

Mit den
(Schwieger)Eltern
über Erziehung
sprechen und den
eigenen Weg
gehen

*Karin Bergstermann
Anna Hofer*

»Bei meinem Kind mache ich das anders«



Leseprobe aus Bergstermann und Hofer, »Bei meinem Kind mache ich das anders«, ISBN 978-3-407-86677-6

© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86677-6>

Karin Bergstermann & Anna Hofer

»Bei meinem Kind mache ich das anders«

Mit den (Schwieger-)Eltern über Erziehung
sprechen und den eigenen Weg gehen

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von den Autorinnen erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von den Verfasserinnen übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorinnen bzw. Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-407-86677-6 Print

ISBN 978-3-407-86678-3 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2022

© 2022 im Beltz Verlag

in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Melanie Hartmann, Bettina Brinkmann

Umschlaggestaltung: anjagrimmgestaltung.de

Bildnachweis: © DEEPOL by plainpicture/Stina Gränfors

Herstellung: Sarah Veith

Satz: Publikations Atelier, Dreieich

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Vorwort von Nora Imlau 9

Vorbemerkung der Autorinnen 13

Hier gibt's Knatsch! 17

Das Wochenbett und die Bindung 21

Stillen, Nichtstillen, Beikost 33

Seit wann müssen Kinder schlafen lernen? 51

Verwöhnen und Schreienlassen 61

Nicht geschadet? 74

Umwälzungen in der Familie 89

Unterschiedliche Erwartungen 92

Der Generationenvertrag 96

Wie sind die heutigen Großeltern groß geworden? 100

Die Rolle der Großeltern 105

Hilfe, Mama ist jetzt Oma! 115

Die eigene Mutter 115

Die Schwiegermutter und ihr schlechter Ruf 121

Die Großmütterhypothese 124

Wo sind die Väter? 127

Innerfamiliäre Arbeitsteilung 129

Mental Load – die Last der Ansprüche an Mütter 130

Auf wessen Seite steht er eigentlich? 133

Das Verhältnis zwischen deiner Schwiegermutter
und ihrem Sohn 138

Und die Großväter? 145

Loslösung von der eigenen Kindheit 147

Wie unsere Herkunftsfamilie uns prägt 151

Können wir unseren Erinnerungen trauen? 159

Der lange Arm unserer Eltern 164

Sich selbst gegenüber der größte Empath sein 174

Warum Veränderung so schwierig ist 187

Wenn die Verlustangst ins Spiel kommt 188

Wenn wir etwas falsch verstehen 190

Wenn der Stress nicht unserer ist 193

Wenn die Eskalation zu weit fortschreitet 197

Wenn Wertschätzung fehlt und der innere

Kritiker zu laut ist 200

Wenn wir zu gekränkt sind und verstummen 206

Wenn es den Großeltern nicht gut geht 213

Wenn Großeltern nicht lieben können 222

Dialog suchen, Konflikte meistern 227

Vorsicht bei Hilfsangeboten aus

dem virtuellen Dorf 228

Die eigenen wunden Punkte kennen 229

Den Perspektivwechsel wagen	230
Im Konflikt eine Chance sehen	233
Stress mildern durch Versachlichung	237
Das überzeugende Positivbeispiel sein	241
Ich-Botschaften richtig vermitteln	244
Aktiv zuhören	248
Die Jeder-gewinnt-Methode	253
Zusammenfinden mit externer Hilfe	258

