Du hast mich verzaubert, Emilia!

Während ihrer Schwangerschaft konnte sich ELTERN-Autorin Elisabeth Hussendörfer nicht lieben kann. Hier beschreibt sie, wie die Mutterliebe sie überfiel. Und einen anderen Menschen

Eine Schlüsselszene während meiner Schwangerschaft: Ich stehe in der Waschküche und hänge Strampler, Bodys und Mützchen zum Trocknen auf. Am Ende betrachte ich die puppenkleidergroßen Teile und finde, dass die Situation etwas Irreales hat. „Für wen hast du das alles eingekauft?", frage ich mich, als wäre mir nicht klar, dass ich in vier Wochen mein Baby kriege. Doch das erscheint mir so unwirklich. Mutter – ich? Ich muss lachen.

Ich packe den Wäschekorb unter den Arm und drehe mich noch mal um, bevor ich den Raum verlasse. Wieder dieser Anblick. In den Stramplern wird ein kleiner Mensch zappeln, der vielleicht mein Lachen, meine Unpünktlichkeit, meine Angst vor eingebildeten Krankheiten erben wird. Plötzlich laufen mir Tränen übers Gesicht. Tränen der Rührung? Der Verwirrung? Ein erster Anflug von Mutterliebe?

Emilia kommt per geplantem Kaiserschnitt. Den Abend vorher werde ich nie vergessen. Tom, mein Mann, und ich gehen in unser Lieblingscafe, die letzten Stunden der Zweisamkeit ausnutzen, in Ruhe Kuchen essen. Latte Macchiato schlürfen - denn das werden wir mit Baby wohl so schnell nicht wieder tun.

Theoretisch ist uns klar, wie unser Leben demnächst aussehen wird: schlaflose Nächte, Geschirrtürme in der Küche, Windel-Shoppingtouren.

Praktisch ist gar nichts klar. Als wir in Richtung Auto schlendern, sagt Tom auf einmal: "Morgen um diese Zeit sind wir Eltern!"

Ich erschrecke. Müsste ich nicht innerlich längst darauf eingestellt sein, Verantwortung zu übernehmen? Was, wenn diese Bereitschaft morgen nicht spontan kommt? Wenn ich mein Kind nicht wirklich werde lieben können?

Im Krankenhaus ist bereits alles vorbereitet für Emilia. Die Hebamme hat ein Perlen-Armband zurechtgelegt, auf dem ihr Name steht. Während ich in den OP geschoben werde, meint mein Mann: „Schau mal, die nehmen gleich das Kinderbettchen mit rein."

Wie bitte? Wozu das? Ich begreife also immer noch nicht. Unsagbar fremd, die Vorstellung, gleich ein Kind im Arm zu haben -mein Kind. Dann geht alles ganz schnell. Keine fünf Minuten, nachdem die OP begonnen hat, höre ich einen Schrei. „Was für ein süßes Mädchen", ruft jemand, und schon bringt die Hebamme uns ein winziges, leicht zerknautschtes Etwas in einem rosa Handtuch. Emilia hat das Gesicht voller Käseschmiere, ein Auge ist offen, das andere geschlossen. „Kleine Piratin", flüstere ich und streiche fasziniert über ihre vielen dunklen Haare.

Der Anästhesist tippt mir auf die Schulter: „Hier, die können Sie sicher brauchen" – und reicht mir einen Stapel Tempos Ich brauche sie nicht. Wach, konzentriert fühle ich mich. Gerührt nicht. Aber ich sauge alle Eindrücke von Emilia auf: die hübschen langen Wimpern, den süßlichen Geruch, das leise Glucksen.

Nach einer knappen halben Stunde werden wir für kurze Zeit getrennt. Die Hebamme will die U1 machen, Tom geht mit, mich rollt jemand in einen Aufwachraum einen Stock tiefer. Dort geschieht es. Eine warme, rauschartige Mischung aus Beschützerinstinkt, Stolz und Schmerz nimmt mich gefangen. Ich zittere, ich schwitze, ich könnte heulen und lachen – alles gleichzeitig.

In derselben Nacht verliebe ich mich hoffnungslos. Mein Mann, Emilia und ich haben ein Familienzimmer bezogen. Zwischen meinem Liebsten und mir liegt unser Familienzuwachs in einem gläsernen Bettchen. Das Mondlicht, das durch die Gardinen ins Zimmer fällt, lässt mich das zerbrechliche Gesichtchen sehen, die winzigen Händchen, die feinen Lippen. Ich beuge mich über Emilias Bettchen, lausche ihren Atemzügen und habe plötzlich eine unbeschreibliche Angst. ich könnte sie nicht mehr hören. Doch sie kommen leicht und selbstverständlich, lassen einen herrlich blumigen Duft in der Luft stehen.

