

# campus

CORINNA  
KNAUFF

## » Ich bin eine gute Mutter! «

Warum es Ihrem Kind besser geht,  
wenn Sie nicht immer perfekt sind



# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b><i>Bildungsmütter im Kreuzfeuer eigener und fremder Ansprüche</i></b> .....	13
Auf in den Kampf fürs Kind! .....	14
Mami – ein Dienstleistungsunternehmen .....	18
FürSORGE .....	19
Supermama und Superfrau .....	20
Ratgeber und <i>Rama</i> -Mutter: Wie der Leistungsdruck entsteht .....	22
Der leise Krieg der Mütter .....	28
Der Verlust der mütterlichen Unbefangenheit .....	31
Förderitis – eine neue Epidemie .....	35
<b><i>Zuviel des Guten. Die Kehrseite der perfekten Bemutterung</i></b> ..	38
Das »König-Kind«-Phänomen .....	45
<b><i>Abschied von der Übermutter</i></b> .....	51
Gute Mütter sagen Nein .....	56
Mütter-Mantras für ein gelassenes und selbstsicheres Muttersein ...	63
Basicmama statt Supermama .....	65
<b><i>Die Entthronung des kleinen Königs</i></b> .....	76
Kinder brauchen das wahre Leben .....	76
Orientierung mit den Maximen der Basiserziehung .....	79

Erwachsene in die Erwachsenenwelt, Kinder in die Kinderwelt ...	81
Gemein, spießig und streng sein: Mütterliche Macht gutheißen ...	86
<b>Das eigene Maß finden</b> .....	101
Wir sind nicht die Sklaven unserer Rituale .....	102
<b>Win-Win für Mutter und Kind: Geben und Nehmen</b> .....	107
Muttersein = Geben? .....	107
<b>Erziehungsballast abwerfen</b> .....	115
Nicht perfekt, aber auch nicht allein .....	116
Welche Förderung braucht mein Kind wirklich? .....	126
<b>Schluss mit dem Kontroll-Overkill</b> .....	133
Die totale Kontrolle ist eine Illusion .....	136
<b>Dem schlechten Gewissen den Wind aus den Segeln nehmen</b> .....	142
Eine Frage der Perspektive .....	143
Vermeidungsstrategien sind keine Lösung .....	148
<b>Emanzipation für Mama und Papa: Erziehung teilen</b> .....	152
Geteiltes Leid ist halbes Leid .....	155
<b>Das Zauberwort heißt Distanz</b> .....	161
Renitenz: Ein kindlicher Abgrenzungsversuch .....	165
Zur Mutterliebe gehören Nähe und Distanz .....	166
<b>Dem Herzen trauen</b> .....	171
Mein Herz hat recht .....	172

---

<i>Nobody is perfect – noch nicht einmal Mütter</i> .....	179
Keine Erziehung ohne Fehler .....	179
<i>Beipackzettel für Erziehungsratgeber</i> .....	186
<i>Das politisch Unkorrekte wagen</i> .....	196
Nur die nicht perfekte Erziehung ist lustvoll .....	196
<i>Neue Mütter braucht das Land – andere Vorbilder</i> .....	204
Kindergeschichten für Mütter .....	211
<i>Sich selbst wiederentdecken</i> .....	215
<i>Bis zum Mond und wieder zurück ...</i> .....	222
<i>Danksagung</i> .....	225
<i>Literaturhinweise</i> .....	226

## **Bildungsmütter im Kreuzfeuer eigener und fremder Ansprüche**

*Eine junge Frau, schlank und schön, in Jeans und T-Shirt, streicht mit einem liebevollen Lächeln die pastellfarbene Bettwäsche im Kinderzimmer glatt. Sie geht über einen weichen, fröhlich bunten Teppich zum großzügigen Fenster. Ihr wohlwollender Blick fällt auf einen blondgelockten kleinen Engel, der singend seinen Puppenbuggy über einen grünen Rasen schiebt. Ein Junge mit frisch geschneitem Haar, lässig im weißen T-Shirt, rollt auf seinem Kickboard heran. Ein leises Lächeln zeigt sich auf dem Gesicht der Mutter.*