Epilog 265

Vergeben heißt nicht Vergessen	266
Was uns Halt und Kraft geben kann	269

Dank 272

Anmerkungen 273

Glossar 276

Literatur 279

Nützliche Links 285

Vorwort von Nora Imlau

Auf den ersten Blick könnte man meinen, unsere Elterngeneration hätte es so gut wie keine zuvor: Wir leben hierzulande in Sicherheit und Demokratie, können unsere Familien dank sicherer Verhütungsmittel genau so planen, wie wir uns das vorstellen, stecken nicht mehr in den verkrusteten Rollenmustern früherer Generationen fest und haben auch noch jede Menge technischer Helferlein zur Verfügung – vom Saugroboter bis zur App, die unsere Stillabstände misst. Also alles prima? Leider nein. Tatsächlich erlebe ich bei meinen Vorträgen und Workshops, aber auch im privaten Austausch mit anderen Müttern und Vätern oft, wie emotional belastet viele junge Eltern sind. Wie schwer es ihnen fällt, ihre Rolle zu finden und selbstbewusst ihren eigenen Weg zu gehen. Und welch immense Last in diesem Zusammenhang Generationenkonflikte sein können, die mit der Geburt des ersten Kindes plötzlich wie aus dem Nichts aufpoppen und dann einfach nicht mehr verschwinden, weil sich gefühlt ein Reibungspunkt an den nächsten reiht: Erst stillen wir falsch, dann versagen wir bei der Schlaferziehung, dann verhunzen wir den Beikoststart, um schließlich auch noch krachend am Töpfchentraining zu scheitern. Zumindest in den Augen derer, deren Urteil vielen von uns immer noch viel mehr bedeutet, als wir es uns gerne eingestehen: unserer eigenen Eltern und Schwiegereltern, also den Großeltern unserer Kinder.

Wer mitten in einem solchen Konflikt steckt, fühlt sich damit oft sehr allein: mit den vielsagenden Blicken und den unausgesprochenen Vorwürfen, mit den Verletzungen hier wie da und der erdrückenden Sprachlosigkeit darüber, weil das Thema gefühlt ein einziges Minenfeld ist.

Umso dankbarer bin ich, dass meine langjährigen Freundinnen und Autorenkolleginnen Anna Hofer und Karin Bergstermann sich dieses wichtigen Themas angenommen haben und mit diesem Buch ein dringend notwendiges Grundlagenwerk zum Verstehen und Auflösen all jener typischer Generationenkonflikte vorlegen, die Eltern und Großeltern heute typischerweise das Leben schwer machen. Wie viel Erfahrung und Expertise in dieses Buch eingeflossen ist, ist dabei deutlich zu spüren, wobei die beiden unterschiedlichen Schwerpunkte der beiden Autorinnen sich aufs Wunderbarste ergänzen.

So leistet Karin als Stillbegleiterin und Historikerin seit vielen Jahren Pionierarbeit, indem sie auf ihrem Blog »Geschichte der Säuglingspflege« anhand von Zitaten aus historischen Erziehungsratgebern nachzeichnet, wie stark unsere heutigen Ängste und Glaubenssätze mit pädagogischen und medizinischen Überzeugungen aus längst vergangenen Zeiten zusammenhängen und wie diese über die Jahrhunderte entstanden sind. Dabei lässt sich Karin nicht zu oberflächlichen Schlussfolgerungen hinreißen, wie sie in Presse und Sachliteratur immer mal wieder vorgenommen werden: Natürlich ist weder eine einzelne Person noch ein einzelnes Buch daran schuld, dass unsere eigenen Eltern und Großeltern ihre Babys oft schreien gelassen haben. Und unsere Angst vor dem Verwöhnen ist auch nicht allein eine Spätfolge der deutschen NS-Vergangenheit. Stattdessen geht es ihr darum, historische Zitate präzise in die größeren Bezüge einzuordnen: In welchem geistesgeschichtlichen Klima sind diese Lehrmeinungen entstanden, die bis heute nachhal-

tigen Einfluss auf unsere moderne Idee von Erziehung haben? Und warum konnten sie sich so hartnäckig halten? Diesen fachkundigen Blick bringt sie nun auch in dieses Buch ein und zeigt anhand von Originalzitataten aus älteren wie neueren Erziehungsratgebern so beeindruckend wie einleuchtend auf, welche Geisteshaltungen hinter dem für uns oft unverständlichen Denken und Handeln unserer eigenen Eltern- und Großelterngeneration stecken. So eröffnet sie nicht nur den Raum für ein viel tiefer gehendes Verständnis von Erziehung und Säuglingspflege im Wandel der Zeiten – sondern auch die Tür für einen Dialog zwischen den Generationen, der nicht von Frust und Vorwürfen, sondern von gegenseitigem Verständnis geprägt wird.

