Mehr WIR unter Müttern

FOTO: iStock

Mutterschaft kann ein Kampf sein. Mit sich selbst und den gesellschaftlichen Strukturen. Das muss nicht sein. ELTERN-Autorin Eva Lohmann über Müttersolidarität – und warum selbst kleine Gesten bedeutsam sind ›

Eines, das ich am Schwangersein am liebsten mochte, waren die lächelnden Blicke anderer Mütter. Egal ob im Supermarkt, beim Spazierengehen oder an der Ampel. Wir mussten uns nicht kennen und nichts sagen, um zu sehen: Bald würde ich zum Klub gehören. Ein bisschen verschwörerisch waren diese Blicke – und irgendwie auch mutmachend. Diese Blicke sagten: Bald bist du eine von uns. Wir sehen uns auf der anderen Seite, Schwester.

Die Kölner Psychologin Britt Bürgel arbeitet in ihrer Praxis seit vielen Jahren mit schwangeren Frauen und jungen Müttern. Sie weiß, warum mir diese wohlwollenden Blicke in so guter Erinnerung geblieben sind: „Wenn ein Mensch neu in eine Gruppe kommt – in diesem Fall in die Gruppe der Mütter –, fehlt Erfahrung und Souveränität. Deswegen orientieren sich Mütter an anderen Müttern. Sie brauchen die Gewissheit, dass sie Platz in der Gruppe haben. Und dass sie so, wie sie sind, okay sind."

„Ich habe einfach nicht mehr hochgesehen"

Später dann, als ich auf der anderen Seite angekommen und tatsächlich Mutter geworden war, wurden diese Blicke seltener. Vielleicht weil ich keine schöne, strahlende Schwangere mehr war. Sondern eine müde Mama mit ungewaschenen Haaren und blassem Gesicht. Vielleicht aber auch, weil ich einfach nicht mehr hochgesehen habe. Ich war so unglaublich fertig damals.

Eines Tages, ich war allein mit dem Kind unterwegs, öffnete sich versehentlich der Knoten im Babytragetuch, das Kind fiel fast heraus. Ich setzte mich auf eine Bank und versuchte, Kind und Tuch zu entknoten. Es klappte nicht. Ich hatte vom permanenten Baby-Hochheben eine Sehnenscheidenentzündung in beiden Armen. Vor lauter Ohnmacht, Schmerz und Verzweiflung stiegen mir die Tränen in die Augen. Eine Frau mit Kinderwagen blieb stehen und fragte, ob sie helfen könne. Und da fing ich tatsächlich an zu weinen. Vor Erleichterung. Endlich sah mal jemand, dass auch ich Hilfe brauchte, nicht nur das Baby. Ich gab der fremden Frau mein Kind. Sie hielt es, während ich mich aus dem Tragetuch schälte. Und dann hat sie meine Tochter einfach so bis zu mir nach Hause getragen. Ich schob den Kinderwagen, wir teilten unser Leid. Vor meiner Tür angekommen tauschten wir die Kinder, umarmten und verabschiedeten uns. Diese Sache ist nun sechs Jahre her, ich habe sie nie vergessen. „Die Solidarität anderer Menschen zu spüren", so die Psychologin Britt Bürgel, „ist ein existenzielles Bedürfnis und sehr prägend. So wie unsere Kinder Bindung brauchen, um zu zufriedenen, gesunden Menschen heranzuwachsen, brauchen wir als Erwachsene das Gefühl, dass Menschen hinter uns stehen."

Aber wenn dieses Wir-Gefühl unter Müttern so wichtig, so stärkend ist, warum gibt es davon eigentlich nicht viel mehr? Warum greifen wir uns gegenseitig nicht viel mehr unter die Arme? Streuen kleine und große Gesten der Solidarität in unseren Alltag, an denen wir uns festhalten können – weil wir doch alle wissen, wie hart eben dieser Alltag einer Mutter sein kann?

Verlieren wir das Bewusstsein für die Bedürfnisse anderer?

