

dtv

Es gibt etliche Schwangerschaftsratgeber, Hebammen-Sprechstunden und Arzttermine in den neun Monaten bis zur Geburt. Nur: Niemand beantwortet unsere vielen Fragen adäquat. Bis jetzt! Caroline, 29, schwanger, bittet Lisa, ebenfalls 29, dreifache Mutter, zum Rapport und fordert: die ungeschönte Wahrheit. Denn werdende Mütter wie Caro haben neben ihrem Lebenshunger auch die Sorge, ihr Leben könne nach der Geburt vorbei sein. Dabei fängt es auf gewisse Weise ja erst an ... Dieses Buch beschreibt den Seiltanz auf den Gefühlen zwischen Vorfreude und Panik und kommt zu dem Schluss: Das Leben wird anders! Das heißt aber nicht, dass es weniger aufregend wird.

Lisa Harmann, Jahrgang 1982, freie Journalistin, studiert Medienkommunikation und Journalismus in Köln, schloss ihr Volontariat an der Journalistenschule Axel Springer in Berlin ab, arbeitete u. a. frei für B. Z., Welt Online und Berliner Morgenpost, heute hauptsächlich für LetsFamily. 2006 kam ihre Tochter zur Welt, 2008 die Zwillingssöhne. Mit Mann und Kindern lebt sie nun bei Köln und schreibt das Blog www.nusenblaten.de

Caroline Rosales, Jahrgang 1982, schloss ihr Chinesisch-Studium an der Humboldt-Universität zu Berlin ab, volontierte bei der Hamburger Morgenpost, arbeitet als Redakteurin für Lokalpolitik bei der Berliner Tageszeitung B. Z., ist seit Ende 2011 Mutter eines Sohnes und lebt mit ihrer Familie in Berlin-Prenzlauer Berg.

Die Autorinnen führen ihren Austausch weiter und bloggen unter www.stadt-land-mama.de

Lisa Harmann
Caroline Rosales

ICH GLAUB, MICH TRITT EIN KIND!

Bekenntnisse einer Schwangeren ...
Und schonungslose Wahrheiten einer
dreifachen Mutter

Deutscher Taschenbuch Verlag

Gewisse Namen und Orte wurden aus personenschutzrechtlichen Gründen verfremdet oder verändert.

Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
finden Sie auf unserer Website
www.dtv.de



Originalausgabe 2013

© 2013 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,
München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlaggestaltung: Sebastian Rohde, Freimauer.com

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Gesetzt aus der The Serif 8,75/11,35'

Druck und Bindung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany • ISBN 978-3-423-34760-0

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 11 |
| Erste Phase: Zeit des Neubeginns. Los geht's | |
| 1. Da hast du Sex in the City – und dann wird da echt ein Baby draus! | 15 |
| 2. Motherfucker: Wie hast du's deinem Mann gesagt? | 18 |
| 3. Kleine Brülltonnen – Wird mich mein Baby so nerven wie fremde Kinder? | 22 |
| 4. Mein Kerl ist ein Traum – Aber muss ich ihn wegen des Kindes jetzt auch gleich heiraten? | 28 |
| 5. Pumuckl Rasputin ist da! Wie wir kreative Vornamen einordnen können | 33 |
| 6. Per Live-Stream in den Mutterleib – Wie viel Ärzte-Überwachung ist nötig? | 39 |
| 7. Rosa oder blau – Ist es wichtig, das Geschlecht vorher zu wissen? | 44 |
| 8. Schwangerschaftsschwachsinn und Stilledemenz – Werdende Mütter zwischen Wahnsinn und Genie | 49 |
| 9. Deutschland 2020: In welche Welt wird mein Kind geboren? | 54 |
| 10. Mama, wir danken dir! Warum wir unseren Müttern nie näher waren | 60 |
| 11. Frag Dr. Google! Internetforen und ihre Auswirkungen | 66 |
| 12. »Mein Gemüse verträgt kein Kopfsteinpflaster!« – Werde ich auch so eine Mutti? | 71 |
| 13. Presslufthammer vor der Haustür – Wie geht Sex mit Babybauch? | 76 |

