben dann Vaterschaftsurlaub. Ganz sicher eure Enkel. Aber die Vorfreude muss jetzt mal etwas gedämpft werden.

Plötzlich null Prozent arbeiten und hundert Prozent fremdbestimmt sein ist kein Spass. Alleine schon gar nicht. Die nächtlichen Runden um den Küchentisch und die Furcht, man könnte dem Kleinen beim Body-Anziehen ein Fingerchen brechen, das stehen die jungen Eltern gemeinsam durch. Aber die wunden Brustwarzen nicht. Auch nicht die durchgeschwitzten Pyjamas von der Hormonumstellung oder die Blutungen. Und wart ihr Väter nicht am dritten Tag nach der Ankunft des neuen Lebens und dem Beginn eures neuen Lebens joggen (mit intaktem Beckenboden)?

Aber darum gehts hier gar nicht. Keine Vorwürfe. Nur eine Klärung: Der Mutterschaftsurlaub ist ein schwieriger Urlaub. «Nur schon das Wort», sagt die Zürcher Hebamme Barbara Schwärzler, «Urlaub? Es ist eine 24-Stunden-Aufgabe.» Nun ja, das wird den angehenden Müttern schon prophezeit. Aber «käfele» mit Freundinnen, ein paar Bücher lesen und endlich mal den Estrich ausmisten, das wird ja wohl drinliegen, denken sie insgeheim. Weil hey: 14 Wochen sind eine lange Zeit! Mit so viel Urlaub ist frau früher schliesslich einmal um den Planeten getingelt.

Frau hatte es doch im Griff

Aber jetzt sitzt frau auf einem neuen Planeten. «Ich hatte das Gefühl ganz alleine mit einer Rakete irgendwo gelandet zu sein», sagt rückblickend eine 38-jährige Mutter und diplomierte Pflegefachfrau. «Ich hatte die Kontrolle über mein Leben verloren und sehnte mich zurück in meinen Beruf, weil die Arbeit etwas ist, das ich im Griff habe - nicht etwas, das mich im Griff hat.» Eine 39-jährige Architektin erzählt: «Ich begann mir die Uhrzeit aufzuschreiben, wann ich gestillt hatte, nur um das Gefühl von Kontrolle und Planbarkeit zu erhalten.»

Es ist ja nicht mal immer die Schuld des kleinen Geschöpfes, weils Hunger, Schlaf oder Bauchschmerzen hat, sondern es ist schlicht wegen des erwachten Mutterinstinktes, dass man nachts manchmal sogar aufsteht, selbst wenn das Kleine nicht weint, nur um zu schauen, ob es noch atmet. Früher war ich locker, jetzt fauchte ich die Nichte an, weil sie neben dem schlafenden Baby zu laut spielte. Die Hormone machens wohl, oder die Evolution hat uns genetisch dazu programmiert. Egal. Auch ich duschte im Rekordtempo und rannte dann doch mit eingeschäumten Haaren aus dem Bad, weil ich glaubte, ein Weinen gehört zu haben. Fortan legte ich das Baby auf den Badezimmerpeppich.

«Die Frauen sagen mir: Es gibt doch ein Menschenrecht zu duschen!», erzählt Stefanie Curschellas, die als Kinder- und Jugendpsychologin oft Frauen begleitet, die erstmals Mutter geworden sind. «Die Mutter steht am Anfang körperlich rund um die Uhr zur Verfügung. Das gehört dazu.» Und zusammen mit Einkaufen und Wäschewaschen, bleibt plötzlich kaum noch Zeit für sonst was. «In unserer Konsum- und Freizeitgesellschaft fällt so ein Wechsel schwer», sagt Curschellas. «Wir sind so beschäftigt und definieren uns darüber, was wir täglich alles erreichen, ob nun im Beruf oder beim Hobby, dass die Frauen das Gefühl haben, plötzlich nichts mehr zu leisten.»