Genau diesen Dialog achtsam zu begleiten und die unterschwellig wirkenden Beziehungsdynamiken im Familiensystem begreifbar zu machen ist seit vielen Jahren nicht nur der Beruf, sondern auch die Berufung von Anna Hofer. Als Stillbegleiterin und psychologische Beraterin hat sie in ihrer eigenen Praxis bereits zahllose Eltern auf genau diesem Weg begleitet, und auch ihre Erfahrung und ihr immenses Fachwissen stecken in jedem Kapitel dieses Buches. Wertschätzend und klar leuchtet Anna aus, welche Bindungs- und Beziehungsbedürfnisse alle Kinder haben und warum es uns auch als Erwachsene, die bereits selbst Kinder haben, oft so schwer fällt, uns vom ewigen Streben nach Anerkennung zu lösen. Wir erfahren, wie die Erziehung, die wir selbst erfahren haben, uns bis heute bewusst wie unterbewusst prägt und dass es ganz normal ist, als Mutter oder Vater die eigene Kindheit plötzlich in einem ganz anderen Licht zu sehen als vor der Geburt unseres ersten Kindes. So können wir uns beim Lesen ganz behutsam jenem Schmerz nähern, der letztlich hinter fast allen Generationenkonflikten steckt: die tiefe Angst aller am Konflikt Beteiligten, nicht gut genug und nicht bedingungslos

geliebt zu sein. So fachkundig wie feinfühlig zeigt Anna mögliche Wege aus diesem Schmerz, die Vergebung beinhalten können, aber nicht müssen. So können erwachsene Kinder wie auch frisch gebackene Großeltern lernen, sich in gesundem Maße voneinander zu lösen, ihre persönlichen Grenzen zu wahren und sich als die Erwachsenen zu begegnen, die sie heute sind.

Unsere Elterngeneration mag es nicht immer leicht haben. Aber jetzt hat sie es ein bisschen leichter, weil es dieses Buch gibt.

Viel Freude beim Lesen wünscht
Nora Imlau

Vorbemerkung der Autorinnen

Wir sprechen in diesem Buch fast durchgängig von der traditionellen Vater-Mutter-Kind(er)-Familie. Bei den Konflikten sprechen wir in erster Linie von denen zwischen Müttern und Großmüttern. Aber was ist mit den Vätern und Großvätern? Was ist mit gleichgeschlechtlichen Paaren? Was ist mit nicht binären Eltern?

Laut Statistischem Bundesamt waren 2019 unter den 8 189 000 Haushalten mit mindestens einem Kind unter 18 Jahren 5 718 000 gemischtgeschlechtliche Ehepaare, 5 000 gleichgeschlechtliche Ehepaare, 935 000 gemischtgeschlechtliche unverheiratete Paare, 7 000 gleichgeschlechtliche unverheiratete Paare, 185 000 alleinerziehende Väter, 1 339 000 alleinerziehende Mütter. Nach nicht binären Eltern fragt die Statistik noch nicht.

Es scheint also, als ob wir Autorinnen die Lebensrealität von Tausenden Eltern ignorieren. Eltern, die sich mit noch viel mehr Konflikten und Vorurteilen herumschlagen müssen als nur denen rund um die Erziehung. Wir hoffen jedoch, dass auch diese Eltern genug für sich aus unserem Buch mitnehmen können und überlassen diese Themen lieber Betroffenen. Diese kennen sich besser aus, und wir wollen uns nicht anmaßen, für sie zu sprechen, solange wir zu diesem Thema noch so viel zu lernen haben.

Wir sprechen von »den Schwiegereltern«, unabhängig davon, ob du und dein*e Partner*in verheiratet seid oder nicht. Wir unter-

scheiden auch nicht zwischen biologischen, Stief- und Adoptiveltern, weil dies keine Rolle in den Konflikten spielt.

