

**USCHI BONAPARTE
DURCH DEN MOMSUN**

Buch

Was bedeutet es Mutter zu werden? Uschi Bonaparte berichtet ungefiltert, ehrlich, unvollkommen, aber stets mit Humor und Feingefühl aus ihrem Leben als Dreifachmama. Sie nimmt uns mit auf die Reise ihrer Mutterschaft – von veganen Brüsten, Beziehungszweifeln, Vergangenheitsgepäck, romantisierter Erwartungshaltung ans Familienglück, achtsamen Krisen, Eingewöhnungswahnsinn, bis zum nachhaltigen Hängebauch – aka, dem Moment, wenn man als Mama zum ersten Mal wirklich in den Spiegel blickt. Sie bietet Müttern eine Schulter zum Anlehnen, Lachkrämpfe bis der Beckenboden brennt und eine feste Umarmung, wenn sie sie am dringendsten brauchen. Gedanken, die im Geburtsvorbereitungskurs, an der Kita-Tür, auf dem Spielplatz oder im Krabbelgruppenchat selten angesprochen werden, finden bei Uschi den Platz, den sie verdienen. Ihre mitreißenden, aufmunternden und hoffnungsvollen Worte streicheln die Mamaseele.

Autorin

Uschi Bonaparte (geb. 1986) teilt ihre Gedanken zu Zweifeln, Herausforderungen, Krisen und den täglichen Glücksmomenten als Frau und Mutter mit einer wachsenden Followerschaft. Vor ihrem Leben als Instagram-Uschi und dreifacher Mutter schrieb sie unter anderem für Nido, brachte das Magazin Päng! auf den Markt und war London-Korrespondentin einer deutschen Promi-Newsagentur.

USCHI BONAPARTE

DURCH DEN MOMSUN

**HEUL- UND LACHKRÄMPFE
BIS DER BECKENBODEN BRENNT**

Mit Illustrationen von
Laura Jil Fugger

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber auffindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Ähnlichkeiten zu existierenden Personen und Sachverhalten sind nicht beabsichtigt.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Juni 2023

Copyright © 2023: Wilhelm Goldmann Verlag,

München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen: Laura Jil Fugger

Der Text auf S. 43–47 ist bereits im ELTERN Magazin erschienen.

Foto S. 141: © Anna Livsic – @About.Little.J

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © Andrew Sowah

Alle Fotos im Innenteil: Autorin privat

Redaktion: Nina Schnackenberg

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH

Printed in the EU

GS · ch

ISBN 978-3-442-17973-2

INHALT

Vorwort	9
1 Geburt	13
2 Wochenbett	16
3 Kaffee	22
4 Sturmfrei	24
5 Turnschuhe	28
6 Dancefloor	34
7 Abendessen	36
8 Mamas	39
9 Feierabend	43
10 Hindernisse	48
11 Zweifel	52
12 Bitches	56
13 Lavendel	61
14 Sonntags	63
15 Fieber	66
16 Zuhause	69
17 Dorf	74
18 Parkplatz	78
19 Kita	83
20 Old MacDonald	87
21 Geschwisterliebe	90
22 Wochenende	92
23 Schlaf	96
24 Ehe	99
25 Urlaub	106

26	Wohnwagen	110
27	Erziehung	114
28	Babyzeug	118
29	Rausziehen	122
30	Hängebauch	125
31	Hälfte	127
32	Göttin	130
33	Dramaqueen	132
34	Intensivstation	137
35	Fünf	142
36	Mietwagen	145
37	Hilfe	148
38	Packen	153
39	Stadt	157
40	Tassen	159
41	Foto	163
42	Weihnachten	166
43	Baustelle	169
44	Frühstück	175
45	Kreditkartenklo	178
46	Alarm	181
47	Fassade	185
48	Kampftag	188
49	Brüste	191
50	Geburtstag	195
51	Sofa	198
52	Bäcker	201
53	Kinder	203
54	Eltern	205
55	Vorhaben	211
	Danke	220
	Nachtrag	223

Für O-E, E-D und A-S.
Für Pepita.



»Schatz, kannst du ihn sehen? Ich sitz am Computer und habe die letzten 30 Sekunden nichts gehört. Spielt er schön?«

VORWORT

Wir so vor neun Jahren: »Oh, nice to meet you, knutschi, knutschi, see you soon.«

Wir so heute: »Was ist mit den Geburtstagsgeschenken?? Ich wette, du hast keine Ahnung, wovon ich überhaupt rede. Nein, ich mentalloade dich nicht gerade. Ach, lasst mich doch alle in Ruhe!«

* * *

Die meisten Aktionen, die mein Leben geprägt haben, waren eher ungeplant. Aber in Bangkok den Vater meiner Kinder zu treffen? Daran hätte ich nicht im Traum gedacht.