Vielleicht liegt die Antwort schon in der Frage: Das Leben mit Kindern ist gerade in den ersten Jahren so wahnsinnig anstrengend und kräftezehrend, dass wir dabei oft den Blick für die anderen und ihre Bedürfnisse verlieren. Viele Frauen sind froh, wenn sie ihr eigenes Leben in dieser Zeit einigermaßen gewuppt bekommen.

Und manchmal schlägt diese Überbeanspruchung als Mutter sogar ins Gegenteil um: Mom-Shaming nennt sich das Phänomen, das beschreibt, wie Mütter andere Mütter kritisieren, runtermachen und über sie lästern. Die Psychologin Britt Bürgel erklärt mir: „Wir leben momentan in einer Gesellschaft, die Grauzonen nicht besonders gut erträgt. Vieles wird entweder gut oder schlecht bewertet. Das spiegelt sich auch in der Beurteilung von Müttern wider. Wenn jemand etwas anders macht als man selbst, verunsichert das dann schnell. Entweder man ist eine gute Mutter – oder eine schlechte. Dahinter steckt übrigens oft etwas, das man Projektion nennen könnte: Eigenschaften, die ich bei mir selbst ablehne und mir nicht erlaube, sehe ich dafür bei anderen Menschen und mache sie schlecht."

Mom-Shaming hat so gut wie jede Mutter schon einmal erlebt. Es kann in verschiedensten Formen auftreten. Als Lästereien: Was die ihrem Kind alles durchgehen lässt; Belehrungen: Wusstest du nicht, dass Reiswaffeln total schädlich sind? Oder versteckten Beleidigungen: Na, hast du immer noch nicht alle Schwangerschaftskilos wieder runter? Das Resultat allerdings ist immer das Gleiche: Die andere Mutter fühlt sich verunsichert, verletzt, falsch. ›

LIEBE GRÜSSE AN GOOGLE

Als unsere Autorin den Auftrag für diese Geschichte bekam, gab sie als Allererstes den Begriff „Müttersolidarität" ein. Und musste mit einer Mischung aus Belustigung und Bestürzung feststellen, dass Google zurückfragte: „Meintest du Männersolidarität?"

FOTOS: iStock (4), stock.adobe.com (2), privat

Aida, Mama von Isaiah, 3, und Salome, 1

Mein Sohn hatte mal einen schlimmen Wutanfall vor dem Kiosk. Er wollte Kaugummis – ich hatte Nein gesagt und wollte konsequent bleiben. Wir kamen nicht voran. Unsere Nachbarin, die auch Mutter ist, kam zufällig vorbei, und ich sagte: „Geh du schon mal mit der Kleinen vor, ich bleibe bei ihm und warte, bis er sich beruhigt hat." Das fand ich eine tolle Geste. Sie hat mir dann das beruhigte Kind an der nächsten Straßenecke übergeben und damit meinen Tag ein bisschen einfacher gemacht. Ansonsten helfen mir auch ehrliche Gespräche. Mein Mann und ich hatten letztens mal wieder eine Phase, in der wir es einfach nicht mehr geschafft haben, abends noch frisch zu kochen. Ein bisschen hat mich das gestresst, weil ich dann denke, meine Kinder würden nicht ausgewogen genug ernährt. Als ich das einer anderen Mutter erzählt habe, meinte sie: „Stress dich bloß nicht. Wir essen seit Wochen nur noch Brot, weil das am einfachsten ist. Meine Kinder leben auch noch." Solche Unterhaltungen entlasten mich total, weil sie den Druck rausnehmen und klarmachen, dass nicht immer alles perfekt laufen muss.

Inga, Mama von Niko, 11 Monate, und Liliana, 6

Einmal war ich mit Niko allein im Zug unterwegs. Ich saß auf meinem Platz – er war vor meinem Bauch in der Babytrage eingeschlafen. Da kam eine andere Mutter mit zwei Kindern aus dem Zugbistro und hat mich angesprochen, ob sie mir einen Kaffee oder was zu essen mitbringen soll. Sie hat einfach gesehen, dass ich mich mit meinem schlafenden Baby und dem Gepäck nicht so gut wegbewegen konnte, und ihre Hilfe angeboten. Sie meinte, dass sie genau wisse, wie stressig es sein kann, wenn man allein mit Baby unterwegs ist. Das fand ich total rührend.