Letztlich können alle diese Auseinandersetzungen mit sämtlichen Familienmitgliedern, Freund*innen und auch Außenstehenden wie Ärzt*innen, Hebammen, Erzieher*innen und Lehrer*innen auftreten.

Wir hoffen, dass sich dennoch alle, die Streit mit den Großeltern oder anderen Personen haben, in unserem Buch wiederfinden können. »Mutter vs. Oma« ist da nur ein Beispiel, das wir gewählt haben, weil es auffällig häufig vorkommt. Während wir die geschichtlichen Hintergründe in diesem Buch beleuchten, sehen wir uns ausschließlich mit der heteronormativen Familie konfrontiert, da andere Lebensformen in den gängigen Ratgebern keine Rolle spielten und in der Gesellschaft unterdrückt wurden. Nicht zuletzt basieren die speziellen Probleme von Familien, die außerhalb dieser Norm stehen, genau auf diesem Ignorieren und Verboten anderer Lebensweisen. Daher denken wir, dass ein Blick auf die Ursprünge auch hier nützlich ist.

Unser Ziel ist es, zwischen den Generationen zu vermitteln und auf zwischenmenschlicher Ebene für bessere Kommunikation zu sorgen. Viele moderne Eltern legen besonders viel Wert auf einen gleichwürdigen und bindungsorientierten Umgang mit ihren Kindern. Wir wünschen uns, dass diese Form des Zusammenlebens auch auf die älteren Generationen und letztlich auf die gesamte Gesellschaft erweitert wird.

Hier gibt's Knatsch!

Seit dein Kind auf der Welt ist, hast du feststellen müssen, dass du immer wieder mit deinen und anderen Eltern aneinandergerätst, weil dir die Bedürfnisse deines Kindes wichtig sind. Es geht dabei immer um dieselben Themen. In der Säuglingspflege gibt es die drei Säulen Ernährung, Schlaf und Erziehung, die regelmäßig Streitpunkte liefern. Das ist nicht verwunderlich, denn allein in den letzten vierzig Jahren hat es in diesen Bereichen enorme Veränderungen gegeben. Die offiziellen Empfehlungen wurden teilweise komplett auf den Kopf gestellt. Sollten Babys z. B. vor vierzig Jahren noch auf dem Bauch schlafen, so dürfen sie das nun nicht mehr, da wir wissen, dass dies das Risiko des plötzlichen Kindstods (SIDS) erhöht. Dementsprechend werden Babys heute zum Schlafen auf den Rücken gelegt. Wo vor vierzig Jahren das Stillen noch wegen angeblicher Schadstoffe in der Muttermilch verpönt war, wissen wir heute, dass die Schadstoffbelastung so gering ist, dass sie vernachlässigbar ist.

Es geht also häufig um grundsätzliche Gesundheitsthemen, und natürlich liegt allen Familienmitgliedern die Gesundheit des Babys am Herzen.

Wir werden im Verlauf dieses Kapitels noch viele weitere Beispiele aufgreifen. Um zu verstehen, warum der Streit sich in vielen Familien an denselben unterschiedlichen Ansichten entzündet, müssen wir erkennen, woher diese kommen und warum es so schwierig ist, auf sachlicher Ebene zu bleiben. Den Großeltern fällt

es schwer, die neuen Erkenntnisse anzunehmen und zu akzeptieren. Uns fällt es schwer, uns nicht über die Ratschläge der Großeltern aufzuregen. An beidem müssen wir arbeiten, wenn wir nicht wollen, dass sich die gelegentlichen Meinungsverschiedenheiten zu einem permanenten Konflikt ausdehnen.

Das erste Aufeinanderprallen unterschiedlicher Ansichten geschieht meist schon bald nach der Geburt. Denn nun zeigt sich, wie nah die frischgebackenen Großeltern noch am Puls der Zeit sind. Zur selben Zeit zeigt sich, wie realitätsnah die Vorstellungen der Eltern vom Leben mit Baby sind.