Zweite Phase: Zeit des Wohlbefindens. Von wegen

- | | |
|---|------------|
| 14. Geschlechtergleichheit in der Beziehung? Eine verrückte Idee | 83 |
| 15. Laien-Experten – Wie du auf überschlaue Freunde und Fremde reagierst | 89 |
| 16. Deutsche Rabenmutter – Warum plagt mich ständig das schlechte Gewissen? | 93 |
| 17. Sexy Mama – Was zieh ich bloß an? | 100 |
| 18. Drei sind einer zu viel – Wie lange macht mein Kerl das mit und woran erkenne ich den ultimativen Superdaddy? | 106 |
| 19. Finger weg von meinem Bauch! Und von meinem Baby! | 113 |
| 20. Hilfe, wo ist die Notbremse? Sag mir, dass Muttersein auch schöne Seiten hat | 117 |
| 21. Ein Freund, ein guter Freund ... bleibt doch ein guter Freund, oder? | 122 |
| 22. Vom Weltenbummler zum Weichei – Neun Monate zwischen Vorfreude und Panik | 130 |
| 23. Armer Kerl – Was Mann alles mitmachen muss. | 136 |
| 24. Mein Haus, mein Kind, mein Wohnmobil? Von der Angst vor'm Spießertum | 142 |
| 25. Vom Dancefloor in den Kreißsaal – Darf ich im neunten Monat noch in die Disko oder fremdflirten? | 147 |
| 26. Multitasking Mothers: Schwangerschaft und Job Kind und Job. Wie soll das gehen? | 151 |

Dritte Phase: Stadium der Belastung.

Jetzt wird's doch erst lustig

- | | |
|--|------------|
| 27. Stille Nacht, heilige Nacht – Werde ich jemals wieder durchschlafen können? | 161 |
| 28. Sei glücklich verdammt! Überzogene Erwartungen an Schwangere | 164 |
| 29. Baby Krösus: Wer soll denn das bezahlen? Schwangere und Kinder als Werbezzielgruppe Nummer eins | 170 |

| | |
|--|------------|
| 30. Von Milchkühen, Edel-Mamas und Kinderwagen-Klauern – bin ich als Mutter demnächst Staatsfeind Nummer eins? | 176 |
| 31. Atombussen? Nein danke | 181 |
| 32. Der Schleimpfropf-Komplex – Die Iiih- und Baah-Themen einer Schwangerschaft | 186 |
| 33. Das Hechelkurs-Klischee – Ist der Geburtsvorbereitungskurs wirklich Pflicht? | 192 |
| 34. Todesangst – Was, wenn ich mein Baby aus Versehen umbringe? | 197 |
| 35. Der Kopf muss da durch, auch wenn's dir den A*** aufreißt ... Splatter-Geschichten zur Entbindung | 203 |
| 36. Ab an die Milchbar – Stillen oder Nicht-Stillen? | 209 |
| 37. Wer's glaubt ... Geburtswunder: Von Hypnobirthing über Lamaze bis zu Moxibustion | 214 |
| 38. Geburtsparty – Wer kommt am Kreißsaal-Türsteher vorbei? | 219 |
| 39. Ausgerechnet – jetzt fehlt nur noch das Baby. Welche Wehenschubser helfen? | 223 |

Letzter Akt: Die Entbindung

| | |
|--|------------|
| 40. Tschüss Schwangerschaft! Wie lief denn nun die Entbindung? | 231 |
| Dank | 237 |

»Der Muttertrieb ist gefährlicher als die Atombombe.«

Loriot

Vorwort

Als ich schwanger wurde, wollte ich sein wie Lisa.

Lisa, Journalistin, hat drei kleine Kinder, ist blond, superschlank, immer gut gelaunt und dabei ärgerlicherweise nicht mal 30!

Also eigentlich wie die Mami aus einer US-Komödie. Zu schön, um echt zu sein. Eigentlich will und sollte man sie hassen. Geht aber nicht. Weil sie so lustig und auf dem Boden geblieben ist. Und deswegen will jede Lisas Rat. Weil jede Mutter auch ein bisschen Lisa sein will. Ich eben auch ... (Caro)

Ich beneidete Caro um ihre Schwangerschaft.