Nachdem wir uns bei unserem fünften Wiedersehen in Deutschland fragten, ob das mehr sei zwischen uns, begannen wir, von Kindern zu sprechen. Ich: »Maximal drei«, du: »Minimum drei« – ideal! Wir legten los.

Und dann begann der Spaß – Goodbye Verknalltheitsphase, hello Elternlife! Zwischen Himmel und Hölle – schlimmer als in der Pubertät. Von traumatischer Geburt, postnataler Depression über Familienstreitigkeiten bis zum größten Killer von allen – Alltagsfrust.

Dazwischen die allergrößte, das Herz zerreißen wollende Freude und Liebe. Diese kleinen Gurken kommen in unser Leben und verändern von einer Sekunde auf die andere alles. ALLES. Wer du bist, wer du warst, wer du sein willst, was du isst, wie du schläfst, wie du fühlst, was du sagst, wie du aussiehst, wie du dich bewegst, wer für dich da ist, für wen du da bist, wie du Geld verdienst, wie du wohnst, wie du den Tag beginnst, wie du ihn beendest, was du denkst, während all diese neuen Phasen beginnen. Wer da komplett im Peace mit sich bleibt und easy und lässig scheint, raucht heimlich Dope.

Die meisten struggeln erst mal mit ihrer neuen Identität. Ob da vorher beziehungstechnisch ein tolles Fundament war, oder man, wie wir, nach einem Jahr Fernbeziehung loslegt und Familie spielt. Ob man vorher zehn Erziehungsratgeber gelesen hat oder sich ohne Babystudium ins Abenteuer stürzt. Die großen und kleinen Unstimmigkeiten gehören bei allen dazu.

* * *

Ich hatte mir vieles vorher anders vorgestellt. Das mit der Familie. Flüssiger. Weicher. Konstanter.

Ich hatte mir das so oft anders vorgestellt. Ich konnte mir vorher nicht ausmalen, dass ein ganzer Tag vorbeiziehen könnte, an dem wir uns wenig Nettes zu sagen hätten, weil alle zu müde, zu fertig, zu ausgelaugt.

Meiner Meinung nach ist die Mutternummer für viele Jahre der Killer des Fitnesslevels, der Schlafqualität und der Persönlichkeit. Man verliert sich selbst – und muss sich neu aufbauen, während Familienbedürfnisse 24/7 den Tag bestimmen.

Aber was sie für mich auch ist: der Zugang zu bedingungsloser Liebe. Dessen Schlüssel ich in der Hand halte, seit ich klein bin. Ich bin so froh, das Schloss dazu gefunden zu haben.

* * *

Es ist verdammt schwer, im neuen Alltag neben den Kindern Zeit zu finden, um über Probleme und Missverständnisse zu sprechen, während man eigene Bedürfnisse zurücksteckt, und sowohl sich selbst als auch anderen im Chaos und Wahnsinn Schwächen zu verzeihen!

Es ist so logisch – dass da nur wenig Platz vorhanden sein kann, sich selbst oder einer anderen erwachsenen Person etwas zu geben.

Als Mutter alles im Griff haben? Falsches Buch.

Wie gern ich Mäuschen spielen würde, wie es anderen zu Hause ergeht beim Familiesein. Während ich gerade mit Laptop im Bett liege, sitzt mein Mann mit seinem Telefon auf der Couch. Der eine hat beim Abendbrot etwas Blödes gesagt und die andere ihn seitdem ignoriert und tippt jetzt diesen Text. Keiner von uns weiß, wie lange es dauert, bis gleich jemand aufwachen wird. Die Erfahrung sagt uns, nicht lange.

* * *

Ich weiß nicht, wie du mein Buch in die Hand bekommen hast, nur, dass ich unheimlich glücklich darüber bin, dass es seinen Weg zu dir gefunden hat. Und jetzt geht es los. Festhalten! Das hier wird keine Kaffeefahrt.

Es wird ruckelig, ab und an spritzt ein bisschen Matsch ins Gesicht. Wenn wir Glück haben, kommt die Sonne raus. Das Gute ist, wir müssen da nicht allein durch. Wir sitzen gemeinsam im Wagen. Unser Kind weiß bereits im Bauch, was wir für eine Granate sind. Die einzig richtige Mama. Mit all ihren Facetten. Und wenn wir mal steckenbleiben, schieben wir uns von hinten an. Der Ausblick lohnt sich, das verspreche ich dir.



