

Vanessa Benz

Petticoat Revolution: Mütter, rockt Euer Leben!

VANESSA BENZ

Petticoat Revolution®



MÜTTER, ROCKT
EUER LEBEN!

GEMEINSAM GEGEN DEN MUTTERFRUST

fifteen
12

© 2023 Vanessa Benz

Verlagslabel: fifteen12

ISBN Softcover: 978-3-347-70591-3

ISBN E-Book: 978-3-347-70592-0

Cover und Logo: Mirko Rau, www.feelerfolg.com

Foto: Dennis König, www.koenig-photographie.de

Lektorat: Elke Burkart, www.textschliff.ch

Buchsatz: Jana Köbel, www.jana-koebel.de

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg,
Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin,
zu erreichen unter:
tredition GmbH
Abteilung ›Impressumservice‹
An der Strusbek 10
22926 Ahrensburg
Deutschland

Für Anna Stella.

Du bist der Stern meines Lebens.
Danke, dass Du seit dem Tag Deiner Geburt
mein Leben zum Strahlen bringst.
Ich liebe Dich!

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Wer, wie, was, wann? | 9 |
| EXKURS: Die historische Petticoat Revolution..... | 22 |
| Teil 1: Der Beginn der Reise..... | 25 |
| Neun Monate Ausnahmezustand | 28 |
| Horror spitalis | 48 |
| Endlich zuhause mit Kind! | 65 |
| Teil 2: Wieso hat mir DAS niemand gesagt?! | 79 |
| Mutterfrust-Falle 1: Es gibt keine Grenzen mehr | 82 |
| Mutterfrust-Falle 2: War das mal mein Körper? | 94 |
| Mutterfrust-Falle 3: Selbstbestimmung adieu..... | 106 |
| Mutterfrust-Falle 4: Let's talk about sex | 121 |
| Mutterfrust-Falle 5: Schäm dich! | 141 |
| Mutterfrust-Falle 6: Arbeiten oder nicht? – das ist hier die Frage | 151 |
| Mutterfrust-Falle 7: Ich denke, dass du denkst, dass..... | 166 |
| Mutterfrust-Falle 8: Der Schein trügt, oder weshalb Vergleichen niemanden weiterbringt..... | 184 |
| Mutterfrust-Falle 9: Die perfekte Mutter | 198 |
| Mutterfrust-Falle10: Weil wir es uns (nicht!) wert sind | 209 |
| EXKURS: Möge die Macht des Netzes mit Dir sein!..... | 224 |
| Schlusswort | 228 |
| BONUS: Das Petticoat-Tagebuch für frischgebackene Mamas | 230 |
| Über die Autorin | 298 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Danksagung | 300 |
| Ebenso erschienen bei fifteen12..... | 301 |
| Werde Teil der Revolution! | 305 |



Wer, wie, was, wann?



Liebe Leserin

Ich gratuliere Dir von Herzen zur Geburt Deines Kindes!

Egal, ob Dein Baby erst ein paar Tage oder schon mehrere Monate alt ist: die Geburt des ersten Kindes markiert die wohl größte Veränderung im Leben einer Frau.

Und genau darum geht es hier.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Es ist für jede Frau, die übergücklich ist, Mutter geworden zu sein.

Die nach der Geburt im Verlauf der Zeit aber merkt, dass das Ganze – vor allem gefühlsmäßig – völlig anders abläuft, als sie sich das vorgestellt hat:

- die sich überfordert fühlt mit der großen Verantwortung als Mutter;
- die sich in ihrer neuen Rolle oft hilflos vorkommt, obwohl sie doch vorher im Leben scheinbar alles mühelos im Griff hatte;
- die sich allein gelassen und sehr oft auch allein fühlt;
- die ihr selbstbestimmtes Leben und die Arbeitswelt vermisst;
- die mit ihrem Körper nicht mehr klarkommt;
- die sich über das schlechte Gewissen wundert, das ständig an ihr nagt;
- die Schwierigkeiten hat, sich in ihrer Beziehung neu zu orientieren, jetzt, wo man plötzlich zu dritt ist;
- die merkt, dass sie es trotz all ihrer Bemühungen niemandem recht machen kann; und
- die nach den schlaflosen Nächten fix und fertig ist...

Denn in all den Ratgebern, die man während der Schwangerschaft pflichtbewusst gelesen hat, geht es ja immer nur ums Baby: wie das Baby am besten im Bettchen liegt, welcher Schnuller der richtige ist, welche Impfung wann ansteht, wann man abstillen sollte, welcher Brei der gesündeste ist, welche Babyflasche man ja nicht kaufen darf und weiß der Geier noch was alles.