Täglich schleppte ich mich und meine drei Kinder mit Zwillingswagen samt Kiddyboard plus fünf Tüten Sandspielzeug, Fläschchen, Knabberzeug zum Spielplatz und ließ mich von der Realität einholen.

Caro, der superhippe Lockenkopf, würde demnächst also auch über Windeln diskutieren. Am besten mit mir, fand ich, denn es gibt nicht viele Menschen, die aus einem derartig wilden, zielstrebigem Leben herausgerissen und durch eine Schwangerschaft in eine neue Welt geschubst werden. Ich erkannte mich da wieder. Und wollte noch einmal dabei sein ... (Lisa)

Mit der Schwangerschaft betreten wir eine Welt, von der wir bislang nicht wussten, dass sie existiert. Eine Welt, in der wir fast täglich denken: Was soll DAS denn jetzt? Ich glaub, mich tritt ein Kind!

»Haben Sie noch Fragen?«, leierten unsere Frauenärzte nach dem ersten Ultraschall herunter, während wir uns noch das Glibbergel vom Bauch wischten.

Und: O ja. Wir hatten Fragen.

Unendlich viele.

Wir fanden etliche Infos zu Bauch und Baby – nichts aber zum Lebensgefühl Schwangerschaft. *Wie läuft das jetzt mit der Gleichberechtigung und dem Papi? Verkraftet mein Job das unter Umständen? Warum sehen wir schwanger plötzlich nur noch Schwangere? Sollen wir uns freuen, dass wir plötzlich die Behindertentoilette nutzen dürfen? Ist meine Lieblingsjeans nun ein Fall für den Altkleider-Container? Werde ich eine dieser nervösen Mamis, die ständig nur noch über ihre Kinder reden? Wie werde ich wieder lässig? Übertreibe ich?*

Das war der Moment, in dem die schwangere Caro auf Lisa traf. Zwei 29-Jährige. Die eine Karriere-Girl mit Freude am Exzess. Die andere Dreifachmutter mit Job und Ehe. Lisa war die Frau von Caros Arbeitskollegen.

»Glückwunsch zur Schwangerschaft«, schrieb sie eines Tages ins Chatfenster.

Und Caro offenbarte: »Danke. Ich wollte dich längst anschreiben, hab mich aber nicht getraut. Weil bestimmt jeder dich mit Fragen nervt ...«

Lisas Antwort folgte prompt: »Frag, frag, frag!«

Und nach vielen Mailwechseln kam uns die Idee, noch mehr Frauen an diesem Austausch teilhaben zu lassen. »Lass uns doch ein Buch draus machen!«

Hier ist es.

Erste Phase:
ZEIT DES NEUBEGINNS. LOS GEHT'S





1.

Da hast du Sex in the City - und dann wird da echt ein Baby draus!

Liebe Lisa,
in einem indischen Ashram, nach stundenlanger Meditation und Selbstreinigung, würden wir uns in zügelloser Leidenschaft verlieren und auf einer bunten Matratzenlandschaft zwischen Räucherstäbchen und Sikh-Gesängen das Wunder der Zeugung vollbringen und unsere Liebe krönen.

Tja, so oder so ähnlich hatte ich es mir vorgestellt, wie mein Freund und ich einmal Baby-Sex haben sollten. Eine unvergessliche Nacht. Oder zumindest ein unvergesslicher Nachmittag. Oder zumindest irgendwas, an das ich mich überhaupt erinnern kann. Ich meine, sollte der Moment der Zeugung nicht ein total wichtiger sein, bei dem man halb erleuchtet ist und an den man sich als Paar für immer gemeinsam erinnert? So dachte ich auf jeden Fall bisher. Das Dumme ist: Ich bin jetzt in der achten Woche schwanger und habe keinen blassen Schimmer, wann es passiert ist.

