

Mutter werden: Schule des Loslassens

Rianne Jongstra

Im Schrank auf dem Speicher stehen alle Fotoalben aufgereiht. Inzwischen hat das digitale Zeitalter definitiv Einzug gehalten, und ich habe das Gefühl, dass hiermit das Sortieren und Einkleben von Fotos allmählich endgültig der Vergangenheit angehören. Es werden wohl keine Alben mehr der Reihe hinzugefügt werden. Seltsam ... als ob eine Lebensgeschichte abgebrochen ist. Endlos viele Fotos: von mir selbst als Kind, als Pubertierender und Studentin. Zumindest von den Aktivitäten, die nicht viel mit dem Studium zu tun hatten. Ebenso von meinem Partner. Bis dann ein erstes gemeinschaftliches Album kommt. Ein erstes »Wir-Album« ..., in dem wir beide noch über eine schlanke Figur und stattlichen Haarwuchs verfügen. Ferien in einem kleinen Zelt, unordentliches Gepäck in einem rostigen kleinen Renault. Alles war möglich, und die Zukunft lag noch vor uns.

Einige Alben später wird es ernst mit den Dingen des Lebens: Wir heiraten, und innerhalb eines Jahres wird unser erstes Kind geboren. Eine Tochter. Und jetzt wird sie 18, und ich bin eifrig damit beschäftigt, die schönsten Fotos einzuscannen, um ihre Lebensgeschichte in einem Album ins Bild zu setzen. Endlos viele Alben sehe ich durch und lächle bei so vielen Momenten, die lieb und teuer sind. Bin aber auch froh, dass ich so viele Bilder habe, um meine Erinnerungen wieder lebendig werden zu lassen. Es ist so viel passiert, dass die Fotos mich begreifen lassen, dass ich auch vieles vergessen habe. War sie auf diesem Foto fünf oder sechs Jahre alt? Oder: Wo war das denn nun wieder? Ich weiß es manchmal nicht mehr, und mir wird bewusst, dass mir meine Kinder entschlüpfen. So wie jetzt, da meine große Tochter im Begriff steht auszufliegen. Ohne Papa und Mama. Es tut beinahe körperlich weh.

Der Tag, an dem meine Tochter Anne geboren wurde, ist noch immer auf meiner Netzhaut eingebrannt. Eine herbstliche Sonne schien vorsichtig durch die Fenster, und ich fühlte mich wie das glücklichste Wesen auf Erden. Und als ich wieder ganz sauber unter

frischen Laken liege, erklingt von unten Musik. Ein Lied von Herman van Veen: »Anne«. Sie ist seine Tochter, und er beschreibt in einigen kraftvollen Skizzen, wie schnell sein Kind von einem kleinen abhängigen Wesen heranwächst zu einem flotten Mädchen, das, bevor er es begreift, im Begriff ist, das Nest zu verlassen. Und ich denke: »Du kannst mich gernhaben! Das dauert noch so lange, da glaub ich nichts von. Du kannst vielleicht übertreiben!« Jetzt weiß ich, dass die Jahre in der Tat vorbeigeflogen sind, und auch ich war noch überhaupt nicht so weit, mein Kind loszulassen. Und doch geschieht es: Eines Tages geht dein Kind seinen eigenen Weg. Und viel eher, als ich erwartet hatte.

Allmählich beschleicht mich das Gefühl, dass ich selbst ebenfalls an einer Wegkreuzung in meinem Leben stehe. Die Ankunft eines Kindes bedeutet eine radikale Veränderung in unserem Dasein. Der Augenblick, in dem dieses Kind aus dem Nest ausfliegt, ist nicht weniger radikal. Obwohl ich nicht weiß, wie ich es fertigbringe, mein Kind loszulassen – es gelingt doch. Ich begreife, dass die Zeit, die dazwischenliegt, mich geprägt und verändert hat: Vielleicht hat mich das Leben mit Arbeit, mit Kindern gelehrt, dass die Dynamik zwischen Festhalten und Loslassen im geistlichen Leben hier, im Innern der Realität des Lebens selbst, wirklich eingeübt werden kann. Mit aller Freude und allem Schmerz, die hierzu gehören. Was ist inzwischen mit meiner Seele geschehen?