Beispiel

— Schnitt —

*Ausgelassenes Lachen: Die Familie sitzt vergnügt am langen Holztisch beim köstlichen Abendessen mit Biopute, Rohmilchkäse, einem guten Bordeaux für die Erwachsenen und naturtrübem Apfelsaft für die Kinder. Das Mädchen spricht den Tischvers – »Piep, piep, piep, wir haben uns alle lieb!« –, eine spontane Gesangseinlage des Sohnes wird mit begeistertem Applaus belohnt. Mit einem gespielten Seufzer bückt sich die Mutter, um den Löffel des glucksenden Jüngsten aufzuheben. Die Designerküche im Hintergrund blinkt, das Echtholzparkett leuchtet frisch geölt.*

Es mutet wie ein schlechter Werbespot oder wie der Beginn des Drehbuchs einer kitschigen TV-Schmonzette an. Aber sieht so nicht der Traum vieler Mütter aus? Sanft, schön, wohlhabend, geschmackvoll, glücklich, fürsorglich und sauber, so sollte sie sein: die perfekte Mutter.

Dieses Klischee ist längst tief in unsere Vorstellung vom Muttersein eingedrungen und bestimmt unseren Alltag. Wir, die sogenannten Bildungsmütter, scheinen davon besonders betroffen zu sein: Wir scheuen keinen Weg, lassen keine Information über neueste Erkenntnisse aus,

um unseren Kindern ein glückliches Leben zu ermöglichen. Wir wollen nur das Beste für unsere Kinder und sind dafür bereit, alles zu geben.

Was wir uns vorgenommen haben, klingt geradezu tollkühn: Gerrecht und verständnisvoll wollen wir sein, freundlich und zugewandt. Es versteht sich von selbst, dass wir unsere Kinder in ihrer ganz besonderen Eigenart wahrnehmen und respektieren, dass wir ihnen notwendige Freiräume schaffen und sie gleichwohl sorgsam behüten. Alle Chancen dieser Welt wollen wir ihnen eröffnen und dafür sorgen, dass es ihnen an nichts mangelt. Um unsere Kinder zu selbstbewussten, durchsetzungsstarken, kommunikationsfreudigen und glücklichen Menschen zu erziehen, überlassen wir nichts dem Zufall und gehen nicht selten an die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit und darüber hinaus.

### ***Auf in den Kampf fürs Kind!***

Als tüchtige, etablierte Mitglieder einer Leistungs- und Informationsgesellschaft gehen wir die Herausforderung, Mutter zu sein, zielgerichtet und erfolgsorientiert an. Mit dem Erscheinen eines winzigen Pünktchens auf dem Ultraschallbild unserer Gynäkologin machen wir uns voller Elan und Zuversicht ans Werk. Wie ein Schmetterling beginnt sich die Mutter in uns zu entfalten. Die Anlagen, eine gute Mutter zu sein, haben wir als kinderlose Raupen bereits in unserer bisherigen Sozialisation entwickelt – das Klima, in dem wir uns jetzt bewegen, tut sein Übriges. Hungrig nach Informationen brauchen wir gar nicht lange zu warten, und die wohlgemeinten Gebrauchsanweisungen zum Kinderkriegen sprießen wie Pilze aus dem Boden. Und die lassen wir uns dann auch richtig gut schmecken.