Dieses Mom-Shaming findet nicht nur auf dem Spielplatz statt. Man kann es sich auch wahnsinnig gut mit den sozialen Medien nach Hause aufs Sofa holen. Auf Instagram zum Beispiel gibt es sehr viele Frauen, die damit Geld verdienen, Müttern eine perfekte Welt zu suggerieren. Das passiert oft nicht einmal mit böser Absicht. Wenige Mütter kämen zum Beispiel auf die Idee, ihr stundenlang schreiendes Baby zu filmen. Und auch nicht die Tränen der Erschöpfung, die sie selbst am Abend eines anstrengenden Tages weinen. Dabei sind schreiende Babys und grenzenlose Erschöpfung ganz oft der Alltag junger Mütter.

Gezeigt werden in sozialen Medien aber bevorzugt die winzigen Ausschnitte im Leben, in denen mal alles gut läuft. Wenn das Kind selig brabbelnd und lächelnd auf der hübschen Decke liegt. Dann hat nämlich auch die Mama endlich mal wieder Zeit, ein Foto zu machen und hochzuladen. Und dann sitzen andere Mütter in ihren eigenen vier Wänden, sehen diese perfekten Bilder, vergleichen sich – und fühlen sich schlecht.

Mama-Blase statt Mom-Shaming

Es hilft, sich immer wieder klarzumachen, dass solche Bilder in sozialen Medien nur Ausschnitte sind, nicht Alltag. Und: Man kann sich seine eigene, unterstützende Social-Media-Blase bauen. Mit Accounts, die auch die anstrengenden Seiten von Mutterschaft zeigen. Accounts, die Druck nehmen. Das passende Hashtag dazu lautet übrigens #coolmomsdontjudge. Die Instagrammerin und Mutter Tova Leigh zum Beispiel zeigt immer wieder, wie die Realität einer Mutter von zwei Kindern wirklich aussieht. Ziemlich ungeschminkt, ziemlich chaotisch und ziemlich darauf bedacht, den Kindern öfter mal was durchgehen zu lassen, um Zeit für sich selbst zu gewinnen. Hat man Bilder wie ihre in der Timeline, ändert sich automatisch das Bewusstsein dafür, was normal ist.

Einen anderen Ansatz haben die Mütter der Plattform My Migrant Mama. Sie feiern ganz bewusst die Tatsache, dass sie aus verschiedensten Kulturen kommen – und es jede von ihnen ein bisschen anders macht. Als die Mutter der Mitgründerin Manik vor vielen Jahren mit Baby im Bauch aus Indien nach Deutschland kam, hat sie die Solidarität zu Schwangeren und Müttern schmerzlich vermisst: In ihrem indischen Dorf wären in so einer Situation alle Frauen der Nachbarschaft auf sie zugekommen. Sie wäre mit Hilfe überschüttet worden. In Deutschland wartete sie darauf vergebens. Heute, 30 Jahre später, hat Manik Chander zusammen mit Melisa Manrique die Plattform My Migrant Mama gegründet und ein Buch herausgegeben, das migrantische Mütter und ihre Kinder feiert. Und nicht nur das – sie organisieren Festivals und Abendessen, auf denen Mütter aller Kulturen zusammenkommen.

Es gibt viele Wege, sich mit anderen Müttern zu solidarisieren. Man kann einen Verein gründen oder ein imperfektes Foto posten. Man kann anderen Müttern Hilfe anbieten und sie daran erinnern, auch mal für sich selbst zu sorgen. Man kann Druck rausnehmen, indem man erzählt, wie hart man selbst jeden Tag kämpft – und wie anstrengend das ist. Und manchmal kann man einer anderen ›

DIE PERFEKTE SERIE,

um nach einem anstrengenden Familientag abzutauchen? „Bad Moms“. Hier beschließt Mina Kunis in der Hauptrolle, ab sofort nicht mehr länger zu versuchen, eine perfekte Mutter zu sein. Unterhaltung, die Spaß macht und den Druck rausnimmt.