Die Jahre zwischen 25 und 30 waren für mich eine wichtige Zeitspanne aufgrund der Tatsache, dass eine Reihe von Entscheidungen Folgen für den Rest meines Lebens haben sollten. Es war die Zeitspanne, in der ich einen festen Lebensgefährten bekam; wir bezogen eine eigene Wohnung, heirateten und bekamen ein Kind. Damit wurde der Boden unter mein Leben gelegt: Hierauf sollte in Zukunft weitergebaut werden können.

Ich war 30 Jahre alt, als meine Tochter Anne geboren wurde. Als hochqualifizierte Frau in den Niederlanden folgte ich dem Trend, erst in vorgerücktem Alter mit dem Kinderkriegen zu beginnen. Ich war selbst etwas spät dran, wenn man bedenkt, dass das durchschnittliche Lebensalter, in dem Frauen in den Niederlanden ihr erstes Kind bekommen, momentan bei 28 Jahren liegt. Eigentlich kann ich mich nicht wirklich erinnern, dass wir einen starken Kin-

derwunsch gehabt hätten. Es war eher die Rede vom Gefühl, für die wir Raum hatten. Ich konnte mir mich selbst nämlich nicht als Mutter vorstellen. Wie das sein würde, ein Kind zu haben oder mit einem schwangeren Bauch herumzulaufen, davon hatte ich nicht die blasseste Ahnung. Wir würden wohl sehen, wenn etwas sich selbst ankündigen sollte. Und innerhalb eines Monats war es dann doch so weit: Wir waren schwanger und rundherum glücklich. Wir hatten das Gefühl, dass wir das Zentrum der Welt waren mit unserem künftigen Kind, und das war wahrscheinlich auch so. Hätte man mir damals gesagt, wir wären die Einzigen auf der ganzen Welt, die in diesem Augenblick ein Kind erwarten, so hätte ich das auf Anhieb geglaubt. Hormone können anscheinend selbst ziemlich nüchterne Menschen zu merkwürdigen Dingen veranlassen ...

Glücklicherweise dauert eine Schwangerschaft neun Monate, und so war also noch ziemlich viel Zeit, um von der rosa Wolke ins normale tägliche Dasein herabzusteigen und sich an alle Veränderungen zu gewöhnen. Ganz grundlegend: Mein Körper veränderte sich. Anfangs noch wenig, aber nach und nach veränderte er sich sehr: Jemand nahm mehr und mehr Besitz von meinem Leib. Mein Leib stand immer mehr im Dienste des Lebens von jemand anderem. Meiner – und doch auch wieder nicht. Ganz allmählich begriff ich, dass mein Leib, mein Leben nie mehr allein meines sein sollte. Stärker noch: Jemand anderer, den ich noch nicht kannte, würde fortan mein Leben mitbestimmen. Daran habe ich mich in der Tat erst gewöhnen müssen ...

Doch dann fühlst du tief in deinem Leib etwas sanft kribbeln. Bevor ich erkennen konnte, was es war, war es schon wieder weg. Und dann ist es mit einem Mal wieder da. So sanft, so zart, dass du kaum glauben kannst, dass da ein kleines Menschlein in deinem eigenen Leib heranwächst. Und dass das unser Kind ist. So wunderbar! Und das wächst einfach so in meinem Bauch. Und ich wurde zarter gemacht. Die Zartheit dieses Kindes weckte meine eigene Zartheit, und ich wusste, dass ich für immer anders sein würde. Ich würde nicht mehr nur mir gehören. Aber das war auch nicht mehr nötig.