Unser Körper ist Ausgangspunkt für alle Hingabe ans Kind. Sobald wir unsere Eizelle befruchtet wissen, machen wir ellenlange Spaziergänge, den Pulsschlag lassen wir beim langsamen Joggen nicht über 120 schnellen, und zum Schwimmen gehen wir ab sofort wöchentlich. Wer jetzt nicht täglich Yoga macht, ist auffällig. Regelmäßiges Wahrnehmen der Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen und die Teil-

nahme an Geburtsvorbereitungstreffen sind für uns so selbstverständlich wie das Zähneputzen. Doch damit ist es nicht getan: Akupunkturbehandlungen, literweise Himbeerblättertée für den Muttermund, Ölmassagen für den Damm, Mozart für die pränatale Gehirnentwicklung – um eine gute Mutter zu werden, tun wir alles vermeintlich Nützliche.

Mit großem Einsatz bemühen wir uns um eine erstklassige Hebamme, bevor noch bessere werdende Mütter sie ausgebucht haben. Und das ist nur der Beginn einer langen erbitterten Schlacht um die richtigen Begleiter für unser Kind. Sie wird sich im Kampf um den kompetentesten Kinderarzt, den fortschrittlichsten Kindergarten und die beste Schule noch lange fortsetzen.

Kaum in den mütterlichen Startlöchern, machen wir uns also auf, *die* Hebammenkapazität schlechthin an Land zu ziehen. Zielsicher und skeptisch gehen wir ans Werk: Wir interviewen bereits erfahrene Mütter, wir horchen die Frauenärztin und deren Arzthelferinnen aus und lauschen bei unseren zahlreichen Telefonanfragen auf den Klang der geburtshelferischen Stimme. Die unsicheren Stimmchen sortieren wir sofort aus. Jede Mutter, die gelesen hat, dass kindliche Hyperaktivität oder Lernstörungen nicht selten auf Geburtstraumata zurückzuführen sind, will für den einschneidenden Entbindungsprozess schließlich bestens gewappnet sein. Demzufolge fallen wir wie die Heuschrecken in den örtlichen Entbindungsstationen und Geburtshäusern ein, um uns ein Bild von den Räumlichkeiten und der Atmosphäre und nicht zuletzt von der fachlichen Kompetenz des Geburtshelferteams zu machen. Kreißsäle in Altrosa, damit das Kleine nicht gleich einen Farbschock bekommt, sobald es das Licht der Welt erblickt, Raumdecken mit Hunderten von Lichtpünktchen, als kleines Highlight während der Presswehen, sind das Minimum. Infoabende für Gebärwillige – von Nichtwollen kann jetzt nicht mehr die Rede sein – entwickeln sich zu angespannten Diskussionen über Geburten am Seil oder auf dem Geburtshocker. Beim Thema PDA und Badewannennutzungsfrequenz und deren Verfügbarkeit fallen vor allem forsche Väter auf, denen schon jetzt alle Felle wegzuschwimmen drohen.

Ist es Zeit für die Geburt, sind wir gründlich vorbereitet. Überflüssig zu erwähnen, dass alles schon seit Monaten liebevoll arrangiert ist – wir lassen uns von Kindern, die früher kommen wollen, nicht so leicht überrumpeln. Der garantiert nicht wärmestauende Schlafsack liegt auf der Öko-Rosshaarmatratze, bereits vorhandene Kinder sind schonend wegorganisiert und die Spieluhr ist in sicherer Entfernung der Wiege angebracht, um mögliche Hörschäden durch deren lärmendes Getöse zu vermeiden. Das Stillkissen mit kochfestem Bezug ist in Reichweite.

### **Wir sind eins**

Ist das Kind da, sind Bonding und Stillen die zentralen Hauptwörter. Egal wie erschöpft wir sind, wir nutzen keinesfalls den Kinderschwester-Babysitterservice und geben unseren frisch geschlüpften Liebling nie im Neugeborenenzimmer ab. Stattdessen wachen wir misstrauisch über die ungeduldigen Kinderschwestern, die so gerne Tee oder ein klitzekleines bisschen Flaschenmilch zufüttern würden. Und klappt es dann tatsächlich nicht mit dem Stillen oder musste unser Kind vielleicht sogar mit einem Kaiserschnitt auf die Welt geholt werden, sind uns schlimme Versagensgefühle garantiert. Denn nach all dem, was wir wissen, haben wir unserem Kind eben nicht den besten Start ins Leben gegeben. Die Begegnung in der Rückbildungsgymnastik mit den anderen Müttern aus dem Geburtsvorbereitungskurs, die ihr Kind per Wassergeburt in nur sechs Stunden oder selig geborgen in einer Glückshaut auf die Welt gebracht haben, wird bitter werden.