SHOW MY LOVE

Ich bringe dir Essen
Ich wasche eure Wäsche
Ich schicke dir Zitate
von bell hooks
um dich daran zu erinnern
dass du mutig bist

Ich komme zu
deinen Eröffnungen
Leihe dir ein Kleid
und schenke dir eine Jacke
die dich vor dem
Patriarchat schützt

Ich freue mich über jeden Betrag
der auf dein Konto fließt
sage dir, dass du die Mutter bist
die deine Kinder brauchen

Ich hänge deine Bilder auf
und bin deine Cheerleaderin
in jedem Moment

Gedicht von Hannah Horst, Kunstmuseum Basel. Der Text ist im Rahmen der Workshopreihe „Researching Motherhood“ entstanden und ihrer Freundin gewidmet.

FOTOS: stock.adobe.com, iStock (4), IMAGO, privat

Alena, Mama von Jaron, 2

Jaron ist ein Frühchen. Nachdem er geholt wurde, hatte er eine Gehirnblutung und anschließend mehrere neurochirurgische Operationen. Wir wussten nicht, ob er überlebt. Eine Freundin sagte damals zu mir: „Alle Freunde bilden jetzt eine Art Energiering und denken an Euch." Ich musste mich nirgendwo melden, niemandem antworten und konnte einfach nur empfangen, was Leute geschickt haben. Pakete, liebevoll eingepackte Sachen, Schokolade. Jaron wächst nun mit einer Halbseitenlähmung auf. Was ich als sehr hilfreich erlebe, sind Eltern, die in einer ähnlichen Situation sind und in den sozialen Netzwerken ihre Erfahrungen weitergeben. Sie nehmen diese schreckliche Ungewissheit, die dich befällt, wenn Ärzte sagen, dass dein Kind für immer mit einer Behinderung leben wird. Es gibt online ganz tolle Mütter und Väter, die zeigen, wie man einen Umgang mit diesem neuen Leben finden kann. Jaron ist nun zwei und zuckersüß. Letztens hatte er seinen ersten Kita-Tag. Heute versuche ich, Mütter zu unterstützen, die in einer ähnlichen Situation sind wie ich damals. Ich möchte etwas von der Hilfe weitergeben – an Menschen, die auch so schwierig ins Elternleben gestartet sind wie ich.

MAMA SUPERSTAR
heißt das Buch von Melisa Manrique und Manik Chander. Es erzählt die Geschichten von elf migrantischen Müttern und ihren Töchtern. Frauen aus Mexiko, Südkorea und dem Irak erzählen vom ersten Schnee, Behördengängen und der verwirrenden Erkenntnis, dass deutsche Familien zu Ostern Eier verstecken.

Mutter einfach nur ein wissendes Lächeln schenken, wenn ihr Kind an der Supermarktkasse einen Tobsuchtsanfall bekommt. Ein Lächeln, das sagt: „Ich weiß, wie du dich gerade fühlst, und ich verurteile dich nicht. Du schaffst das."

Gestern im Einkaufszentrum warteten meine mittlerweile sechsjährige Tochter und ich vor dem Fahrstuhl neben einer Frau mit Kinderwagen und schlafendem Baby darin. Sie sah kurz unsicher zu uns rüber. Da erinnerte ich mich. Wie ich früher oft stundenlang gebraucht hatte, meine eigene Tochter im Kinderwagen zum Schlafen zu bringen, um dann endlich ein paar Erledigungen zu machen. Wie fragil der Schlaf meiner Tochter war und wie groß meine Angst, dass sie beim kleinsten Geräusch aufwachen würde. Also erklärte ich meinem Kind ruhig, aber für die andere Mutter hörbar: „Schau mal, diese Frau hat ein schlafendes Baby dabei. Wir versuchen jetzt mal ganz leise zu sein, damit wir es nicht wecken. Okay?" Mein Kind nickte, die Frau lächelte. Dann stiegen wir in den Fahrstuhl, fuhren leise nach oben und tauschten dabei verschwörerische Blicke. Eine kleine, solidarische Gemeinschaft. Als wir ausstiegen, war meine Tochter sehr stolz. Und ich auch. Ich hatte ihr gezeigt, wie man das Leben einer anderen Mutter mit ein bisschen Aufmerksamkeit ein Stückchen besser machen kann. ❯