In dem Maße, wie die Geburt nahte, stieg für mich der Druck. Es musste noch alles Mögliche passieren, fand ich. Mit dickem Bauch

stand ich auf der Spüle, um die Oberseite der Schränke sauber zu machen. Die Waschmaschine lief pausenlos, und der Vorratschrank quoll über. Meine Energie kroch ganz in meinen Bauch, und als ich eines Nachts wach wurde, wusste ich, dass es Zeit war. Die Geburt hatte begonnen. Ich sagte zu meinem Mann, dass er wohl noch etwas schlafen gehen könne. Gleich hatte ich ihn gewiss dringender nötig. Und so spazierte ich in der Stille der Nacht langsam umher. Ich war mein Bauch.

Einige Stunden später wurde eine gesunde Tochter geboren. Ich fühlte sie mit einem Mal aus meinem Körper herausgleiten, und kurz darauf lag sie auf meiner Brust. Sie war so anders, als ich mir vorgestellt hatte. Aber sie war so schön! Stunden verbrachte ich damit, sie anzuschauen. Wenn sie schlief, wenn sie dabei war zu trinken, beim Baden oder einfach auf dem Schoß. Ich musste sie erst wiedererkennen: War sie dasselbe kleine Wesen, das in meinem Bauch gewesen war? Beim kleinsten Geräusch saß ich sofort senkrecht. Bei jedem Bäuerchen lächelte ich. Und wenn sie auf meinem Bauch einschlief, wagte ich keinen Finger zu rühren. Und nach einer Woche bekam ich einen enormen Weinkrampf: Ich war ihre Mutter geworden.

Und nach und nach hält dann doch auch das alltägliche Leben Einzug: Studium, Arbeit und Familie – all das muss wieder in Gang kommen. Vor der Geburt gelang das sehr gut, danach wurde es viel komplizierter. Denn solch ein kleines Kind braucht einen ja beinahe den ganzen Tag und oft auch noch nachts. Füttern, das Kind sauber machen, es baden, mit ihm spazieren gehen, es schlafen legen ... – Es waren ein paar Monate vergangen, und ich hatte hiermit noch immer alle Hände voll zu tun. Ich musste lernen, Mutter zu sein. Alles war neu für mich. Und so ein Kleines verändert sich im ersten Jahr so schnell. Kaum hast du dich an sechsmal Füttern gewöhnt, musst du schon wieder zurück auf fünf Mahlzeiten. Oder das Kind ist wieder eine Größe gewachsen. Und der Maxi-Cosi wird auch schon sehr bald zu klein, die Schläfchen weniger und die eingeforderte Zuwendung mehr. Das erste Lachen willst du auch nicht verpassen, doch die Stunden, die ich mit ihr auf dem Arm hin und her gelaufen bin, weil sie Bauchkrämpfe hatte, mit denen hatte ich vorher wirklich nicht gerechnet. Anne füllte meine Gedanken

aus und mein Alltagsleben. Während ich alles doch so gut machen wollte. Und auch eine gute Partnerin sein wollte. Und am liebsten auch noch eine gute Studentin, denn mein Studium musste ich auch noch abschließen. Ich verlor mich selbst in allem um mich herum, und dadurch dass ich versuchte, es noch besser zu machen, gelang nichts. Mein Kind entfaltete einen Widerstand gegen mich, und ich konnte nichts dagegen tun. Mein Leben glitt wie Sand durch meine Finger, dadurch dass ich derart krampfhaft versuchte, alles im Griff zu behalten. Ich fühlte mich für alles und jeden verantwortlich – das hielt ich nicht durch. Aber was dann? Ich musste lernen loszulassen. Tja, loslassen – das ist doch leichter gesagt als getan ...