Aber was einen als FRAU erwartet, darüber steht:

nichts.

Weshalb gibtes dieses Buch?

Genau deswegen! So oft habe ich mir während meiner ganzen Reise von Schwangerschaft über Geburt zur Neu-Mama gedacht: *Wieso hat mir das niemand erzählt? Wieso steht das nirgends? Wieso redet keine(r) darüber? Wieso wurde ich nicht vorbereitet?!*

Und das machte mich wütend!

Da bist du vor der Geburt deines Kindes eine selbständige Frau, in der Geschäftswelt verankert, unabhängig, perfekt organisiert, stehst finanziell auf eigenen Beinen, führst eine erfüllte Beziehung, wünschst dir ein Kind... Und dann, sobald dein Baby auf der Welt ist, ist irgendwie ALLES anders.

Und mit dem rechnest du nicht. Klar weißt du, dass es anders werden wird, aber SO anders?!

Überall tappst du als Neu-Mama in Fallen, die du nicht mal vom Hörensagen kanntest, und der Mutterfrust schleicht sich langsam, aber beständig in dein Leben, gepaart mit einem ge-



fühlt täglich sinkenden Selbstwert: wegen der falschen Vorstellungen, die wir Frauen über unsere Mutterrolle haben. Wegen der (zu) hohen Erwartungen, die die Gesellschaft an uns Mütter hat. Aufgrund der perfektionistischen Ansprüche an uns selbst. Wegen der vorherrschenden Neidkultur, gerade unter Müttern. Und aufgrund des leidigen Themas ›Mom Shaming‹, das dank der sozialen Medien ein ganz neues Ausmaß erreicht hat...

Und das zusätzlich Verwirrende am Ganzen ist ja, dass der Mutterfrust aufgrund eines durchwegs POSITIVEN Ereignisses entsteht: der Geburt eines neuen Menschen.

Zusätzlich hatte ich damals permanent das Gefühl, die Einzige zu sein, der es so geht – also habe ich mit niemandem darüber geredet. Doch die Unsicherheit, dass etwas ›falsch‹ mit mir sein musste, nagte ständig an mir. Und obwohl ich keine einzige Sekunde in meinem Leben bereute, Mutter geworden zu sein, fühlte ich mich irgendwie als Versagerin und Außenseiterin: rundherum blühten nämlich alle Mamas auf und freuten sich auf die Zoobesuche, nähten stundenlang Kleidchen und Vorhänge fürs Kinderzimmer, rannten ins Mu-Ki-Turnen – mich hingegen stresste nur schon der Gedanke daran.

Aber deswegen einen Psychologen aufsuchen? Bin ich denn psychisch krank, wenn ich es hasse, auf den Spielplatz zu gehen?!

Ich weiß nicht, ob ich an einer postpartalen Depression litt. Aber es fühlte sich so an. Mein einziger Hilferuf damals wurde im Keim erstickt: drei Monate nach der Geburt meiner Tochter dachte ich, mein Gynäkologe könnte mir vielleicht weiterhelfen. Also nahm ich all meinen Mut zusammen und rief in der Praxis an. Aber anstelle der Sprechstundenhilfe antwortete mir der Telefonbeantworter: »Wir sind die nächsten Wochen in den Sommerferien...«



Tja, und das war's dann mit dem Hilferuf, und mich verließ der Mut.

Wusstest Du, dass 10% bis 20% aller frischgebackenen Mütter unter einer postpartalen Depression leiden? Das ist praktisch jede fünfte! Und die Dunkelziffer ist sicherlich noch viel höher, denn ich bin überzeugt, dass viele dieser Depressionen nicht erkannt, sondern abgetan werden mit: »Ach, tu nicht so, das stellt sich dann schon ein«, »Du brauchst einfach ein bisschen Zeit, um Dich an Deine neue Rolle zu gewöhnen«, »Du hast doch alles im Leben, was jammerst Du hier herum?«.

Aber eine postpartale Depression ist kein Wohlstandsproblem, sondern eine Krankheit, die bis zum Selbstmord der Mutter führen oder tödlich für das Baby enden kann. Eine Krankheit, die jedoch gut behandelbar ist, sofern sie rechtzeitig erkannt wird. Und für die man sich als Mutter vor allem nicht schämen muss!