Was ist mit mir geschehen? Mit einer Frau, die noch am Vortag meinte, dass es ja wohl kein Problem sein dürfte, ein Einjähriges in eine Krippe zu geben. Das

vorstellen, wie sehr man ein Kind aus ihr machte

hat sich geändert. Dieses zarte, schutzbedürftige Wesen abgeben? Niemals! In Büchern habe ich gelesen, dass Mutterliebe nicht automatisch mit dem Baby geboren wird. Im Gegenteil, nicht wenige Frauen sind tieftraurig, depressiv oder zumindest sehr unsicher. Auch ich habe mich davor gefürchtet, in ein solches Loch zu fallen. Vielleicht daher meine coolen Sprüche vorher. Vielleicht hatte ich einfach Angst davor, dass mit Kind nichts mehr so sein wird wie vorher. Und habe mich deshalb so an mein vertrautes Leben mit Job geklammert. Jetzt ist es, als sei in mir ein Hebel umgelegt. Die nächsten Jahre Hausfrau sein? Zeit auf Spielplätzen, in PEKiP-Gruppen oder beim Babyschwimmen verbringen? Ja, sicher! Wo liegt das Problem?

Zum Glück habe ich die Courage besessen, meine Unsicherheit während der Schwangerschaft wenigstens meinem Mann gegenüber zuzugeben: „Wenn mir alles über den Kopf wächst – hilfst du mir dann?" Er hat es mir versprochen. Und er hält sein Versprechen.

Vielleicht macht seine Anwesenheit während der ersten Tage und Nächte im Krankenhaus, dass ich mich nicht erdrückt fühle von der Mensch gewordenen Verantwortung, die da neben mir liegt. Wann immer ich mich zu schwach fühle zum Aufstehen, haben Toms liebevolle und zupackende Hände schon unser Baby im Arm. Zu meinem eigenen Glücksempfinden kommt die freudige Erkenntnis dass es neben der Mutterliebe auch die Vaterliebe zu geben scheint. In den Tagen nach Emilias Geburt beobachten mein Mann und ich, wie sich für uns eine neue Welt auftut. Den Spielplatz in unserer Straße haben wir nie vorher wahrgenommen, die Kinder in unserer Nachbarschaft zu wenig. Aber auf einmal sind wir beide sensibel für alles, was mit Kindern zu tun hat. Nur zu denken, dass Kinder in Gefahr geraten – kaum auszuhalten. „Wenn sie dann mit zwölf Jahren um sechs Uhr abends noch nicht zu Hause ist, werden wir bestimmt eine Großfahndung ausrufen", sagt mein Mann, während er unseren kleinen Engel fest an sich gedrückt hält.

„Sie soll bloß nicht von ihren Klassenkameraden gehänselt werden."

„Sie soll einmal einen Freund haben, der es gut mit ihr meint ..."

Auf einmal laufen uns beiden die Tränen übers Gesicht. Die Liebe zu unserem Kind lässt uns verletzlicher sein, als wir es uns jemals hätten vorstellen können. Aber auch offener für schöne Gefühle. Wenn ich jetzt mit meiner kleinen Tochter im Babysitz am Abend durch die erleuchtete Stadt fahre, kommt die mir wie neu geputzt vor. Alles wirkt strahlender als im letzten Jahr.

Ganz klar: Ich bin anders geworden. Wodurch? Durch die körperlichen Veränderungen nach der Geburt, den Tanz der Hormone? Durch einen Instinkt, der mich treibt?

Egal -mir hat es schon jetzt das Gefühl gegeben, endlich da angekommen zu sein, wo viele andere Wege mich nicht hingeführt haben. ■



"ich hab dich lieb" Spätestens der erste Körperkontakt weckt den Mutterinstinkt

Wie entsteht **Mutterliebe?**

ELTERN fragte die Psychotherapeutin Gisela Preuschoff, Autorin zahlreicher Bücher zum Thema Mutter-Kind-Bindung



Was ist Mutterliebe? Ein euphorisches Gefühl, das sich direkt nach der Geburt wie auf Knopfdruck einstellt? Oder eher langsam wachsende Zuneigung?

Die Natur scheint eher das rauschartige Gefühl, das manche Frauen ähnlich wie Verliebtsein beschreiben, vorgesehen zu haben. „Mich hat eine unbeschreibliche Wärme durchflutet", sagen Mütter oft. Dazu kommt der Gedanke: Das Kind kann sein, wie es will, aussehen, wie es will – ich liebe es, wie es ist.

Dass Mütter Zeit brauchen, bis sie ihr Kind derart bedingungslos annehmen können, kommt aber auch vor. Zum Beispiel bei Frühgeburten. Untersuchungen zeigen, dass Mütter hier manchmal sogar eher eine Abneigung gegen das Baby haben. Weil es so greisenhaft aussieht, gar nicht den Vorstellungen vom rosigen Wonneproppen entspricht.