Eine befreundete Veterinärin bewarb sich in der ersten Schwangerschaft noch auf eine Teamleitungsstelle, denn sie war der Überzeugung: Kinder sind eine Frage der Organisation. Ihre Termine hatte sie bisher immer im Griff. «Es kam zur Bruchlandung», erinnert sie sich, «da war dieser Morgen, ich war noch im Pyjama und am Stillen. Um mich herum sah es aus, als hät-



Herzchen, was willst du und wann? Ein Mutterschaftsurlaub hat 14 Wochen mit 98 oft sehr langen Tagen.

GETTY IMAGES

te eine Bombe eingeschlagen. Da kam die Putzfrau, vierfache Mutter, schaute rein, grinste, sagte: «O.k. ich komme später wieder.» Ich wusste nicht, ob ich lachen oder weinen sollte.» Ihr Mann fragte sie irgendwann: «Wenns so stressig ist, warum machst du trotzdem immer noch Dinge ab?» Sie antwortete: «Weil das hier zu Hause ein Hamsterrad ist. Wenn ich jemanden treffe, habe ich abends das Gefühl, wenigstens etwas geschafft zu haben.»

Hebamme Schwärzler sieht es so: «Die Frauen sind sehr getrieben heute. Wir sind wahnsinnig effizient und multifunktional. Das wird gutgehen. Wir wollen vorweisen, was wir alles gemacht haben. Der Druck hat zugenommen.» Diese Einstellung lässt sich nicht grad am ersten Tag des Mutterschaftsurlaubs ablegen. Schwärzler erzählt, beim zweiten Hebammenbesuch fragten die Frauen manchmal schon, wie das gehe mit dem Milchabpumpen, falls sie mal ausgehen möchten oder trotz Mutterschaftsurlaub an eine Sitzung müssten. «Statt dass die Frauen im Moment leben und sich dem Kind hingeben», sagt Schwärzler, «erleben sie die Mutterschaft zuerst oft als Verlust.»

Der Kopf rennt weiter

Mir machte der Tempowechsel zu schaffen. Die Langsamkeit machte mich nervös. Ich sass auf dem Sofa, stillte und versuchte den Moment zu geniessen, mir das winzige Gesicht und die leisen Schmatzlaute für immer einzuprägen. Aber eine Sekunde später machte ich im Kopf eine Liste der Dinge, die ich heute erledigen könnte (Babykleider nach Grössen sortieren, Wickeltisch mit farbigen Klebern dekorieren, dem Kleinen die Nägel schneiden). Dann wanderte die freie Hand zum Smartphone. Sogar beim Wickeln mitten in der Nacht schweifte ich ab. Abenteuerliche Bergtouren fielen mir ein, bei denen ich um eine ähnliche Zeit aufgestanden war. Freiwillig, weil das Ziel klar war. Jetzt fehlte mir das Gipfelgefühl. Klare Höhepunkte.

Zum Kulturschock kommt hinzu, dass der Kopf weniger gebraucht wird. Zumindest ganz andere Regionen. Dafür flüsteren mir die unterbeschäftigten Gehirnzellen

nun Sorgen ein, malten sich Schreckensszenarien aus, die das Familienglück zerstören könnten. Dabei hatte ich nicht mal den Babyblues. Ich war von Anfang an gerne Mutter... wenn nur diese Vollbremsung nicht gewesen wäre.

Auffallend viele der befragten Frauen erwähnen zudem den Winter, der ihnen den Mutterschaftsurlaub erschwert habe. «Dieser verdammte Nebel, die Kälte draussen, ich wurde schier depressiv zu Hause», sagt eine. Sieben Monate hatte sie freigenommen, die letzten lagen im Winter. «Am Ende sehnte ich mich so zur Arbeit zurück», sagt sie. Die Frauen gingen trotzdem raus, mussten, schoben den Kinderwagen durch den laublosen Wald oder stapften mit dem Baby im Tragetuch durch den Schnee. «Irgendwann waren alle Wege abgelaufen», sagt eine Journalistin, «aber wenn ich mehr unternahm als Spazieren, war es immer zu viel Stress. Freundinnen in Zürich besuchen zum Beispiel.» Der Mutterschaftsurlaub bleibt ihr als schwer in Erinnerung. Das Kind noch so hilflos, selber den neuen Rhythmus noch nicht gefunden.