Ich fürchte nur, es war dieses viel zu gemütliche unbedeutende Wochenende, an dem mein Freund und ich zu Hause waren. Samstagnachmittag. Oder auch Sonntagmorgen. Ich packte meine Koffer, um am Montag für zwei Monate nach China für einen Sprachurlaub zu fliegen. Er hatte zwischen spätem Frühstück und dem HSV-Spiel auf dem Sportkanal noch ein bisschen Zeit für mich. Irgendwo zwischen Bett, Sofa, nicht aufgehängter Wäsche, Einkaufstüten und Duschkabine wird es dann wohl passiert sein. Die Zeugung unseres Babys. Wir hätten es besser planen können. Und vor allem besser wissen sollen. Wir benutzten keine Kondome. Mit der Pilleneinnahme nahm ich es nicht so genau, weil's mir mit 29 auch langsam ein bisschen egal war.

Tja, so leicht kann's gehen. Zehn Minuten Sex – und dann gleich der Hauptgewinn.

Lustigerweise war ich am Tag davor – kurz vor der langen Reise – noch zur Kontrolluntersuchung beim Frauenarzt gewesen. »Wenn Sie sich ein Kind wünschen, wird das sehr schwierig für Sie, Frau Rosales«, hatte der Doc mich aufgeklärt. »Sie haben einen unregelmäßigen Zyklus und Ihre Gebärmutter ist nach hinten geneigt.« Er griff nach einem kleinen Prospekt auf seinem Tisch. »Sollten Sie Fragen zu einer Fertilitätstherapie haben, sprechen Sie mich an.« Ich war kurz verwundert. »Ich bin doch erst 29«, entgegnete ich. »Ja, eben«, raunte er zurück. »Es wird ab jetzt von Jahr zu Jahr schwieriger für Sie.« Etwas enttäuscht hatte ich die Praxis daraufhin verlassen. Dass mein Frust über diesen Idioten nur zwei Wochen halten sollte, konnte ich ja an diesem Tag noch nicht ahnen.

Fazit für mich: Irgendwie toll, dass immer alles anders kommt und Mutter Natur den kleinsten, noch so unbedeutenden Quicksie ohne Sterne-Gucken und Sich-in-die-Augen-Schauen gelten lässt. Beim nächsten Kind will ich aber Champagner, Satin-Bettwäsche und ein Feuerwerk. Mindestens.

Wie war das denn bei euch so?

Liebe Caro,

echt rührend, wie romantisch deine Zeugungsvorstellungen sind. Ich habe mir um diesen Moment eigentlich nie groß Gedanken gemacht. Aber ich kenne tatsächlich Frauen, die meinen, sie könnten schon beim Vollzug ihrer Ehe merken, dass es mit dem Baby diesmal geklappt hat. Viel mehr noch: dass sie bereits im Moment der Zeugung spüren, ob es ein Mädchen oder ein Junge werden würde. Das sind genau die Frauen, die später auch von einer »psychischen Nabelschnur« sprechen. Nabelschnur? Psychisch? Was wie ein Thriller klingt, soll einfach nur bedeuten, dass sie als Mütter, egal wie viele tausend Kilometer sie von ihrem Kind entfernt sind, spüren, wenn es ihrem Schätzchen mal nicht gut geht ... Hach!

Aber das mit der bedeutungsgeschwängerten Zeugungsmoment-Sache scheint nicht nur dir so zu gehen! Neulich war ich auf der Hochzeit eines Freundes und der Brautvater erzählte in seiner Rede doch tatsächlich, was er bei der »Herstellung« seiner Tochter aus dem Fenster sehen konnte – die Spree nämlich, aus einem schicken Berliner Hotel heraus. Da schweifte mein Blick dann doch mal kurz von ihm zur Brautmutter – Reiterstellung? – und ich beschloss: Manche Dinge möchte ich mir einfach nicht vorstellen.

Da können sich meine Kinder durchaus glücklich schätzen, denn derartige Anekdoten werde ich auf ihrer Hochzeit sicherlich nicht erzählen. Weil ich erstens gar nicht mehr wirklich weiß, wann es passiert ist, und weil ich zweitens dabei bestimmt nicht aus dem Fenster geschaut habe. So viel ist sicher!