Interessanterweise ändert sich der Blick der Mutter aufs Kind schlagartig, wenn der erste innige Körperkontakt da ist. Zum Glück wird in den meisten Krankenhäusern heute Wert darauf gelegt, dass Mütter Frühchen so bald wie möglich auf die nackte Haut bekommen. Viele Frauen berichten von rauschartigen Gefühlen in solchen Momenten

Was löst diesen Rausch aus - Hormone?

Nach der Geburt wird Oxytozin ausgeschüttet, ein Hormon, das auch beim Orgasmus für Glücksgefühle sorgt. Vielleicht hat die Natur das als eine Art Entschädigung für die Strapazen der Geburt eingerichtet. Oxytozin wird auch beim Stillen gebildet. Es hilft, die Brust optimal zu durchbluten, löst Wärme aus. Aber es sind nicht die Hormone allein, die glücklich machen. Liebe hat auch eine kognitive Seite: Wenn uns zum Beispiel durch den Kopf geht, dass dieses Kind ohne uns sterben wird. Dass es ganz auf uns angewiesen ist.

Es gibt aber auch Frauen, die nach einer traumatischen Geburt erst mal völlig unfähig sind, sich ihres Kindes anzunehmen. Leidet die Bindung zum Kind darunter?

Natürlich können Angst, Verzweiflung oder Schuldgefühle die erste Bindung empfindlich stören. Während Tierkinder solche Störungen in der Regel nicht überleben, hat der Mensch vielfältige Möglichkeiten. Er überlebt nicht nur, sondern findet auch Heilung. Jedes Trauma, jeder Schmerz ist im Verlauf des weiteren Lebens überwindbar.

Einige Tage nach der Geburt fallen viele junge Mütter durch die Hormonumstdlung in ein Gefühlsloch - die viel zitierten Heultage. Ist das eine Fehlprogrammierung der Natur?

Es stimmt, dass viele Frauen nach der Geburt eine labile Phase erleben. Ich sehe das aber nicht nur negativ. Mütter eines Neugeborenen müssen sehr wachsam sein, müssen permanent ein Auge auf ihr Baby haben, um seine Bedürfnisse optimal zu befriedigen. Möglicherweise hat die Natur den Frauen aus diesem Grund eine starke Sensibilität mitgegeben, die sich genauso in einer starken Verletzlichkeit äußern kann. Diese Verletzlichkeit ist leider gesellschaftlich derzeit nicht gefragt. Deshalb geraten viele Frauen in einen Zwiespalt: Sie sollen sich einerseits um sich selbst kümmern und funktionieren, andererseits aber auch eine gute, fürsorgliche Mutter sein. Kein Wunder, dass viele junge Mütter erst mal in ein Loch fallen.

Entwickeln Frauen, die als Kinder wenig Liebe bekommem haben, ebenfalls Mutterliebe - oder tun sie sich schwer damit?

Eine Frau, die eine große Liebe vom Partner erfährt, kann aus dieser Liebe so viel Kraft schöpfen, dass sie die mütterliche Zuwendung, die sie selbst nie erfahren hat, an ihr Kind weitergibt.

Stellt sich Mutterliebe eher ein, wenn die Frau Unterstützung hat?

Unbedingt! In allen alten Kulturen wurden Frauen nach der Entbindung von einer ganzen Gruppe von Leuten umsorgt. Bei Naturvölkern erfahren Frauen, die entbunden haben, in speziellen Geburtshäusern besonderen Schutz. Depressive Verstimmungen nach der Geburt werden hier viel seltener beobachtet. Das Gefühl, die riesige Aufgabe Kind komplett allein bewältigen zu müssen, kommt gar nicht erst auf.

Das klingt so, als wären bei uns die Väter gefragt?

Ja. Alternativ eine Freundin oder Verwandte. Hauptsache, die Frau ist nicht allein und fühlt sich geborgen. Was die Vaterliebe angeht: Die entwickelt sich dann besonders gut, wenn die Männer von Anfang an in die Versorgung des Babys einbezogen werden.

Werden Wunschkinder mehr geliebt als ungeplante?

Nein. Der Moment, in dem eine Frau von ihrer Schwangerschaft erfährt, ist auch bei geplanten Kindern oft ein Schock: Will ich das? Kann ich das? Wie wird alles werden? Diese Phase ist normal. Dann kommt der Punkt, an dem die Frau bewusst „Ja" zum Kind sagt. Glücklicherweise geschieht das fast immer. Eine Liebesbeziehung entsteht. Eine, die mit keiner anderen Liebe vergleichbar ist.