In der Schwangerschaft mögen sich die werdenden Eltern und Großeltern in Sachen Säuglingspflege noch einig gewesen sein. Denn wir alle sind von einer Gesellschaft geprägt, in der schon Babys eigene Zimmer haben und Durchschlafen als der Normalzustand angesehen wird. In einer Zeit der Kleinfamilien fehlt häufig die persönliche Erfahrung mit Säuglingen, bevor das erste eigene Kind auf die Welt kommt. Und so stellt das Neugeborene die Vorstellungen der Eltern auf den Kopf, wenn es sich partout nicht ablegen lässt oder das Stillen nicht reibungslos klappt. Die Bilderbuchwelt, mit der wir in Werbung, Film und Fernsehen berieselt werden, trifft auf die Wirklichkeit in Form eines winzigen Menschen, der sehr wohl zu zeigen weiß, was ihm gefällt und was nicht, und dessen Instinkte und Persönlichkeit sich nicht unbedingt mit unseren Vorstellungen decken.

Wir werden noch genauer sehen, wo diese falschen Vorstellungen herkommen, und warum dieser Schnitt zur Realität heute radikaler ausfällt als noch vor dreißig Jahren. Denn das ist ausschlaggebend für die Schwere der Generationenkonflikte. Im Verlauf dieses Kapitels zeigen wir, welches Erbe an Fehlinformationen und Kinderfeindlichkeit wir mit uns herumschleppen, das sich nun beim Thema moderne Säuglingspflege entlädt.

Zur selben Zeit also, während die Eltern sich in ihren neuen Aufgaben zurechtfinden müssen, haben sie sich mit den Großeltern auseinanderzusetzen, die ihnen durch ihre veralteten Ansichten Steine in den Weg legen und sie verunsichern. Dabei ist dies ohnehin eine sehr sensible Zeit. Die Hormone im Wochenbett machen uns verletzlich. Das Erlebnis der Geburt, das so gleich für die Spezies Mensch und doch so individuell unterschiedlich in der persönlichen Erfahrung ist, markiert den Startschuss für die Elternschaft und muss doch selbst erst mal verarbeitet werden. Egal, ob die Geburt nun gut oder schlecht verlaufen ist.

In der Schwangerschaft sehen werdende Eltern häufig die Geburt als das große Ziel und nicht als den Anfang. Sie bereiten sich auf die Geburt vor, aber nicht notwendigerweise auf die Zeit danach. Zumindest nicht in demselben Ausmaß. Als Stillberaterinnen sehen wir das, wenn wir die Info-Stunde über das Stillen in einem Geburtsvorbereitungskurs übernehmen. Wird das Thema der Stunde vorher im Kurs angekündigt, fehlt an dem Termin oft über die Hälfte der Schwangeren – auch wenn sie vorhaben zu stillen.

Es gibt zwar Vorbereitungskurse für die Geburt und auch für die Säuglingspflege, aber nicht für Elternschaft. Es gibt auch ganze Kurse zur Stillvorbereitung. Doch selbst wenn wir uns in der Theorie noch so gut vorbereiten, ist es etwas anderes, sich später in der Praxis zurechtzufinden. So brauchen z. B. auch Stillberaterinnen Hilfe von Kolleginnen, wenn es um das eigene Stillen geht. Wenn man mitten in der Situation steckt, kann es zum einen sein, dass man den Wald vor lauter Bäumen nicht sieht, und zum anderen ist man leichter zu verunsichern, sobald es um das eigene Kind geht.

Heutzutage gibt es sogar Vorbereitungskurse für Großeltern. Aber mit Großeltern, die freiwillig schon während der Schwangerschaft einen solchen Kurs besuchen, sind nicht viele Schwierigkeiten zu erwarten. Immerhin zeigen sie schon allein

durch die Teilnahme ein Interesse an Fortbildung und ein gewisses Maß an Selbstreflexion.