Dazu kommt, dass sich die Frauen - vorher meist hundert Prozent arbeitstätig - plötzlich im uralten Rollen-Klischee wiederfinden. «Plötzlich habe ich nur noch gekocht, gewaschen und Windeln gewechselt», erinnert sich die Pflegefachfrau. Cool fand sie das nicht.

Wo bleibt das Glück?

Dann hat man also 14 Wochen Urlaub, ein wunderbares kleines Wesen im Arm und ist doch nicht richtig glücklich. Psychologin Curschellas hört oft: «Ich sollte doch glücklich sein als Mami, aber ich fühle mich leer und ich weiss nicht, was mit dem Kind anzufangen.» Solche Frauen plagt schnell das schlechte Gewissen. Sich glücklich zu fühlen, ist mit einem Neugeborenen ohnehin schwierig. Das hat aber nichts mit dem Mutterschaftsurlaub zu tun, sondern mit dem meist chronischen Schlafmangel. Man möchte einen klaren Gedanken fassen, aber die Sinne sind vernebelt. Wenn nicht vor Müdigkeit, dann sicher von den Hormonen. «Ich wollte wieder beide Beine auf dem Boden haben und

eine ernstzunehmende Person sein», erinnert sich eine 34-Jährige. Plötzlich sei sie nur noch mit Samthandschuhen von anderen angefasst worden und ja, sie sei ja auch reichlich meschugge gewesen auf dieser Hormonwolke.

Sich dem Kind hingeben, wie die Hebamme rät, und den Tag nehmen, wie er kommt, und ihn nicht an der Anzahl erledigter Dinge zu messen, gelingt den wenigsten Neu-Müttern sofort. «Am ehesten den jüngeren Frauen», sagt Schwärzler, «sie sind mit ihrer Unbedarftigkeit noch offen, ihnen fällt das Schwimmen oft leichter.»

Und was kommt danach?

Irgendwann schaffte auch ich den Wechsel. Jedenfalls immer öfter. Ich erinnere mich, wie ich mit dem Kind in den Armen am Fenster stand und dem Regen zuschaut. Kein Besuch heute, kein Babyglückwunschbrief im Briefkasten und noch acht Stunden, bis der Vater von der Arbeit kommen würde. Da sah ich eine Amsel, die auf einer Biegung des Regenwasserrohres unter dem Dachvorsprung des benachbarten Hauses im Trockenen sass. Diese kleinen Entdeckungen, die ich früher in der Betriebsamkeit des Alltags nicht mitbekam, erheiterten mich. Und beim Stillen breitete sich ein meditatives Gefühl aus. Draussen sah ich das Gras wachsen.

Vielleicht fühlt sich der Kontrollverlust mit der Zeit weniger als einer an. Aber tatsächlich kehrt die Kontrolle über das eigene Leben auch stückweise zurück - mit dem Schlaf, der Vertrautheit und wenn das Baby mit jedem Speckröllchen robuster wirkt.

Und wenn er vorbei ist, der Mutterschaftsurlaub? Es wird nicht leichter. Der Schlaf wird nicht mehr, der Stress grösser und das schlechte Gewissen kommt, wenn man geht. Aber es ist wieder mehr Tempo und Normalität. Die ersten Wochen hatte ich das Gefühl, ich sei nur vorübergehend wieder auf der Arbeit, weil dieses innerliche Band zwischen mir und dem Kind mich schon wieder zurück in die 24-Stunden-Verfügbarkeit ziehen werde. Heute weiss ich: Die Kinder dehnen das Band selber aus. Viel zu schnell.

«Ich sehnte mich zurück in meinen Beruf, weil die Arbeit etwas ist, das ich im Griff habe - nicht etwas, was mich im Griff hat.»

38-JÄHRIGE MUTTER
PFLEGEFACHFRAU