BRITT BÜRGEL
Die Kölner Diplom-Psychologin hat sich auf Mütter und Schwangere spezialisiert. Man findet sie im Netz unter britt-buergel.de.

FOTOS: iStock (3), stock.adobe.com, Sky-Blue Creative/Stocksy, privat, PR

DHU Schüßler-Salz Nr. 7 – **das Mineralsalz der Muskeln und Nerven**

Wenn ich spüre, dass etwas nicht in Ordnung ist, setze ich auf die sanfte Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Schüßler-Salze. Nach Dr. Schüßler geben sie den Zellen Impulse und arbeiten wie ein Türöffner, um essenzielle Mineralstoffe wieder besser aufnehmen und verarbeiten zu können. Mehr Informationen erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder auf schuessler.dhu.de.

DHU Schüßler-Salz Nr. 7 ist ein homöopathisches Arzneimittel. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund der langjährigen Verwendung in dieser Therapie. Magnesium phosphoricum D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 7. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe s_0722_e_EV_1_2

DHU Schüßler-Salze – das Original. Seit 1873. schuessler.dhu.de

„Wir müssen gemeinsam darauf achten, dass es Müttern gut geht!“

Die Autorin und Instagrammerin Marlene Hellene gilt als eine der lustigsten Frauen im Internet. Aber sie kann auch anders. Dieses Jahr hat sie ein Buch herausgebracht, das schmerzhaft enthüllt, wie wenig solidarisch unsere Gesellschaft auch heute noch mit Müttern umgeht

ELTERN: Marlene, du hast schon mehrere Bücher geschrieben, die mit viel Humor auf das Thema Mutterschaft blicken. Dein neuestes Buch ist aber ernster, fast wütend.
Marlene Hellene: Das stimmt. Ich habe immer schon gerne den Finger in die Wunde gelegt, was Müttersolidarität angeht, und gesagt: So geht es nicht. Mit dem neuen Buch wollte ich noch mehr eine Stimme sein, die sagt: Schaut mal, hier müssen wir etwas tun. Wir können nicht immer nur den Müttern sagen, was sie alles besser und anders machen sollen. Sondern wir sollten als ganze Gesellschaft etwas anders machen.

„Bauch frei“ handelt aber eigentlich vom Schwangersein und Mutterwerden?
Genau. Die Schwangerschaft ist der Anfang. Das Mutterbild, das sich während dieser Zeit bildet, setzt sich im ganzen Leben der Frau fort. Deswegen war es mir wichtig, dort schon den Riegel vorzuschieben und zu sagen: Diese Frau macht jetzt ihren Job und bekommt ein Kind. Aber die Gesellschaft hat auch einen Job. Nämlich sie dabei zu unterstützen.

Warum ist es wichtig, dass nicht nur Mütter untereinander solidarisch sind?
Weil die ganze Gesellschaft für unsere Zukunft und unsere Kinder verantwortlich ist. Wir müssen alle gemeinsam darauf achten, dass es Müttern gut geht. Mutterschutz ist immer auch Kinderschutz. Denn nur wer selbst gut beieinander ist, kann sich auch gut um seine Kinder kümmern. Das gilt im Übrigen natürlich auch für die Väter.