Und solche Kurse sind notwendig, denn die Zeit hat das praktische Wissen der Großeltern zu grauer Theorie werden lassen. Nicht nur, dass sich vieles geändert hat. Das menschliche Erinnerungsvermögen ist sehr selektiv. Wir behalten die Dinge, die aus welchem Grund auch immer einen großen Eindruck auf uns gemacht haben. Die irgendwie wichtig waren. Sowohl im positiven als auch im negativen Sinne oder einfach nur, weil sie unerwartet waren.

Die Erinnerung verblasst auch mit der Zeit. So mag Oma denken, ihre Kinder seien alle mit einem Jahr trocken gewesen. Das muss aber nicht heißen, dass es wirklich so war. Oder dass sie unter »trocken« dasselbe versteht wie du. Oder wie sie selber damals. Möglicherweise haben ihre Kinder damals mit (etwas über) einem Jahr tagsüber keine Windel mehr getragen. Aber dass sie nachts noch eine hatten oder dass viel danebging, hat Oma ausgeblendet. Zurück bleiben nur die Behauptung, die Kinder seien trocken gewesen, und die Verwunderung darüber, dass die Enkel in demselben Alter es noch nicht sind.

Was für ein Kind richtig war, muss noch lange nicht für alle Kinder richtig sein. Wenn das eigene Kind mit einem Jahr trocken war, so mag Oma denken, dass es an ihrer Erziehung gelegen hat. Es mag aber einfach nur an ihrem Kind gelegen haben. Mit einem anderen Kind mit anderem Charakter wäre sie vielleicht nicht so früh erfolgreich beim Abgewöhnen der Windel gewesen.

Doch wer denkt während der Schwangerschaft schon daran, solche Themen mit den werdenden Großeltern zu besprechen? Das ist doch alles noch so lange hin! Und überhaupt. Diese Dinge verstehen sich doch von selbst. Was soll da groß besprochen werden? Und was soll sich schon groß geändert haben? Sehr viel, wie wir nun sehen werden.

Das Wochenbett und die Bindung

Das fängt schon direkt nach der Geburt an. Obwohl Rooming-in seit Ende der 90er-Jahre in allen Krankenhäusern Standard ist, sehen viele Großeltern noch einen Vorteil darin, das Baby nachts im Säuglingszimmer abzugeben. 24-Stunden-Rooming-in wurde erst in den 2000ern Standard.

»Ruh dich aus, solange du im Krankenhaus bist.«

»Bist du erst mal mit dem Baby zu Hause, ist es vorbei mit den ruhigen Nächten.«

Wenig Schlaf und Ruhe zu bekommen ist eine der ersten Assoziationen, die Großeltern beim Gedanken an die Babyzeit haben. Das Bedürfnis nach mehr Schlaf hat sich in ihren Köpfen festgesetzt und so wird jede Gelegenheit zu schlafen als Chance angesehen.

Zudem fehlt den älteren Generationen das Bewusstsein dafür, was die tatsächliche Ursache des Schlafmangels ist. Nämlich nicht, dass wir dem Baby noch nicht beigebracht haben, durchzuschlafen, sondern unsere falsche Erwartungshaltung an den normalen Babyschlaf und die Schlafumgebung, die wir dem Baby bieten.

Die wenigsten von uns haben im Zimmer der Eltern geschlafen. Wenn das Baby allerdings nachts in einem anderen Zimmer liegt und die Eltern aufstehen müssen, wenn es sich meldet, wird ihre Nachtruhe offensichtlich wesentlich mehr gestört, als wenn sie sich nur zum Babybalkon umdrehen müssen.



