

Priska Lachmann

**Mama.  
Frau.  
Königstochter.**

Wertschätzungen für  
Alltagsheldinnen

 GerthMedien



*Für meine drei großartigen Töchter*

## *Inhalt*

Vorwort von Veronika Smoor .....	9
Einleitung .....	12
MAMA.	
Das ist die schwerste Zeit meines Lebens .....	17
Ich bin einsam .....	24
Seit ich Kinder habe, ist mein Körper nicht mehr derselbe .....	31
Niemand ist so chaotisch wie ich .....	38
Ich kann nicht mehr, es ist mir einfach alles zu viel ..	45
Ich bin nur noch mit literweise Kaffee überlebensfähig .....	51
Ich bin eine schlechte Mutter .....	57
Meine Sorgen erdrücken mich .....	63
FRAU.	
Wir haben kaum noch Sex .....	71
Ich bin in nichts richtig gut .....	78
Mein Leben hat kein Ziel mehr .....	84
Wir haben nicht genug Geld .....	90
Meine Träume sind ausgeträumt .....	98
Meiner Freundin geht es viel besser als mir .....	105

Meine Ehe ist auch nicht mehr das, was sie mal war .....	111
Ich kann nur zufrieden sein, wenn alles perfekt ist ..	118
Ich bin so deprimiert .....	124

#### KÖNIGSTOCHTER.

Ich bin unzufrieden mit meinem Leben .....	133
Meine Angst lähmt mich .....	139
Ich schaff das schon alles! .....	146
Gott ist so weit weg .....	152
Ich schaffe es nie, einfach glücklich zu sein .....	158
Ich will nicht immer erwachsen sein müssen .....	165
Ich mache dieselben Fehler wie meine eigenen Eltern .....	171
Ich bin eine komplette Versagerin .....	177

#### Nachwort einer Mama, Frau und Königstochter:

Meine Reise zu mir selbst .....	183
Anmerkungen .....	187



## *Vorwort von Veronika Smoor*

Meine liebe Leserin,

keine Phase des Lebens ist so gigantisch umwälzend wie die Gründung einer Familie. Theoretisch wissen wir schon so vieles, aber wenn wir dann tatsächlich Richtung Kreißsaal geschoben werden, wenn wir im Wochenbett mit Brustentzündungen kämpfen, plötzlich die Einsamkeit mit Baby in den eigenen vier Wänden spüren, wenn wir uns fremd in unserem eigenen Körper fühlen, wir nicht mehr ein noch aus wissen angesichts der Flut von widersprüchlichen Informationen und Anforderungen, wie denn eine „gute Mutter“ zu sein hat, dann möchten wir uns nur noch auf den Boden legen und eine ganze Weile leise in unser nach Milchspucke stinkendes T-Shirt weinen.

Ja, auch ich lag einige Male völlig erschöpft auf dem Boden des Kinderzimmers, während zwei fröhlich krähende Kleinkinder über mich purzelten und dabei lachten – und mein einziger Gedanke war: „Werde ich jemals wieder schlafen? Und wie viele Stunden hat dieser Tag eigentlich noch?“

Nun sind einige Jahre vergangen und aus den krähenden Kleinkindern sind ganz großartige, verantwortungsbewusste Schulkinder geworden. Ich habe sie überlebt, die einsamen Kleinkindjahre, und blicke staunend und

tatsächlich auch wehmütig zurück. Was gäbe ich darum, noch einmal den Karamellduft meines Babys einzusatmen oder dieses übermütige Kleinkindlachen zu hören. Wie gut, dass ich Unmengen an Babyvideos gedreht habe, dass ich das zumindest noch hören (und sehen) kann!

Ungefähr Mitte des letzten Jahrhunderts erfuhr die Großfamilie – das seit Jahrhunderten bewährte Familienmodell – ihren Abstieg. Wir leben heute in Klein- und Kleinstfamilien: jede Familie, oftmals isoliert, in ihrer kleinen Wohnung oder in ihrem Reihenhäuschen. Uns fehlt der Großfamilienverbund. Die Mutter, die Oma, die Tante, die uns Rat geben, die uns im Wochenbett versorgen, unsere Kinder miterziehen, uns trösten und anfeuern.