Nach sechs Monaten hörte ich mit dem Stillen auf, und ganz so wie früher wollten wir mal ein Wochenende raus. Das ging jetzt wieder. Baby zu Opa und Oma und wir mit dem Zug weg. Doch ich fühlte mich regelrecht zerrissen. Schuldig. Ich konnte schon bei dem Gedanken weinen, dass ich ein Wochenende lang ohne Kind war. Am Bahnhof lief alles verkehrt: Wie in Himmelsnamen sollte ich ein ganzes Wochenende durchstehen? Zum Glück hatte ich einen vernünftigen Partner, der mich fröhlich unter den Arm fasste und in den Zug setzte, mich kurz ausweinen ließ und dann sagte: »Du kannst jetzt damit fortfahren, dich zu grämen, oder du genießt es: Du hast die Wahl!« Es ist ein angenehmes, gemütliches Wochenende geworden, und im Nachhinein fand ich, dass es mir auch gutgetan hatte. Ich sah jetzt ein, dass man nicht zur gleichen Zeit eine gute Mutter, Partnerin und Studentin sein kann. Das kann man zwar der Reihe nach, aber nicht zugleich. Wie fürsorglich auch immer ich war: Wenn dadurch kein Raum mehr bleibt, dann kannst du trotz all deiner guten Absichten auch Menschen ersticken. Mich selbst eingeschlossen.

Eine wichtige Lektion. Denn um Dinge loslassen zu können, muss man sehr wohl wissen, womit man eigentlich beschäftigt ist. Jetzt wusste ich, was ich loslassen musste: meine eigenen Abbilder. Haus hohe Erwartungen, die ich an mich selbst, aber auch an andere hatte. Dann gibt es keinen Raum mehr. Ich lernte nach und nach, dass Kinder »kriegen« eigentlich Kinder »loslassen« ist. Es klingt widersprüchlich, doch innerlich habe ich erfahren, dass der Prozess des Loslassens beginnt von dem Moment an, da das Kind geboren

wird. Das empfand ich als Befreiung. Und mein Kind kam wieder zu mir.

Nun konnte ich auch mein Studium wieder aufnehmen. Wir organisierten Kinderbetreuung, und rund ein Jahr später hatte ich mein Studium abgeschlossen. Ich konnte meine Aufmerksamkeit besser aufteilen und tun, was ich im jeweiligen Augenblick tun musste. Jeweils nur ein Ding zugleich. Allmählich gab es wieder Ruhe und Raum. Ich fand eine Halbtagsstelle, und ein Jahr später wurde unser Sohn geboren. Nun ging alles etwas leichter, denn eigentlich änderte sich nicht so viel. Und wir waren selbst ausgeglichener. Natürlich fand ich als Mutter, dass ich Teilzeit arbeiten musste, um bei den Kindern zu bleiben. Jedenfalls dachte ich, dass ich das viel besser konnte. Wahrscheinlich war das ja auch so, aber eigentlich wollte ich die Zeit mit den Kindern nicht missen. Der erste Schritt, der erste Schultag, zusammen auf den Spielplatz, zu den Musik- und Reitstunden bringen, die erste schlaflose Nacht, weil sie noch immer nicht zu Hause sind vom abendlichen Ausgehen ... Ich konnte das genießen, weil ich daneben auch Raum hatte für die Arbeit und eigene Dinge ohne Kinder. Ich brauchte das: meine Talente auf anderen Gebieten ebenfalls einsetzen zu können. Es passte nicht zu mir als Person, ganz zu Hause zu bleiben und Vollzeit Mutter zu sein. Andererseits wäre ich auch unglücklich gewesen, hätte ich Vollzeit arbeiten müssen. Glücklicherweise hatte ich die Gelegenheit, eine Teilzeitfunktion zu wählen. Wir wurden Anderthalb-Verdiener und schufen so die Ruhe in der Familie, die wir alle brauchten. Sicher, im Gesundheitswesen, in dem ich jetzt arbeite und in dem überwiegend Frauen beschäftigt sind, sind Halbtzeitstellen eher die Regel als die Ausnahme. In gesellschaftlicher Hinsicht ist es dann auch kein Problem gewesen, die Kombination »Arbeit – Familie« zu wählen. Bis jetzt gefällt es mir daher auch noch sehr gut. Wenn ich jetzt zurückblicke, dann bin ich, denke ich, sowohl als Berufstätige wie auch als Mutter dadurch besser geworden. Als Mutter bin ich nach der Geburt der Kinder sensibler geworden für andere, und das wirkt sich aus auf die Qualität meiner Arbeit und auf meinen Umgang mit anderen Menschen. Gleichzeitig bin ich sehr praktisch geworden. Ich kann besser planen und viel Arbeit in kurzer Zeit bewältigen. Ich kann meine Zeit effizient nutzen und