Babybalkone sind keine neue Erfindung. Anleitungen zu ihrem Bau sind schon aus der Mitte des 19. Jahrhunderts bekannt.¹ Sie sind nur in Vergessenheit geraten. Auch war es bis zum Ende des

19. Jahrhunderts üblich, dass mindestens die Stillkinder bei den Eltern im Zimmer schliefen. Dafür dienten die Wiegen.

Wir vergessen sehr schnell, wie sich eine Situation anfühlte. Während wir drinstecken, haben wir den Eindruck, dass es niemals enden und sich tief in unser Gedächtnis einbrennen würde. Doch so funktioniert das menschliche Gehirn nicht. Wir behalten nur einen Bruchteil aller Informationen, und die, die wir uns merken, bekommen mit der Zeit einen Schleier. Der Fokus verschiebt sich und wir (ver)formen unsere Erinnerungen im Nachhinein.

Schlafmangel ist ein Folterinstrument. Zu wenig Schlaf zu bekommen ist eine enorme Belastung für den gesamten Organismus. Und so ist die Aufforderung der frischgebackenen Großeltern, dass die Mutter die Chance zum Schlafen wahrnehmen solle, doch vor allem der Sorge um die Mutter geschuldet.



Vergiss nicht, dass du ihr Kind bist. Deine Eltern haben eine größere Bindung zu dir und ein größeres Verantwortungsgefühl dir gegenüber als zu deinem Baby. Was du als herzlos gegenüber deinem Baby empfinden magst, kommt aus einem Herzen, das für dich schlägt.

Du magst dich fragen: »Wie kann ich Ruhe haben, wenn ich mein Baby nicht bei mir habe?« Und Studien zeigen in der Tat, dass Mütter, die ihre Babys in ihrer Nähe haben, besser schlafen als diejenigen, die ihr Baby im Säuglingszimmer abgeben. Doch das wissen die Großeltern nicht. Die Neugeborenenphase ist zwar eine sehr sensible und wichtige Zeit für das Kennenlernen, aber sie ist auch

sehr kurz im Vergleich zur übrigen Kindheit. Die lange Belastung durch Schlafmangel setzt sich nachhaltig im Gedächtnis fest als der Wunsch nach Nähe zum neuen Baby.

»Du musst auch lernen, loszulassen.«

Eine Mutter, die ihr Baby nicht abgeben mag, wird häufig als Glücke belächelt. Unsere Eltern erinnern sich, wie es war, das Baby nicht hergeben zu wollen. Aber sie mussten damals lernen oder akzeptieren, dass sie ihr Baby abzugeben hatten. Für sie ist es klar wie Kloßbrühe, dass auch du das lernen musst. Jede*r muss das. Das gehört dazu.

Es war für die meisten Eltern früher nahezu undenkbar, sich nicht in die vorherrschenden Strukturen einzufügen. Die 68er-Bewegung hat zwar einiges auf den Kopf gestellt und wir verdanken ihr sehr viel. Doch sie war eine verhältnismäßig kleine Strömung. Und wenn deine Eltern und Schwiegereltern ihr angehörten, wirst du vielleicht dieses Buch nicht brauchen. Wahrscheinlich aber war mindestens eines der Elternpaare noch in den starren Strukturen der Nachkriegszeit gefangen.

Karin: »Ich wurde 1975 geboren und antiautoritär erzogen. Für mich war *Attachment-Parenting* (AP, s. Glossar) eine logische Weiterführung davon. Meine Eltern haben mich schon immer meinen eigenen Weg finden lassen und so gab es zwar Gespräche über die Dinge, die ich anders machte, aber nie Unverständnis oder Streit. Den gab es jedoch mit anderen Teilen der Familie sowie Freund*innen und Außenstehenden wie Erzieherinnen im Kindergarten, Kinderärzt*innen und sogar Fremden auf der Straße. Ein AP oder bindungsorientierter (BO) Ansatz (s. Glossar) kann Konflikte mit allen möglichen Mitmenschen auslösen, weil der Umgang mit Kindern uns immer auch in unsere eigene Kindheit versetzt und wir alle Wunden haben, die wir (noch) nicht heilen

konnten oder ignorieren. Jede*r will sich in die Erziehung einmischen und meint zu wissen, was gut und richtig ist, weil diese Ratschläge tief in der eigenen Psyche verwurzelt sind und es schwer zu ertragen ist, ein Kind in einer Situation zu sehen, die wir aus unserer Erinnerung zu verdrängen suchen.«