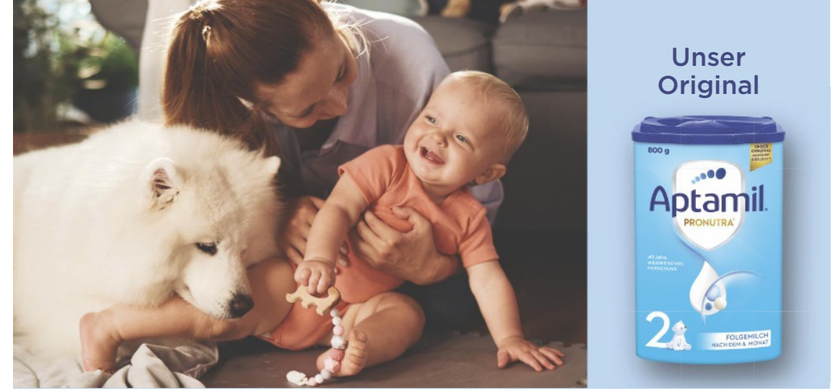
Du forderst deine Leserinnen auf, Banden zu bilden. Warum ist das so wichtig?
Früher haben die meisten Menschen in Großfamilien gelebt, da gab es automatisch Unterstützung und Zusammenhalt. Heute existieren viel mehr Kleinstfamilien, alles läuft anonymer ab. Wenn dabei jeder nur auf sich schaut und Scheuklappen für alles andere hat, hilft uns das nicht weiter.

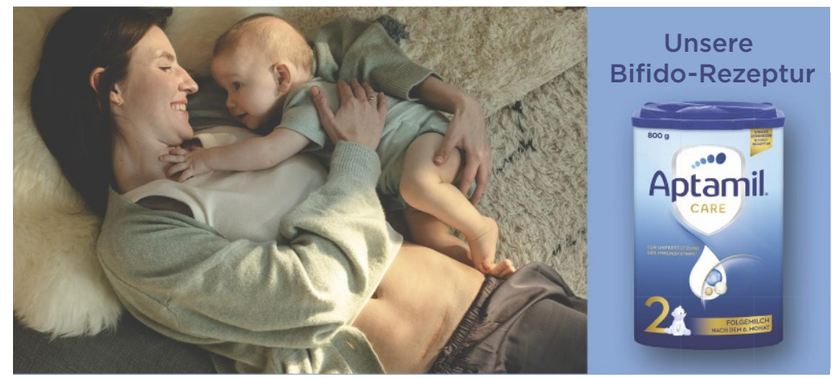
Banden zu bilden ist so etwas wie ein gesellschaftlicher Auftrag. Jeder braucht mal Hilfe, egal ob organisatorisch oder emotional. Deswegen müssen wir zusammenhalten. Das gilt nicht nur für Mütter, sondern für alle Eltern – und eigentlich auch für alle Menschen.

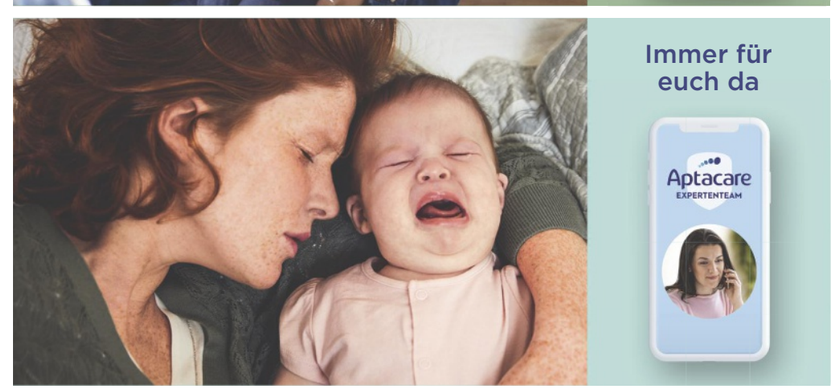
Wie versuchst du im Privaten solidarisch mit anderen Müttern zu sein?
Natürlich versuche ich, tatkräftig zu unterstützen: Wenn ich weiß, da ist eine Mutter gerade krank, biete ich an, ihr Kind nach der Schule mit zu mir zu nehmen. Wenn die Nachbarin ein Neugeborenes hat, koche ich die doppelte Portion und stelle sie ihr vor die Tür.
Und mir ist wichtig, Verständnis zu zeigen. Sich gegenseitig mit Schuldgefühlen zu überschütten, bringt niemanden weiter. Stattdessen frage ich immer mal wieder: „Kann ich irgendwas für dich tun?“ Oder sage auch einfach: „Ich sehe, was du gerade alles schaffst.“ So ein kleiner Satz ist manchmal unendlich viel wert. ❯

BAUCH FREI!
In ihrem Buch schreibt Autorin Marlene Hellene über Schwangerschaft – und alles, über das in diesem Zusammenhang viel zu wenig gesprochen wird.