Qualität unter Druck erbringen. Die Kombination macht mich zu einem zufriedenen Menschen. Und das kommt allen zugute.

Ich möchte die Frage, die ich anfangs stellte, noch einmal aufnehmen: Wie ist es meiner Seele ergangen? Ich denke, dass Spiritualität hierauf schauen muss. Was hat mein Lebensweg letztlich mit meiner Seele gemacht? Was ist das für ein Prozess, der ungeachtet meiner selbst und durch die verschiedenen Lebenslagen und Umstände hindurch als tragender Grund meines Daseins vorstellig wird? Natürlich sorgen wir für die Kinder, bieten ihnen Sicherheit und Vertrauen, Unterstützung und Wohlergehen. Kurz: Was auch immer sie brauchen, dafür stehen wir bereit. Aber ich sehe es jetzt nicht mehr als mein eigenes Verdienst. Deine Kinder zu gesunden und aufrechten Menschen heranwachsen zu sehen weckt Staunen und Dankbarkeit. Die Kinder sind nicht selbstverständliches Produkt unseres Inputs. Sie sind eigenständige Menschen, entwickeln sich selbst mit Hilfe desjenigen, was wir ihnen darreichen. Mehr können wir nicht tun. In dem Maße, wie ihre Welt größer wird, können wir eigentlich immer weniger darreichen. Und doch erfahre ich, dass in dem Maße, wie ich selbst in diesem Prozess des Loslassens wachse, das Band zwischen uns immer fester wird. Wodurch ich sie wiederum besser loslassen kann. Und überraschenderweise erfahre ich, dass dadurch die Liebe zu meinen Kindern tiefer, inniger wird. Eine Liebe, die mich auf ihre Weise wieder mitnimmt und trägt. Eine Liebe, die größer ist als mein Herz. Allmählich lerne ich, was »Liebe« bedeutet. Da ist nichts zu »haben«. Man kann allein etwas »geben«. Liebe ist schenkende Liebe, wodurch sich der Andere grundlegend – und nicht länger ich selbst – im Zentrum meiner Aufmerksamkeit befindet. Das bedeutet Loslassen. Und das bereitet Freude, aber auch Schmerz. Und beide treffen mich bis in den Kern meines Daseins, bis in meine Seele. Ist es Gott selbst? Ist es Gott, der selbst Liebe zu sein scheint? Ich weiß es nicht, ich weiß allein, was die Liebe mit meiner Seele tut. Die Liebe selbst lehrt mich da, dass lieben eigentlich loslassen ist. Meine Erwartungen und Bilder vom anderen oder mir selbst – loslassen. Für einen Menschen ist das eigentlich gar nicht machbar. Und das ist es auch nicht. Aber es ist wohltuend zu wissen, dass es mir geschenkt wird. Davon wird ein Mensch aufgerichtet.

Rianne Jongstra

Vielleicht ist das Gott: schenkende Liebe. Gott, der zu meinem Erstaunen auch mich trägt in meinem Ringen darum, meine Kinder loszulassen. Loslassen ... letztendlich kann man das selbst nicht tun, man wird mitgenommen. Aus Liebe.

Aus dem Niederländischen übersetzt von Ulrich Dickmann