Was uns vor allem von unseren Eltern unterscheidet, ist die Wahlfreiheit. Es braucht ein Dorf, um ein Kind großzuziehen, nicht nur, weil das Kind mehrere Bezugspersonen braucht, sondern auch, weil die Eltern Rückenstärkung und Entlastung brauchen. Wir haben heute die Möglichkeit, unser »Dorf« nach unseren Vorstellungen zu gestalten. Wir suchen die passende Hebamme, den besten Ort für die Geburt, sympathische Kinderärzt*innen, eine geeignete Spielgruppe, die passende Kindertagesstätte. Rückenstärkung bekommen wir durch eine Vielzahl von AP- und BO-Büchern. Im Internet bilden wir Müttergruppen mit Gleichgesinnten. Dort haben auch alle Verständnis für unseren Ärger mit den Großeltern. Die meisten haben ähnliche Geschichten zu erzählen.

Doch unsere Eltern hatten diese Möglichkeiten meistens nicht. Fortschrittliche Müttergruppen gab es nur in Großstädten. Die Vernetzung unter Müttern steckte noch in den Kinderschuhen. Gerade die 68er haben viele solcher Gruppen auf die Beine gestellt. Dies waren vor allem Krabbelgruppen und Kinderläden, also neue Formen der Kinderbetreuung. Ab 1977 gab es in der BRD Stillgruppen der La Leche Liga und ab 1980 die der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen.

Wohlgemerkt, dies waren die Anfänge. Sie entstanden aus einem Bedarf heraus, sich gegenseitig zu helfen, in einer Gesellschaft, die dies nicht bieten konnte. Die meisten unserer Mütter hatten diese Unterstützung nicht. Die meisten unserer Mütter haben allerdings

auch keinen Bedarf dafür gesehen. Sie steckten selbst zu fest in den bestehenden Strukturen. Sich unterzuordnen war für diese Generation selbstverständlich, insbesondere für Frauen. Sie lernten das von klein auf. Sie selber waren im Nachkriegsdeutschland aufgewachsen. Das Land musste aufgebaut werden. Da blieb weder Zeit noch Energie für die Kinder übrig. Sie hatten sich einzufügen. Eine solche Kindheit prägt nachhaltig.

Doch jetzt ist das Enkelkind da und die frischgebackenen Eltern treffen mit einer Selbstverständlichkeit eigene Entscheidungen, von der die Großeltern nur hätten träumen können. Zu sehen, dass es auch anders geht, kann für sie nun sehr schmerzlich sein. Manche Großeltern möchten es nicht wahrhaben und beharren auf ihren Ansichten aus reinem Selbstschutz. Andere werden traurig über den eigenen Verlust.

Aber selbst unsere feministischen Mütter stellen mit Erstaunen fest, was alles möglich ist. Sie haben Frauen großgezogen, die für sich selbst eintreten. Wie weitreichend die Konsequenzen daraus sind, wird ihnen erst jetzt klar. Sie lernen nun, an welchen Stellen sie selber überall zurückgesteckt haben, ohne dass es ihnen bewusst war. Denn jede nachfolgende Generation kann mehr erreichen als die vorherige. Es ist unmöglich, die Gesellschaft und die Erziehung innerhalb einer Generation zu optimieren. Auch unsere Kinder werden es einmal besser haben als wir. Sie werden Dinge tun und Möglichkeiten haben, die jenseits unserer Vorstellungen liegen. Wir sind alle immer Kinder unserer Zeit und arbeiten mit dem, was uns gegeben wird und was wir als äußere Umstände vorfinden.

»Du bist ja eine richtige Glücke!«

Wenn wir den Großeltern dann klargemacht haben, dass wir es nicht einsehen, unser winziges Baby »loszulassen«, begegnen wir einem Vorurteil, das uns noch mehrere Jahre begleiten wird. Ob es