FOTOS: Cornelia Friedrich-Meyer, PR







Eure Milchmomente sind so individuell wie ihr

Inspiriert von 50 Jahren Muttermilchforschung bietet Aptamil hochwertige Produkte und Services an, die auf eure Bedürfnisse abgestimmt sind:

- Unser Original zur Unterstützung kleiner Immunsysteme[1]
- Unsere Bifido-Rezeptur – auch für Kaiserschnitt geborene Babys
- Unsere Bio-Milch, die mehr kann[2]
- Unser Expertenteam, das immer für euch da ist

Wie ihr euer Baby ernährt, ist so individuell wie euer Leben.

Jetzt scannen für mehr Informationen oder unter **aptaclub.de**

Aptamil FOLGEMILCH

Euer Leben,
unsere Wissenschaft

Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für dein Baby. Sprich bitte mit deinem Kinderarzt oder deiner Hebamme, wenn du eine Säuglingsnahrung verwenden möchtest.
[1]Die Vitamine C und D (gesetzlich für Folgenahrung vorgeschrieben) tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. [2]Im Vergleich zum gesetzlichen Mindeststandard von Bio-Folgemilch.

8 Tipps für mehr Wir

Mit ihrem aktuellen Buch „Team F." setzen sich Julia Möhn, Wibke Harms und Liske Jaax für mehr Solidarität unter Frauen ein. Und liefern die passenden Ideen zur Umsetzung gleich mit

TEXT
KERSTIN GÜNTZEL

1 Mit Freundlichkeit punkten

„Was? Kathrins Kind läuft schon mit zehn Monaten, während meiner immer noch dasitzt wie Buddha." Ständige Vergleicheritis, nerviges Leistungsdenken und harter Konkurrenzkampf tun uns auf Dauer nicht gut. Zumal uns Freundlichkeit und gegenseitige Wertschätzung leichter fallen als Gemeinheiten – bestätigt auch die Wissenschaft: Eine Untersuchung mit 271 Teenagern zwischen 11 und 18 ergab 2019, dass sich besonders die weiblichen Teilnehmerinnen viel besser fühlten, wenn sie nett zu anderen waren.

2 Loben, loben, loben

„Schön, wie du mit deiner kleinen Tochter umgehst!" Komplimente gehen unsicheren Neu-Müttern runter wie Stilltee. Zumal wir hierzulande mit überschwänglicher Anerkennung nicht gerade verwöhnt werden. Demnach loben deutsche Führungspersonen im Ländervergleich laut Gallup-Studie eher wenig. Deshalb der Tipp des Autorinnen-Trios: Wir Frauen müssen uns selbst einen Fan suchen – und sei es die eigene Mama. Oder wir verabreden uns mit einer Freundin zum gegenseitigen Lobpreisen und konstruktiven, freundlichen Feedback.

3 Empathisch sein

Wenn wir nicht aufpassen, werden wir immer mehr zu Einzelkämpferinnen. Das bestätigt auch eine Studie der Psychologin Carol Gilligan von der Harvard University unter Studierenden, die einen Test zum narzisstischen Persönlichkeitsbild ausfüllen mussten: Im Vergleich zu 1982 waren sie 2009 weit ichbezogener, kamen sich isolierter vor und konnten sich schwerer mit anderen connecten. Dabei verbindet uns doch weit mehr, als uns trennt. Wir fühlen uns zum Beispiel weniger allein, wenn wir mehr Mitgefühl zeigen und unsere schwarzen Gedanken miteinander teilen – und ja, die dürfen auch Baby-Mamis haben!

