



VORWORT

MAMA

M_aximale **A**_nstrengung **M**_inimale **A**_nerkennung

Es ist ein erstaunlicher Fakt, dass die meisten Frauen sich akribisch, minutiös und bis ins kleinste Detail auf die Geburt vorbereiten. Engagiert und vorfreudig wird für das neue Leben eingekauft, umgebaut, renoviert, Bücher gelesen und Kurse besucht. Was vorab getan werden kann, soll unbedingt umgesetzt werden, damit das Neugeborene perfekt ausgestattet in das Leben startet. Ab dem Tag null in der Welt des Neugeborenen aber ist zunächst nichts weiter geplant.

Einen Gegenpol zur materiellen Vorbereitung etablierte Barbara Sichtermann bereits 1981 mit ihrem Buch »Leben mit einem Neugeborenen«, das so schlicht wie prägnant darauf eingeht, was ein neuer Erdenmensch wirklich braucht. Barbara Sichtermann formuliert einen natürlichen Kontrast: Ein Neugeborenes braucht so gut wie nichts an physischem Beiwerk, das unter dem Titel Babyausstattung läuft; gleichwohl hingegen

Liebe, Ruhe, Zeit und eine Anpassung an den neuen Lebensrhythmus, der durch ein Baby und seine Bedürfnisse terminiert wird.

Wie auch immer betrachtet, ob umfassend ausgestattet oder eher artgerecht: Die Bedürfnisse eines Neugeborenen wären somit geklärt und die Familie kann nun das neue Leben und die veränderten Rollen kennenlernen und lernen, sich im Alltag darin zurechtfinden.

Doch war da nicht noch etwas bzw. jemand weiteres an dem Wunder Geburt beteiligt?

Die Zahl der Bücher zu den Themen Geburtsvorbereitung und Babypflege ist enorm. Zu den Themen Wochenbett und »Mutterwerden« gibt es nur wenige Bücher auf dem deutschen Markt, die neben der Babypflege auch die Wöchnerin mehr oder weniger erwähnen und kaum ein Buch mit einem klaren Fokus auf den Bedürfnissen der Frau in der sensiblen wie herausfordernden Zeit nach der Geburt eines Kindes.

Es scheint fast so, als ob die Frau, um die sich eben noch alles gedreht hat, mit der Geburt des Kindes gesellschaftlich in Vergessenheit gerät. Das Kind ist geboren, die Pflicht des weiblichen Körpers erfüllt. Vom Fruchtleib zum Versorgungsleib; und um dies zu erfüllen am besten ganz schnell zurück zur alten Form und Performance finden.

In Deutschland gesteht der Staat einer Wöchnerin sechs Wochen medizinisch terminiertes Wochenbett zu bzw. acht Wochen Mutterschutz bei einem reifen Neugeborenen und zwölf Wochen bei einem zu früh geborenen Kind. In dieser Zeit darf die Mutter nicht beschäftigt werden, gleichwohl sie durch die Versorgung des Kindes permanent mit einem 24/7 Job beschäftigt ist.

Denn um es auf den Punkt zu bringen: Auch 2022 ist Mutter sein immer noch ein Fulltime-Job, der Frauen immer wieder an ihre Grenzen führt; auch dann, wenn sie fit und gut organisiert ihren Alltag leben.

Wie fühlt sich nun dieser Alltag an, wenn der Körper in jeder Hinsicht Höchstleistungen erbracht hat und weiterhin erbringen soll: Zehn Monate Schwangerschaft, Gebären, Laktation und anschließender Eintritt in die lange Phase der dringend notwendigen Regeneration.

Die meisten Frauen beschreiben die ersten Wochen und Monate als enorm anstrengend, kräftezehrend, fremdbestimmt und ohne wirkliche Phasen der Erholung und Zeit für sich. Ergänzt wird diese Beschreibung durch ein Gefühl des Nichtgesehen-werdens in Bezug auf die tatsächlichen Bedürfnisse. Wenn eine Wöchnerin derart immer wieder über ihre Grenzen geht oder gehen muss, wundert es nicht, dass sie auch in eine postpartale Erschöpfung gleiten kann.

Oscar Serrallach hat ein rundum informatives Buch zum Thema postpartale Erschöpfung geschrieben (Serrallach, 2019), welches zeigt, dass diese sich im Moment ebenso wie Jahrzehnte später zeigen kann, denn jeder verpasste Moment der nachgeburtlichen Regeneration wird Marker in Körper und Seele einer Frau hinterlassen und früher oder später nach Aufmerksamkeit schreien.