Ich muss dich also enttäuschen, wenn du von mir eine Feuerwerks-Aha!-das-Ei-ist-befruchtet-Geschichte hören möchtest. Das lief bei uns alles sehr technisch: Nach fünf Monaten ohne Verhütung und ohne Schwangerschaftsanzeichen gab ich bei Google »Fruchtbare Tage« ein und zack – war ich zwei Wochen später schwanger. Klar, ich hatte nachher immer eine Kerze gemacht. Also nicht eine Kerze *angemacht*, sondern diese Sportübung vollzogen, Beine in die Luft, damit das Bienchen auch zum Blümchen findet. Hatte so ein Gerücht gehört, dass das hilft. Und funktionierte dann ja auch. Aber ich denke, dass Dr. Google da doch mehr geholfen hat als meine Verrenkungen. Und auch wenn Internetsuchmaschinen sonst nicht besonders zuverlässig sind, hier traf mal eine ins Schwarze. Toll!

Also insofern kann ich sogar zurückverfolgen, an welchen Tagen es ungefähr passiert sein muss. Aber Details und das Gefühl »Jetzt ist es passiert!« – nein, damit kann ich nicht dienen. Meine nächste Erinnerung nach dem blauen Strich auf dem Pinkel-Plastikstäbchen, das sich Schwangerschaftstest nennt, war dann: ein fantastischer Geruchssinn. Große zwickende Brüste. Und die Kloschüssel, die für einige Wochen meine beste Freundin wurde.

Ich hab ja nichts dagegen, wenn du nach der nächsten Zeugung ein Feuerwerk zündest, aber freu dich doch einfach erst mal, dass es so schnell geklappt hat. Da hast du dir eine Menge

Grübeleien erspart, denn einige stellen sich die Frage nach dem Pro und Contra für oder gegen ein Kind ja so lang, bis die biologische Uhr nicht mehr tickt. Der Berliner Autor Malte Welding schreibt zum Beispiel in seinem Buch ›Frauen und Männer passen nicht zusammen – auch nicht in der Mitte‹:

»Es gibt ungeheuer viele Gründe, keine Kinder zu bekommen, wenn man erst anfängt nachzudenken. Hirn ist ein evolutionärer Nachteil geworden.«

Eben!

Gut, dass uns diese Denkereien erspart blieb. Und neben der gedanklichen Abwägung haben wir zudem noch einiges an Geld gespart. So eine Fertilisationstherapie gibt's nämlich nicht umsonst! Als ich frisch mit den Zwillingen schwanger war und meine Mutter das im Dorf erzählte, da gratulierte die Dame vom Tante-Emma-Laden und fragte: »Hat sie sich datt gegönnt?« Meine Mutter stand auf der Leitung. »Wie bitte?« – »Na, so 'ne In-vitro-Geschichte kostet ja auch ...« Es war nicht das letzte Mal, dass ich auf künstliche Befruchtung angesprochen wurde. Zwillinge bedeuten anscheinend automatisch In-vitro für viele. War bei mir aber eben nicht so. Ach, was habe ich mich dann immer gefreut über die gesparten 10 000 Euro. Meine Zwillinge: ein Schnäppchen!



2.

Motherfucker: Wie hast du's deinem Mann gesagt?

Liebe Lisa,

mal eine ganz einfache Frage vorneweg: Wie hast du's eigentlich deinem Kerl gesagt? Ich glaube nämlich, ich hab's vermässelt. An dem Tag, als ich erfuhr, dass ich schwanger bin, war ich total im Stress. Ein eigentlich banaler Tag, nur eben ein besonders arbeitsreicher, an dem mir tausend Dinge im Kopf rumschwirren.

Ich saß in einem Sandwich-Café in Peking mit meinem Laptop, musste eine Reportage schreiben, von der ich wusste, dass sie nur zur Hälfte was taugt, und putzte mir zur Freude der Umsitzenden alle fünf Minuten die Nase, weil ich eine fette Grippe hatte. Und das im März. Wie unnötig.