Die Zeit mit einem Baby steht bei Müttern, die alles richtig machen wollen, ganz im Zeichen eines körperlichen und seelischen Totalausverkaufs. Wo früher Shampoo von *Paul Mitchell* zu finden war, steht jetzt Waschlotion von *Bellybutton*. Gespart wird mit Sicherheit nicht am Kind. Es ist erstaunlich, wie sehr wir Mütter in der Lage sind, eigene Bedürfnisse für 3 500 Gramm Menschlein zurückzunehmen. Waren es bisher Lippenstifte, Designerjeans und High Heels, die uns zu Lustkäufen verführten, sind es nun rasante Hightech-Buggys und knautschige Krabbelschuhe.



Die Werteverstärkung bleibt nicht ohne Folgen. Nahezu unmerklich verändert sich unsere Persönlichkeit.

Mit Bett assoziieren wir nicht mehr Sex, sondern überfällige 60-Grad-Wäsche. Wir tragen den Slip links herum, die schwarze Hose ist voller Fusseln und angetrockneter Spuckreste, die ehemals konturierten Augenbrauen sind völlig außer Form geraten. Make-up ist plötzlich ein Fremdwort. Was zählt, sind nicht mehr wir selbst. Während wir in diesem Zustand unsere properen und fein herausgeputzten Babys hingebungsvoll in Nähe garantierenden Tragetüchern unterm prallen Mutterbusen spazieren tragen, damit die Kleinen auch keine Verlassensängste entwickeln, leiden wir zunehmend an Ischiasschmerzen. Aber wen stört das? Am wenigsten uns selbst, denn unsere stetige stille Hingabe verleiht uns Größe – zumindest jetzt noch.

Das erste Gesetz dieser Tage lautet: Du darfst dein Kind nicht schreien lassen, denn aus den überlieferten und noch an eigener Kinderseele selbst erfahrenen Erziehungsmustern der gruseligen Vorzeit haben wir gelernt. Wir sind fest davon überzeugt, dass unser Kind Schaden nimmt, wenn wir es einfach schreien lassen. Also nehmen wir es überall mit hin und schränken gewohnte und selbst notwendige Aktivitäten, die den Unwillen unseres Babys hervorrufen, drastisch ein. Die morgendliche Zeitungsektüre und die tägliche Körperpflege zählen zu den ersten Opfern. Duschen geht fortan mit schlimmen Gewissenbissen einher, die bislang dafür aufgewendete Zeit verkürzt sich jetzt auf einen Bruchteil – wer braucht schon eine Pflegespülung, wenn er nicht mal Zeit hat, sich das Shampoo aus dem Haar zu waschen? Um unserem Liebling weitere Zumutungen zu ersparen, vollführen wir akrobatische Glanzleistungen auch beim An- und Ausziehen. Jetzt sind möglichst Kleidungsstücke gefragt, die sich einhändig an- und ablegen lassen.

Wir leben eine Symbiose und entwickeln der biologischen Bedeutung des Begriffes entsprechend eine gegenseitige Abhängigkeit, indem wir unsere persönlichen Bedürfnisse ignorieren und uns stattdessen nur noch als Mutter unseres Kindes definieren.

Eine gewisse Analogie zu Spinnenmüttern, die sich ihren Jungen gleich nach der Geburt selbst zum Fraß vorwerfen, ist in diesem Sta-