Irgendwie mauserte ich mich dann über die Zeit und kroch selbst aus diesem unerwarteten Tal wieder heraus. Aber es schlummerte über viele Jahre der Wunsch in mir, anderen Frauen diesen Mutterfrust (oder Schlimmeres wie eine Depression) bestmöglich zu ersparen und offen über meine Erfahrungen und meinen Lernprozess zu reden. Und so war mir nach meiner Ausbildung zum Life Coach, die ich mit 45 Jahren abgeschlossen hatte, sofort klar, dass ich diesen Ratgeber schreiben möchte und mich beruflich auf Mütter und die großen Veränderungsprozesse in ihrem Leben spezialisieren will.

Und genau deshalb hältst Du dieses Buch in den Händen!

Wann liest Du diesen Ratgeber am besten?

Ganz ehrlich? Du wirst von diesem Buch profitieren, ganz egal wann Du es liest: wenn Du gerade Dein erstes Kind gekriegt hast, wenn Du schwanger mit dem zweiten Kind bist oder auch, wenn Deine Kinder bereits zehn Jahre alt sind.

Du nimmst aus diesem Buch in jeder Phase etwas Hilfreiches gegen den Mutterfrust mit. Versprochen.

Wie ist das Buch gegliedert?

Das Buch ist so aufgeteilt, dass ich im 1. Teil von meinen persönlichen Erlebnissen während der Schwangerschaft und der Geburt in Anekdoten berichte. Du wirst Dich sicherlich in der einen oder anderen Situationen wiedererkennen, schmunzeln wirst Du sowie so und auch ein gewisser Aha-Effekt wird sich bei Dir einstellen.

Im 2. Teil gehe ich auf die 10 Mutterfrust-Fallen einzeln ein. Ich erkläre Dir, wo und wie sie Dir auflauern. Und am Ende jeden Kapitels gebe ich Dir wertvolle Coaching-Tipps, wie Du diese Fallen elegant mit dem Kinderwagen umfahren kannst.

Als Bonusmaterial der Printversion findest Du am Ende des Buches das ›Petticoat-Tagebuch für frischgebackene Mamas‹ mit persönlichen Fragen zu Deinen eigenen Erfahrungen: wie Du die Geburt empfunden hast, wie das Baby Deine Beziehung verändert hat, wie es Dir körperlich geht, usw.

Dem Tagebuch kannst Du alle Gefühle und Gedanken in dieser sensiblen Zeit nach der Geburt (unzensuriert!) anvertrauen und schließlich zuversichtlich in Deine Mutterrolle hineinwachsen.



Auf der Website der Petticoat Revolution findest Du übrigens meine weiteren Bücher und Kurse, die Dir von A-Z als Mama helfen sollen. Als zertifizierter Life Coach und Gründerin der Petticoat Revolution habe ich es mir auf mein gepunktetes Röckchen geschrieben, mit meinem Angebot Mütter wie Dich dabei zu unterstützen und zu motivieren, ihr Leben so richtig zu rocken.

Wozu brauchtest diesen Ratgeber?

Es geht mir darum, Dir als Leserin zu zeigen: Du bist nicht allein!

Jede Frau erlebt ihre Schwangerschaft(en) und Kindsg Geburt(en) anders. Jede Frau ist schon einmal per se individuell, hat zusätzlich noch eine unterschiedliche Ausbildung, hat einen anderen familiären Hintergrund, hat eigene körperliche Voraussetzungen, hat verschiedene finanzielle Möglichkeiten und eine andere Arbeitssituation. Aber für ALLE Frauen ist die Geburt des ersten Kindes ein riesiger Einschnitt in ihr bis dato gewohntes Leben. Alles ändert sich! Vom Körper über den Job, über die Beziehung, über die Unabhängigkeit, über das Selbstbewusstsein.

Das Erscheinen dieses kleinen Wesens bringt viel mehr Aufruhr, als frau denken würde. Und genau diese (negativen) ›Überraschungsmomente‹ will ich mit dem Ratgeber, den Du hier in Händen hältst, dämpfen.

Ganz wichtig ist es mir zu betonen, dass dieses Buch keiner Frau ihre Schwanger- oder Mutterschaft ›vermiesen‹ oder generell das Muttersein verteufeln möchte.

Ganz im Gegenteil!

Mir geht es vielmehr darum, über die hierin behandelten Themen einen offenen Dialog in Gang zu bringen, gerade unter uns Müttern. Und zu verdeutlichen, dass es bei einer Geburt und beim Heranwachsen eines Kindes viel mehr als nur um das Kind geht. Deshalb soll auch thematisiert werden, mit welch großen physischen und vor allem auch psychischen Herausforderungen der Wandel von ›Frau‹ zu ›Mutter‹ verbunden ist.