Ich will hier nicht die Großfamilie romantisieren, denn manchmal kann sie auch ein System sein, in dem man seine Selbstbestimmung an der Haustür abgeben muss. Aber doch sind wir Menschen durch und durch auf Gemeinschaft angelegt. Muttersein darf deshalb keine Angelegenheit der Isolation sein. Fühlt es sich denn nicht auch total unnatürlich an, den ganzen Tag allein mit seinem Kleinkind und den eigenen Fragen und Bedürfnissen zu sein? Was ich mir gewünscht hätte als junge Mutter? Neben mehr Schlaf an erster Stelle: die Solidarität, den Trost und den Rat einer erfahrenen Frau. Wenige von uns können darauf wirklich zurückgreifen und finden sich stattdessen mit ihrem Baby in einer ähnlich überfordernden Situation wie ich damals wieder. Alleine.

Wie gut, dass es Bücher wie dieses gibt, das wie eine gute Freundin daherkommt. Wie gut, dass es eine Stimme gibt, die sagt: „Ich auch!“ Die Stimme meiner lieben Freundin



Priska Lachmann, die bereits den Weg der traumatischen Geburten, vollen Windeln und schlaflosen Nächte gegangen ist und nun am Wegrand steht und dein Cheerleader sein will!

Mach dich darauf gefasst, dass du dich auf den nächsten Seiten in einigen Situationen wiedererkennen wirst und erkennst, dass das, was du gerade erlebst, ein kollektives Erleben aller Mütter rund um den Erdball ist. Und dann kannst du üben, dich zu versöhnen mit allem Unfertigen, mit dem Chaos in deinen vier Wänden, mit deinem unperfekten Lebensentwurf, mit dem wenigen Schlaf und den hohen Wäschebergen.

Wir können das Rad der Geschichte nicht zurückdrehen und die Großfamilie wieder einführen (obwohl ich persönlich das prima fände), aber wir können Frauensolidarität üben. Wir können aus ungunstigen Mustern und belastenden Situationen ausbrechen, indem wir ehrlich werden und unsere Bedürfnisse und unseren Schmerz offen äußern – und unsere leeren Hände öffnen, um sie von unserem Schöpfer neu füllen zu lassen.

*Veronika Smoor*

## *Einleitung*

Vor ein paar Jahren wurde das Scheitern meines Lebens für alle sichtbar. Ich hatte auf kompletter Linie versagt, und alle in meiner Umgebung konnten dabei zuschauen, wie mein Leben auseinanderfiel.

Ich hatte in meinen eigenen Augen versagt als Mama, Frau und Königstochter. Vor Scham hätte ich mir gern ein Loch gebuddelt und mich eingegraben, aber das kam nicht infrage. *Aufstehen, Krone richten und weitergehen!* war die Devise. Wie es in meinem Herzen aussah, war jedoch eine ganz andere Sache. Niemandem außer meinen allerengsten Freunden und meiner Familie zeigte ich meine Tränen und meine Verunsicherung.

Manchmal rief ich abends meine Freundin an und fragte sie, ob sie vorbeikommen könne, um mich einfach nur in den Arm zu nehmen. Sie kam zehn Minuten später mit dem Fahrrad angeradelt und legte sich neben mich, nahm mich in den Arm, tröstete und hielt mich. Manchmal rief ich meinen besten Freund an, wenn ich sehr verzweifelt war, und fragte ihn, ob er jetzt sofort für mich beten könne – was er natürlich sofort tat.

Diese intimen Erlebnisse teile ich zum ersten Mal mit jemandem außerhalb dieses engsten Freundeskreises, nämlich mit dir. Sie zeigen eine ganz schwache, verletzte

Seite von mir, die ich nicht sehr mag. Lieber möchte ich strahlend und fröhlich sein. Stark, fest im Glauben, theologisch fundiert und niemals scheiternd. Aber die Wahrheit sieht, wie bei allen anderen auch, anders aus. Denn die Wahrheit kennt Schmerz und Schwäche ...