Eine postpartale Erschöpfung hat viele Gesichter: hormonelle Disbalance, schlechtes Gedächtnis, emotionale Schwankungen, Depression, Tinnitus, Mangel der Muskelkraft, nicht definierbare Schmerzen im Körper, Schwäche, Müdigkeit über das »normale« Maß hinaus, Verlust des Selbstwertgefühls. So unterschiedlich diese Facetten der Erschöpfung auch sind, so haben sie doch eines gemeinsam: Sie wären vermutlich vermeidbar gewesen.

Doch was tun, um sich besser hineinfühlen und -finden zu können in die Alltagswirklichkeit einer Frau, die gerade geboren hat? Hier hilft ein Blick rund um den Globus, ein Blick in die Geschichte, um Erinnerungslücken oder mangelnde Vorstellungskraft zu schließen oder, um es noch greifbarer zu machen, das vorliegende Buch lesen, um sich inspirieren zu lassen.

Denn was braucht eine Frau nach der Geburt?

Zuwendung, Ruhe, Erholung für den Körper, warmes, leichtes wie nährstoffreiches Essen, Raum und Zeit, sich in der neuen Rolle einzufinden und hineinzuwachsen, helfende Hände diskreter Unterstützer:innen, offene Arme und Ohren, wenn das Herz überläuft und guter Rat gefragt ist. Menschen, die einkaufen, Schmutzwäsche mitnehmen und saubere Wäsche abstellen, Freund:innen, die warmes Essen bringen, Einkäufe erledigen, Familienmitglieder, die Geschwisterkinder beschäftigen und der Wöchnerin den Rücken freihalten, Wärme, Massagen und umsorgt werden; mindestens wie eine Königin, die gestützt und beschützt ihre ersten Schritte auf Glatteis wagt.

Es ist ein wirklich großer Schritt in absolutes Neuland auf der Reise von der Frau zum Muttersein. Und dies betrifft im Übrigen nicht nur »neugeborene« Mütter. Selbst Mütter, die zum wiederholten Mal gebären, müssen sich auf die Neusortierung des Systems Familie einstellen dürfen.

Denn so ist sie, diese erste Zeit, – wie zu Beginn der Schwangerschaft dominiert von Müdigkeit, Unsicherheit, der Wahrnehmung von Veränderungen im eigenen Körper, vom hin und her pendeln zwischen Angst und Glück ohne Ende, von Hormonen, die Achterbahn fahren, von zu wenig Schlaf, von zu vielen Gefühlen und zuweilen vom nicht wissen, wohin mit sich und all diesen Gefühlen.

Wie wohltuend kann es sein, in dieser Zeit als Mutter bemuttert zu werden. Vom Mann, der Familie oder auch einer Doula, einer Mütterpflegerin oder einer Familienlotsin, sofern dieses »mothering the mother« nicht im Rahmen der eigenen Familie geleistet werden kann, ungeachtet der Gründe.

Das »Bemuttern« geht über die Fürsorge einer Hebamme hinaus, auf die jede Wöchnerin in Deutschland einen rechtlichen Anspruch hat. Grundsätzlich leisten natürlich auch Hebammen empathische Unterstützung neben der medizinischen

Versorgung einer Wöchnerin, doch die Zeit ist systembedingt beschränkt.

So können angrenzende Berufsgruppen wie Doulas, Mütterpflegerinnen und Familienlotsinnen fürsorgliche wie praktische Tätigkeiten unterstützend übernehmen – bei entsprechender Qualifikation durch Weiterbildungen auch zu Themen wie Stillen, Säuglingspflege, Wellnessmassage und Haushaltshilfe.

Reichhaltige Inspirationen, wie eine solche Hilfe aussehen kann, bietet das vorliegende Buch von Sophie Messenger, das auch durch die vielen persönlichen Einblicke von Müttern unterstreicht, wie wichtig und vielschichtig die achtsame und liebevolle Begleitung einer Wöchnerin ist.

Daher hoffen wir, dass dieses Buch einen wichtigen Beitrag leistet, den Fokus auf die Wöchnerin zu richten, um ihr die Fürsorge zuteilwerden zu lassen, die sie in dieser sensiblen Phase des Neubeginns als Mutter verdient hat.

Sylvia Fischer

Mutter von vier geborenen und fünf Sternenkindern,

1. Vorstand und Gründungsmitglied des
Doula Verbund Deutschland e. V.

und Leiterin der Doula Ausbildung »Die Bauchflüsterinnen®«, lebt und arbeitet im Großraum Stuttgart in eigener Praxis.