Am Abend, als ich endlich meine Jacke anzog und das Café verließ, machte ich noch einen Schlenker über den Drogerie-Markt, um Zahnpasta zu kaufen. Als ich meinen Mini-Einkaufswagen durch die Gänge schob, fiel mein Blick auf eine Regalreihe voller (wohlgermerkt chinesischer) Schwangerschaftstests. Es schnellte mir durch den Kopf wie ein Blitz. Hätte ich nicht vor einigen Tagen meine Regel bekommen müssen? Irgendwie sollte es längst so weit sein.

Also schnell testen.

Auf der Toilette des benachbarten Starbucks.

Ich pinkelte auf den Streifen, wartete 30 Sekunden und schaute dann auf das Testfenster. Nichts! Kein zweiter Streifen. Also, nicht schwanger. Da es auf der Toilette keinen Mülleimer gab, steckte ich den Teststift in meine Jackentasche und rannte zum Taxi. Und dann die Überraschung: Als ich zehn Minuten später vor meiner Haustür aus dem Taxi sprang, um meinen Freund im Hostel abzuholen, wollte ich den Test gerade im Vorbeigehen in eine öffentliche Mülltonne auf der Straße pfeffern, als ich wie angewurzelt stehen blieb. Da war er. Ganz blass und hellrosa, statt dunkelpink wie auf der Packung beschrieben.

Hell erleuchtet vom Neonröhrenlicht einer chinesischen Trinkpäckchen-Reklametafel.

Der zweite Streifen.

Ich glaubte dem Test irgendwie (noch) nicht. Und schmiss ihn weg. Aber die Verwirrung blieb.

Im Hostel angekommen, sagte ich meinem Freund dann kein Wort – genau fünf Minuten lang.

Ich weiß nicht, wie es dir geht, Lisa, aber ich kann vor ihm kein Pokerface machen.

Und wenn ich über etwas grübele, dann soll er es gefälligst wissen, damit er mit mir grübeln kann. Scheiß auf Schmetterlinge! Scheiß auf den Film-Moment!

Ich dachte immer, ich würde es ihm bei einem romantischen Candle-Light-Dinner sagen, den Schwangerschaftstest wie eine Uhr in eine Schmuckschatulle packen und dann verschenken. So hatte ich es mal in einem französischen Film gesehen. Dumm nur, dass wir ausgerechnet den zusammen gesehen hatten. Kreativ fand ich auch, einen Glückskeks zu bestellen, auf dessen Zettelchen steht: Du wirst Vater. Den hätte ich ihm bei einem Besuch im China-Restaurant heimlich zum Nachtschisch gelegt. Toll in der Theorie.

Stattdessen saß ich auf dem Hostelbett, während er sich zum Essengehen fertig machte, stammelte von einem chinesischen Schwangerschaftstest, den ich möglicherweise falsch gedeutet hatte und morgen mithilfe eines Lexikons, das man bestimmt irgendwo besorgen könnte, wiederholen müsste. Ich blickte etwas zerknirscht zu ihm.

»Toll, dann werden wir wohl Eltern«, erwiderte er cool.

Ich verzog das Gesicht. Seufzte in dem Wissen, das ich einen geschichtsträchtigen Moment meines Lebens vermasselt hatte, und antwortete: »Vermutlich.«

Zu viel für mich. Auf den Schock-Verwirrungsmoment rauchte ich meine letzte Zigarette auf dem Balkon des Zimmers. Vermasselt ist vermasselt ist vermasselt.

Liebe Caro,

zu diesem Thema werden ja viele Geschichten vermittelt. Die Variante Proll geht so:

»Ey Hase!«

»Ja, Schatz?«

»Bist 'n Motherfucker jetzt.«

»Was?«

»Na, ich bin trächtig. Baby im Bauch. Du vögelst ab jetzt 'ne Mutter.«

Der Dialog geht dann sicher noch weiter, enthält aber bereits jetzt so viel Kerninfo, dass ich gern schnell zur nächsten Variante komme. Zum Beispiel die meiner Großtante Irene. Die Variante Tante also – strotzend vor Feingefühligkeit. Als Irene hörte, dass ich