1

GEBURT

Anfang des zehnten Monats. Ich wache mit Beinen auf, die einem Elefanten Konkurrenz machen. Vom Schwindel, den ich deutlich spüre, sobald ich mich aus dem Bett erhebe, habe ich in den Schwangerschaftsbüchern zwar nichts gelesen, aber hey, ich will auch keine Memme sein, ist bestimmt normal. Als mein Mann mich nach der Arbeit aufgedunsen im Bett liegen sieht, ruft er den Krankenwagen und lässt sich seine Angst nicht anmerken. In der Klinik werde ich direkt eingeleitet, »sie müssen den falschen Geburtsplan haben«, flüstere ich meinem Mann zu, und dann sitze, stehe und schreie ich mich mit Blick auf den Big Ben durch 36 Stunden starke Wehen.

Statt Atmen im Pool, hört man aus unserem Kreißsaal im Kannon, »Ich hasse euch alle«, »Lasst mich alle in Ruhe«, »Nie wieder Sex« – Mann und Hebamme verstehen kein Deutsch. Ein Arzt erklärt seinen zehn Studierenden im Vorbeigehen mit Fingerzeig auf mich, »Hier sehen Sie einen Präeklampsie-Fall«.

Nachdem sie die PDA gelegt haben (»Schatz, du darfst niemals der PDA zustimmen, niemals, hast du gehört?!«), geht die Tür auf und meine Schwägerin steht da – sie wolle mal schauen, wir seien jetzt schon seit zwei Tagen in der Klinik,

ob ihr Neffe da sei. Wir gucken uns verdutzt an. Aber ich bin froh, jemand Bekanntes zu sehen und frage sie, ob sie mich schminken und meine Haare schön machen kann.

Dann sinken die Herztöne unseres Babys. Die Hebamme drückt einen roten Knopf, unser Besuch muss gehen und der Raum füllt sich binnen Sekunden mit einem großen Ärzteteam.

In Erinnerung behalte ich: den Kuss meines Mannes, bevor er rausgeschickt wird. Die Ärztin, die sich über mich beugt und mir sagt, dass sie sich gut um mich und unser Baby kümmern würde. Die Kackwurst, die ich rausdrücke, sobald ich auf dem Operationstisch liege. Unser wunderschönes Baby, das Minuten später durch eine Öffnung meines Bauches das Licht der Welt erblickt. Den kalten Schauer, der mir den Rücken runterläuft, als ich Monate später zum ersten Mal begreife, wie viel Glück wir hatten, in einer Klinik gewesen zu sein.

Die ersten Tage zu dritt verbringen wir in einem Zimmer mit fünf anderen »Problemgeburtsfällen«. Seite an Seite, nur ein dünner Vorhang trennt uns. Keine Ärzte, keine Hebammen haben Zeit, zu schauen, wie wir klarkommen. Mein Körper ist so geschwächt, ich kann mein Baby kaum halten, geschweige denn stillen. Nichts klappt. Ich atme hörbar auf, als wir endlich zu Hause sind.



They say it's gonna be hard sometimes, you think, let them talk, it will be different for you, it's gonna be fun. They say keep smiling, time will run, you figure out they were right, no way to hide, but still you call it the ride of your life.

2

WOCHENBETT

Jemand hat ein Baby aus meinem Bauch herausgeholt, für den Rest des Jahres einen Zopf gummi in meine Haare gewurstet und in meiner Unterwäscheschublade alle Spitzenhöschen gegen Baumwollschlüpfer getauscht. Das Baby muss geweckt werden zum Trinken, seine Mum muss nicht geweckt werden, sie ist einfach die ganze Zeit wach.

Wenn ich eindöse, wache ich kreischend auf, weil ich meine Schmerzmittel vergessen habe. Mein Mann muss dann eine Schüssel holen. Für alle, die die Problematik »weiter Weg zum Klo nach Notkaiserschnitt« nicht kennen.

Generell könnte er meiner Meinung nach mehr rennen, um eine Grundordnung zu halten, die meinen Anforderungen entspricht: pünktlich Frühstück ans Bett liefern, rumliegende Wäsche waschen und Komplimente für die Babyoutfits parat haben, die ich nachts akribisch aussuche, statt zu schlafen. Ein Drahtseilakt, der dringend nötig ist, um den Babyblues im Zaum zu halten, der ständig durchbrechen will, von dem Frau vorher natürlich nichts wusste. Der einen dazu bringt, jeden einzelnen Move nonstop infrage zu stellen und aus dem Nichts die Bettdecke vollzuweinen.

* * *

Stillen, pumpen, Wasser erwärmen, schlafen, duschen, essen, über- und gleichzeitig unterfordert sein, je nach Laune mehr oder weniger wollen von einem Tag, der den Umständen entsprechend gar nicht mehr oder weniger bieten kann.