Wir leben in einer Welt, in einem Zeitalter der scheinbaren Perfektion. Auf *Instagram* werden unsere Fotos gefiltert und vermitteln so genau den Eindruck, den wir von uns preisgeben wollen. Wir wollen den Erwartungen entsprechen, die diese „perfekte Welt“ an uns hat.

Wir sind einer permanenten Flut an perfekten Bildern ausgesetzt, von perfekten Frauen und Müttern und vielen anderen glücklichen, erfolgreichen Menschen. Alles ist voller Lachen und Glückseligkeit.

Noch dazu sind wir überflutet von unterschiedlichen Nachrichten, Meinungen und Überzeugungen, die jeden Tag auf uns einströmen und uns sagen, wie wir leben und uns optimieren sollen. Wir sitzen währenddessen aber in unserem realen Leben. Zwischen angebrannten Töpfen mit Essensresten, vollgespuckten Mullwindeln und ungewaschenen Vorhängen und haben noch dazu immer zu wenig Geld auf dem Konto.

Wir spüren manchmal wenig von dieser Glückseligkeit, die wir vermittelt bekommen, und die ganzen Meinungen, wie wir zu leben haben und was wir zu denken haben, können uns leicht überfordern.

Kennst du diese Verzweiflungsmomente, wenn du dir sehnlichst nur mal fünf Minuten für dich wünschst und dich im Bad einschließt? Weißt du, wovon ich spreche, wenn ich dir erzähle, dass ich manchmal im Bad dann

heimlich weinen muss, weil ich so erschöpft und müde bin? So frustriert vom Alltag? So genervt von den Streitereien oder manchmal auch einfach nur so traurig?

Alle möglichen Gedanken schießen mir in diesen Momenten durch den Kopf und machen mir das Leben zusätzlich schwer. Lügen, die sich in meinem Herz festsetzen wollen, negative Überzeugungen, die mich zusätzlich runterziehen. Alles, was ich dann brauche, ist jemand, der diesen Stimmen die Wahrheit über mich entgegensetzt, der mir Worte des Trostes und Mitgefühls schenkt, Worte der Wertschätzung. Jemand, der mir sagt: „Du bist gut genug.“

Genau diese Person möchte ich für dich in solchen Momenten sein. Deshalb schreibe ich dieses Buch. Ich will dich mit den unterschiedlichen Kapitelüberschriften bei deinen vertrauten Gedanken abholen und dir dann zusprechen: „Du rockst das. Du machst das fantastisch. Du bist genug. Gut genug. Und sogar mehr als das: Du bist eine unendlich geliebte, wundervolle Mama, Frau und Königstochter!“

*Deine Priska*

**MAMA.**



*„Das ist die schwerste Zeit  
meines Lebens“*

*Ich schaue hinauf zu den Bergen –  
woher kann ich Hilfe erwarten? Meine Hilfe  
kommt vom Herrn, der Himmel und Erde  
gemacht hat! Psalm 121,1–2*

Ich war 23, als meine große Tochter geboren wurde. Und ich war damals überhaupt nicht bereit, Mutter zu sein. Ich *dachte*, ich sei bereit dafür, aber in der Realität war ich es ganz und gar nicht. Schon die Geburt war schwer – der Geburtsbericht des Krankenhauses liest sich wie eine wahre Horrorgeschichte.

So hatte ich eine Risikogeburt, bei der ich fast gestorben wäre. Beinahe wäre ich aufgrund eines Zervixrisses am Gebärmutterhals innerlich verblutet, weil das diensthabende Personal unaufmerksam war beziehungsweise mich nicht so versorgte, wie es nötig gewesen wäre. Meine zuständige Hebamme, die mit Jacke und Stiefeln nach 26 Stunden noch mal in den Kreißsaal kam und eingriff, um die Geburt endlich zu vollenden, und mein Frauenarzt, der vier Stunden später „nur noch mal nach mir schauen wollte“, meinen starken Blutverlust registrierte und dann innerhalb

von zwei Minuten eine Not-OP mit Vollnarkose direkt im Kreißsaal durchführte, retteten mir das Leben. Völlig kraftlos und hilflos ließ mich diese Geburt zurück.