Ich will Frauen mit diesem Buch darauf vorbereiten, was sie nach der Geburt erwarten KANN. Wie gesagt ist jede Frau anders, tickt anders und trägt einen anderen Rucksack, was sich natürlich alles auf ihre Erfahrungen als Mutter auswirkt. Deshalb denkst Du vielleicht bei einem Thema: »Hm, das habe ich nicht so erlebt«, bei einem anderen Thema hingegen brichst Du beim Lesen in Tränen aus, weil es Deine Situation haargenau beschreibt.

Und dieser Ratgeber ist ja nicht nur eine Niederschrift meiner Erfahrungen, sondern es fließen auch all diejenigen Themen mit ein, die ich von anderen Müttern in meinen Coaching-Sitzungen oder im privaten Umfeld höre, so sie denn einmal ehrlich sind und offen über ihre Erlebnisse und Gefühle zum Thema Mutterschaft reden.

Deshalb ist dieses Buch auch ein Aufruf zu mehr Unterstützung und Ehrlichkeit unter uns Müttern. Es wird in meinen Augen viel zu viel nach außen geheuchelt, wie toll alles mit den Kindern ist, wie easy, wie man überhaupt kein Problem damit hat, Kinder und Beruf unter einen Hut zu bringen, wie alles wunderbar klappt und überhaupt, wie das Leben bilderbuchmäßig schön ist!

Weshalb um Himmels willen machen wir Frauen das?

Ich finde es geradezu fatal für die mentale Gesundheit von



Müttern, wenn wir uns gegenseitig etwas vormachen und krampfhaft die Fassade der perfekten Mutter aufrechterhalten.

Was meine ich mit mehr Ehrlichkeit unter uns Müttern?

Damit meine ich natürlich nicht, dass Du jeder Nachbarin und ehemaligen Schulkollegin Deine dunkelsten Geheimnisse anvertrauen sollst. Sondern dass wir Frauen über unsere Erfahrungen, wie ich sie im 2. Teil dieses Buches beschreibe, aufrichtig und offen reden, und wir sie so auf konstruktive Art miteinander teilen.

Dass wir unsere Sorgen mitteilen, unsere Ängste (und davon gibt es viele als Mama!), dass wir über unsere schlechten Tage reden, über unsere Befürchtung zu scheitern, über unsere Gedankenkarusselle. Denn nur so können wir verhindern, dass sich hunderttausende Mütter als außerirdische Einzelgängerinnen vorkommen:

»Nur ICH versinke im Alltagschaos und habe nichts im Griff, seit das Kind auf der Welt ist.«

»Nur ICH verliere meine Schwangerschaftspfunde nicht und sehe immer noch aus wie ein Walross.«

»Nur ICH habe keine Ahnung, wie ich jemals wieder in der Arbeitswelt Fuß fassen kann.«

»Nur ICH möchte schreien, weil ich Angst habe, zuhause im Schnullermief zu ersticken.«

Mit unserer gegenseitigen Unaufrichtigkeit (»Läuft grad alles suupiiii!«) und Verschlossenheit (»Ich sag' sicher nicht, wie beschissen es mir als Mutter geht!«) legen WIR SELBST die Messlatte zum idealisierten Mama-Sein unglaublich hoch, wobei unsere hochgepushten Ansprüche auf die ernüchternde Realität prallen. Wir wollen alle Super-Mamas sein! Aber diese schmerz-

liche Kluft zwischen Soll- und Ist-Wert endet (ohne Gegensteuer) zwangsläufig in einem sinkenden Selbstwert, Neid, Frust, Unsicherheit und schlimmstenfalls in der Depression. Und so schließen wir uns gegenseitig aus, trennen wir uns voneinander, stigmatisieren wir jede einzelne Frau, die nicht völlig in ihrer Mutterrolle aufblüht und brauchen ihr nicht mal den Stempel auf die Stirn zu drücken, auf dem steht: »Du bist seltsam.« Denn sie wird sich angesichts des überall vorgeführten Idealbildes einer Mutter ganz von allein als minderwertig wahrnehmen.

Wusstest Du, dass sich satte 86% (!!) der Mütter mehr gegenseitige Unterstützung und Toleranz von Müttern untereinander wünschen?

Deshalb lasst uns Mütter ehrlich untereinander sein! Denn unser Alltag besteht nun mal nicht nur aus gefilterten und retuschierten *Insta*-Fotos und arrangierten Sujets.