4 Einfach zuhören

Coach Kaja Otto aus Hamburg (kajaandrea.de) findet, dass wir uns immer schwerer tun beim Zuhören. Wie wir es wieder lernen können? Indem wir uns voll auf die Freundin, die andere Mama oder die Kollegin konzentrieren, ohne dass das Handy schrillt, die Kinder dazwischenplappern oder wir sie mit eigenen, ähnlichen Erfahrungen volltexten. Am besten fragen wir sie auch vorab, ob sie unseren Rat überhaupt möchte – oder nur eine stille, aufmerksame Zuhörerin.

FOTOS: iStock

5 Großzügig netzwerken

Für Mamas ist ein gutes Netzwerk aus Freundinnen, Nachbarinnen, Kita-Müttern oder Erzieherinnen noch wichtiger als die Wickeltasche auf dem Spielplatz. Innerhalb dieser Community können sie sich wunderbar gegenseitig stärken. Dazu gehört aber auch, dass man selbst anderen Frauen großzügig Türen öffnet, mit ihnen sein Wissen teilt und ihnen unter die Arme greift. Und: Man muss nicht immer einer Meinung sein, um sich zu verstehen!

6 Gemeinsam kämpfen

Nur zusammen sind wir stark und verändern die Welt. Wie man sich die coolsten Mitstreiterinnen sucht, weiß der US-Journalist Robert Krulwich: „Denkt über horizontale Loyalität nach. Denkt darüber nach, euch an Leute zu wenden, die ihr bereits kennt, die eure Freunde oder Freunde von Freunden sind, um gemeinsam etwas zu machen, das für euch Sinn ergibt, das so schön und wahr ist, wie ihr es hinbekommt. Keine Freunde in hohen Positionen. Dies ist die Zeit von Freunden in niedrigen Positionen. Die, die ihr jetzt trefft, denen ihr auffallt, die euch herausfordern, mit euch arbeiten und euch den Rücken stärken."

7 Die Wahrheit sagen

Denn Ehrlichkeit verbessert unsere sozialen Beziehungen. So sollten 2017 Studienteilnehmende an der University of Chicago drei Tage lang immer die Wahrheit sagen. Statt Freundschaften zu killen, stellte die Mehrheit fest: Die Gespräche wurden viel tiefer und besser. In anderen Versuchen von 2003 an der Stanford University stieg der Blutdruck von Frauen, wenn sie ihre Emotionen gegenüber Fremden unterdrücken sollten. Überraschend: Sogar ihre Gesprächspartnerinnen litten dadurch unter Stress. Dies setzt aber voraus, auch ehrlich zu sich selbst zu sein: Warum mag ich die Mama im Babyfit-Kurs nicht? Bin ich vielleicht neidisch?

8 Weniger lästern

„Wir haben alle mal diese Gedanken, wo das Selbstbewusstsein uns eh schon in die Kniekehlen gerutscht ist. Aber in den guten Momenten, da können wir es schaffen, uns über unsere niederträchtigen Gedanken zu erheben", schreiben die Autorinnen von „Team F". Die Journalistin Ann Friedmann geht noch einen Schritt weiter: „Wenn du eine Frau triffst, die auf einschüchternde Weise geistreich, stylisch, schön und beruflich erfolgreich ist, freunde dich mit ihr an."

Wie ihr euer Baby ernährt, ist so individuell wie euer Leben.

APTAMIL PRONUTRA 2

Unser Original: bewährt und beliebt – unterstützt kleine Immunsysteme[1]

Immuno-Nährstoffe
Vitamin C & D[1]
50 Jahre
Forschung

Aptamil FOLGEMILCH

Euer Leben,
unsere Wissenschaft

Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für dein Baby. Sprich bitte mit deinem Kinderarzt oder deiner Hebamme, wenn du eine Säuglingsnahrung verwenden möchtest.

[1] Die Vitamine C und D (gesetzlich für Folgenahrung vorgeschrieben) tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Produkttest GoFeminin, Aptamil Pronutra 2, 434 Antworten, 11/2021