Ich konnte in den ersten Tagen danach nicht einmal sitzen, geschweige denn aufstehen. Ich konnte mein Baby nicht allein aus seinem Bettchen heben, geschweige denn allein auf die Toilette gehen. Die Hebammen erlaubten mir nicht, meine Tochter bei mir im Bett zu lassen. Trotz der Diskussionen und meiner verzweifelten Bitten legten sie mein Baby doch immer wieder ins Säuglingsbett zurück. Also musste ich jedes Mal nach jemandem rufen, wenn meine Tochter weinte und ich sie zu mir holen wollte.

Das ist inzwischen elf Jahre her und so etwas ist mir in keinem anderen Krankenhaus und bei keiner anderen Hebamme jemals wieder passiert. Aber diese Erfahrungen hinterließen ein Trauma bei mir, was ich erst bei der Geburt meiner zweiten Tochter als ein solches erkannte. Meinem persönlichen Geburtstrauma war es auch geschuldet, dass ich nach der Geburt meiner ersten Tochter keine direkte Bindung zu ihr aufbauen und ich nicht in vollem Maße für sie da sein konnte.

Ich hatte Schwierigkeiten, mich in meiner Mutterrolle zurechtzufinden. Ich wusste nicht, woran ich merke, dass meine kleine Tochter satt ist; ich wusste nicht, wie ich sie wieder von meiner Brust „wegbekomme“. Ich wusste nicht, ab wann ich Beckenbodentraining machen muss, wie oft man wickelt und dass es statt Fencheltee in der ersten Woche nach der Geburt auch andere Lösungen gibt. Ich war ahnungslos. Hilflos. Überfordert.

Es brauchte Monate und Jahre, bis ich in meiner Rolle



als Mama richtig ankam. Diese Monate und Jahre fühlten sich unendlich schwer an. Sie waren dominiert von Tränen, Babygebrüll, schmerzenden Stillbrüsten, Geburtsverletzungen, seelischem Schmerz und dem grundlegenden Gefühl, sich völlig verloren und überfordert zu fühlen. Meine Realität als junge Mama hatte nichts mit dem seligen Familienglück zu tun, wie es einem so oft vorgegaukelt wird. Ich hatte tatsächlich das Gefühl, dass ich gerade die schwerste Zeit meines Lebens durchmachte.

Schwere Zeiten kommen meistens unerwartet. Wir können uns nicht darauf vorbereiten und den Schmerz deshalb nicht abfedern. Sie treffen uns von hinten und oft genau da, wo es am meisten wehtut. Wir verabscheuen schwere Zeiten und wollen sie tunlichst vermeiden. Wir wollen die Kontrolle in unserem Leben nicht abgeben müssen und keineswegs den Boden unter unseren Füßen verlieren. Aber schwere Zeiten sind oft genau die Zeiten, in denen wir am meisten wachsen. Zeiten, die wehtun, bringen uns dazu, über uns selbst hinauszuwachsen. Unser Charakter formt sich und unser Herz wird fester. Schwere Zeiten brechen unseren Stolz. Sie machen uns verletzlich und brechen die harte Schale um unser Herz auf, sodass wir empfindsamer werden und unser wahres Selbst authentischer zeigen können.

Und mittlerweile glaube ich, es gibt keine bessere Schule für unseren Charakter und unser Herz als unsere ersten Mamajahre. Vielleicht sollten wir uns von der Idee verabschieden, dass Kinder uns immer nur glücklich machen, und vielmehr erwarten, dass sie uns zu weiseren und stärkeren Persönlichkeiten heranwachsen lassen.

Ich frage mich, wie wir überhaupt auf die Idee gekommen sind, dass Kinder uns glücklich machen müssten? Ist es nicht sogar unfair, unseren Kindern diese Last aufzubürden?