Nein! Er besteht auch aus ungewaschenen Haaren und vollgekotzten Kleidern und abgebrochenen Fingernägeln und nervenden Kindern und schlaflosen Nächten und abgelehnten Jobs und gescheiterten Ehen und pleite gegangenen Firmen und geplatzten Träumen.

Das nennt sich Leben!

Wenn wir Mütter ehrlich miteinander wären und uns unterstützen würden, könnten wir zusammen stark sein und uns gegenseitig Kraft geben. Kraft, die wir unbedingt brauchen! Denn in unserer hoch zivilisierten Welt brauchen wir Frauen (leider immer noch...) viel mehr Kraft für Dinge, die bei Jungs und Männern selbstverständlich sind. Es braucht viel Kraft und Mut, für sich und seine Überzeugungen einzustehen, seinen Weg zu gehen und sich an die Verwirklichung seiner Träume zu wagen.

Ohne sich dafür schuldig oder beschämt zu fühlen, weder gegenüber seinen Kindern noch gegenüber der Gesellschaft.

Deshalb: fangen wir Frauen endlich damit an, uns gegenseitig zu unterstützen, anstatt ständig diese Giftpfeile aufeinander zu schießen – weil die andere eine bessere Figur hat, ein erfolgreiches Unternehmen führt, ein Kind mehr hat oder bei ihr die teureren Handtaschen im Schrank stehen.

Anstatt neidisch aufeinander zu sein – wegen völlig oberflächlicher Dinge – und uns als Konkurrentinnen zu sehen und uns zu sabotieren, sollten wir endlich gemeinsam an einem Strick ziehen. Unseren Mund aufmachen, uns für unsere Rechte einsetzen und GEMEINSAM den Mutterfrust bekämpfen – daher auch der Untertitel meines Buches.

Denn wir Frauen und Mütter haben schließlich alle das Recht, unser bestes Leben zu leben, aufzublühen und zu strahlen.

Und genau dies symbolisiert das Logo der Petticoat Revolution: eine fröhliche, selbstbewusste Frau, die eine starke Mutter ist, die ihre Träume anpackt und ihr Leben genießt!

In den folgenden Kapiteln zeige ich Dir, wie Du den Mutterfrust besiegen kannst, um Dein Leben in vollen Zügen zu rocken.

Auf geht's!

Deine Vanessa

P.S.: Nein, ich habe die Männer nicht vergessen! Natürlich ist es auch für jeden Mann ein Riesenschritt und eine große Veränderung, wenn er Vater wird.

Aber ich werde auf die Väter in diesem Buch nicht speziell eingehen, denn:

- ich bin nun einmal Life Coach für Mütter.
- es ist unabänderbar, dass wir Frauen die Schwangerschaft und die Geburt durchmachen (müssen). Und jahrzehntelang jeden Monat die dazugehörige Menstruation. Kein Mann kann sagen: »Komm Schatz, ich nehme Dir das ab.« Wir Frauen erkennen unseren Körper nach der Geburt nicht wieder. Wir Frauen werden oftmals aus der Berufswelt katapultiert und kommen je nach dem nur sehr schwer wieder rein. Wir Frauen verzichten auf den damit einhergehenden Lohn und die Anerkennung. Wir Frauen müssen das mit der Trippelbelastung Kindererziehung und Haushalt und Arbeitswelt wuppen. Auch wenn der Mann hilft, bleibt das meiste an uns hängen. Und trotzdem sind wir Frauen froh und immens dankbar, dass sie hier sind, denn ohne unsere Männer gäbe es nun mal unsere Kinder nicht. ☺

P.P.S.: Ich werde in diesem Buch jeweils von Deinem ›Mann‹ oder ›Partner‹ sprechen. Ich gehe der Einfachheit und Häufigkeit wegen vom klassischen Eltern-Modell aus, also dass eine Frau und ein Mann das Baby großziehen, und ich unterscheide dabei nicht, ob der Mann der Kindsvater ist, Dein Lebensabschnittspartner, ob Ihr auf dem Papier oder nur spirituell verheiratet seid, usw. Es geht mir hier um den Lesefluss und wie gesagt: primär um Dich, nicht um ihn.

Falls Du gerade alleinerziehend bist: dann ziehe ich den Hut vor Dir – denn alleinerziehend zu sein ist nochmals eine ganz andere Sache. Und auch wenn ich im Buch davon ausgehe, dass der Vater des Kindes in der Nähe ist, wirst Du trotzdem von den meisten Kapiteln und Tipps profitieren können – und vom Petti-coat-Tagebuch am Ende des Buches sowieso.