Das ist es also – das Wochenbett, von dem ich eine Vorstellung hatte, die rosa Watte glich und nicht (abgesehen vom wunderschönen Baby) nach blutgetränkten Binden, Schweiß oder schlechtem Atem roch.

Die Geburt hat meine Gefühlspalette augenscheinlich in alle Richtungen explodieren lassen, mein Leben in Vor und Nach den Kindern geteilt. Alles, was Kommunikation beinhaltet, funktioniert aktuell nur theoretisch. Praktisch kann und will ich mit niemandem reden, mach's aber trotzdem. Meistens über die Tastatur des Telefons. Alles, was hilft, die Gedanken nicht aufkommen zu lassen, dass die Geschichte auch einen anderen Verlauf hätte nehmen können.

* * *

Es gibt viel zu tun in den langsamsten Tagen der Welt, die man mit jedem Kind nur einmal erleben darf: U3-Termin organisieren, Geburtsverlauf anfordern, wenn es Probleme gab, Kinder- und Elterngeld beantragen, Stillhütchen laut Hebamme weg lassen, Baby auf den Bauch legen, damit es keine platte Stelle am Kopf bekommt, OP-Naht waschen, wenn es eine gibt, Binden und Stilleinlagen wechseln, Wasser trinken nicht vergessen, feste Rituale einbauen, damit man seinen Namen nicht vergisst, Sommerhaus der Stars nicht verpassen, Mist, immer noch nicht Mittwochabend – na gut, Love Island tut es auch.

Was ich gern im Grundgesetz verankert hätte: dass jede Frau in dieser Zeit eine Person an die Seite bekommt, die ihr

über die Schulter streicht, wenn plötzlich Tränen laufen. Die ihr Wasser reicht, beim Schluchzen zuhört, sie zum Lachen bringt, ihr das Handy aus der Hand nimmt, wenn sie eindöst, auf das wunderschöne Baby zeigt, verrät, wer schwanger, wer verlobt und wer nach Tahiti ausgewandert ist. Damit die kostbare Zeit zum Schlafen genutzt werden kann, statt für Promiflash. Die ihre Hände auf die Schultern der neuen Mama legt und sagt, dass alles gut ist, gut war und gut wird oder andere aufmunternde Reden hält.

* * *

Mutter zu werden kann einen sich so isoliert fühlen lassen, wie nie zuvor im Leben. Es ist eine hundssensible Zeit, in der wir die meiste Hilfe brauchen. Wenn eins sicher ist in dieser Zeit, dann, dass nichts sicher ist. Außer, dass mein Baby aufwacht, wenn ich gerade einschlafe. Dass ich noch nie so müde war. Dass ich noch nie so viele Ängste hatte. In den freien Minuten hänge ich am Handy, lasse Milch in Pumpen laufen, versuche, auf dem Klo die Augen aufzuhalten und weiß noch nicht einmal, dass »Herunterfahren« zu etwas wird, was sich in den nächsten Jahren sehr selten einstellen wird. Ist aber wirklich gar kein Problem.

Gestern hörte ich zufällig, wie mein Mann am Telefon einer der neuen Omas erzählte, ich sei gerade sehr empfindlich und würde mir viele Sorgen machen. Wat? Ich? Geht's noch?! Ich habe dann eine Weile laut herumgeschrien und vor lauter schlechtem Gewissen noch lauter geweint. Nein, das sind nicht die Hormone oder so, ich bin wieder voll fit, alles tutti, habe zwar die Verabredung mit meiner Freundin abgesagt, Wasser auf den Laptop geschüttet, das Paket meiner Tante

noch nicht aufgemacht, mir ist nonstop nach Streit, aber hey, völlig normal, hihi, mimimi, buhuuu, olé.

Es braucht viel, um das Kartenhaus zusammenzuhalten. Damit der Nachwuchs überlebt. Das hat die Natur nicht ohne Grund so eingerichtet.

* * *

Und dann gibt es da diese Stimmung. Die keine Wochentage kennt, nur das Hier und Jetzt, das kleine Bündel neues Leben und »Wir«. Man will die Luft einatmen und für immer zementieren – Baby, Bettwäsche, in der den ganzen Tag gelegen wird, milchgetränkte Baumwollsachen. Abrufbar für Momente der Zukunft, wenn einem alles über den Kopf wächst, die kommen werden, aber an die gerade wirklich niemand denkt.



Geladen. Überfordert. Vollgepumpt mit Hormonen. Die da sind, weil sie da sein müssen. Leg dich niemals mit einer Mutter im Wochenbett an.