Wenn wir Leid und Schweres aus unserem Leben verbannen wollen, verbannen wir damit auch die Chance auf persönliches Wachstum. Wenn sich etwas schlecht anfühlt, muss es deshalb nicht unbedingt falsch sein. Und wenn Kinder uns eine Zeit lang oder nicht durchgehend glücklich machen, muss die Entscheidung, sie bekommen zu haben, ebenfalls nicht falsch gewesen sein. Genauso wenig wie an dir als Mama etwas falsch sein muss, nur weil du dich nicht permanent im glückseligen Mutterglück wiegst!

Doch niemand hatte mich auf diese Realität vorbereitet. Schmerzende Betonbrüste trafen auf riesige Krankenhauswindeln in Netzschlupfern und warme Wasserduschen beim Toilettengang. Niemand hatte mir erzählt, dass ich einmal mit Quarkwickeln auf meinen riesigen Brüsten auf unserem Sofa sitzen würde, während ich auf den angekündigten Besuch warte. Niemand hatte mir gesagt, dass ich dankbar sein würde, wenn ich es auch nur in die Dusche schaffen würde. Niemand hatte mir gesagt, wie schwer es sein würde, sich in dem Dschungel aus Informationen über Biomöhen, Pre-Nahrung, Bonding und dem richtigen Schlafverhalten zurechtzufinden.

Ich war erschöpft, oftmals den Tränen nahe und gleichzeitig unsterblich verliebt in dieses zuckersüße Wesen. Ich wollte ihr die Welt zu Füßen legen, alles richtig machen und die beste Mutter ever sein. (Natürlich hat das nicht funktioniert.) Aber ganz ehrlich: Die erste Zeit war wirk-

lich schwer, und ich empfand nicht immer nur das pure Mutterglück, wie ich es mir erträumt hatte.

Aber wie gut ist es, dass sich über die ganze Schwere dennoch dieser rosa Schleier der ersten Verliebtheit legte. Wie gut, dass kleine Babys so zuckersüß sind, so gut duften und die wunderschönsten kleinen Zehen haben, die man sich vorstellen kann!

Das Muttergefühl und die tiefe Liebe zum Kind sind oft nicht von heute auf morgen da. Und das ist okay. Dafür musst du dich nicht schuldig fühlen oder schämen. Du kannst eine wunderbare Mama sein, *obwohl* du die Zeit gerade als die schwerste deines Lebens empfindest. Und für alles andere lass dir Zeit. Glaub mir, du wächst ganz automatisch in deine Rolle als Mama hinein.

Manche Frauen haben dieses „Mama-Gen“ so stark in sich, dass sie nicht erst in ihre neue Rolle hineinwachsen müssen, aber bei mir war das definitiv nicht der Fall. Ich brauchte Zeit. Aber ich darf verkünden, dass ich inzwischen eine richtige Mama bin. Mit Leib und Seele. Manchmal zu glückenhaft, manchmal zu nachlässig. Perfekt unperfekt eben. Und bei keinem meiner zwei anderen Kinder habe ich die Anfangszeit jemals wieder als so schwer und heftig empfunden wie bei meinem ersten.

Wie gut, dass wir an unseren Herausforderungen wachsen und wissen dürfen, dass es besser wird. Wie gut, dass sich wahres Mutterglück und die schwerste Zeit deines Lebens vereinbaren lassen!

*Vater im Himmel, diese Phase erscheint mir unendlich schwer. Niemals hätte ich gedacht, dass es sich so ermüdend und erschöpfend anfühlen kann, Mutter zu sein. Ich bin enttäuscht, weil ich mir diese Zeit ganz anders vorgestellt habe. Bitte hilf mir, mit meiner Enttäuschung umzugehen. Hilf mir, damit Frieden zu schließen und diese Zeit trotzdem zu genießen.*

***Ja, vor dir liegt vielleicht die schwerste Zeit  
deines Lebens, aber früher oder später  
wirst du auch eines sein: schwer verliebt  
in dieses kleine Wesen!***