

INHALT

<u><i>Vorwort zur Neuauflage.....</i></u>	<u><i>2</i></u>
<u><i>Ausgebrannte Mütter.....</i></u>	<u><i>3</i></u>
<u><i>Der Anfang unseres Abenteuers.....</i></u>	<u><i>3</i></u>
<u><i>Wir haben dicke Fehler gemacht.....</i></u>	<u><i>9</i></u>

Vorwort zur Neuauflage

Genau zwanzig Jahre ist es her, dass das Buch „Du schaffst es!“ in der Erstauflage erschienen ist. Damals hatte ich gerade Halbzeit, d.h. zwanzig Jahre turbulentes Familienleben bewältigt. Die Ratschläge des Bestsellers haben unzählige Frauen für ihr eigenes Mutterdasein inspiriert, aber auch einige irritiert und verärgert - da ich als junge Frau einen recht forschenden, fordernden Ton angeschlagen hatte.

Immer wieder bin ich angefragt worden: „Kann das Buch nicht wieder erscheinen? Es enthält doch wahre, zeitlose Schätze!“

So habe ich es aus dem Regal genommen und noch einmal durchgeschmökert - und war beeindruckt. Manche Alltagsdetails hatte ich inzwischen fast vergessen, aber die Grundthesen zum Belastbarwerden und der Alltagsorganisation gelten auch noch für heute und werden jungen Müttern helfen, ihre Berufung gern wahrzunehmen.

Nun gut, würde ich das komplette Buch erst jetzt schreiben, dann würde ich mich an manchen Stellen einfühlsamer und weniger herausfordernd ausdrücken (ich habe manche Stellen auch geglättet, die Grundthesen aber stengelassen). Die vielen Begegnungen mit Müttern, die schwere Krisen zu durchstehen hatten oder sich in nahezu aussichtslosen Situationen befanden, haben mich barmherziger gemacht. Auch für mich gab es schwere Zeiten und starke Umstellungen – in unserem neuen Buch „Unser Abenteuer – persönliche Einsichten aus mehr als 30 turbulenten Familienjahren“¹ bin ich mit Eberhard zusammen darauf eingegangen. Es stimmt: Nicht auf jede Lebensfrage gibt es einfache Antworten.

Mittlerweile lebe ich nur noch mit Eberhard in unserem großen Haus und stelle mir selbst kopfschüttelnd die Frage: „Wie hast du das damals nur geschafft?“ So ist das Buch für mich wie ein kostbares Dokument, und ich wünsche mir, dass es dich für dein Muttersein ermutigt und anspornt.

Inzwischen dreht sich mein Leben längst nicht mehr um Kinder und Haushalt. Statt Biogarten findest du bei uns nur noch eine große Rasenfläche. Die Kochtöpfe sind kleiner geworden, die Einkaufslisten kürzer, die Haushaltsplanung ist lockerer. Ich kann inzwischen mehr an mich denken und Dinge tun, auf die ich früher bewusst verzichtet habe. Ich bin eine ausdauernde Joggerin geworden, studiere liebend gern Bücher und bilde mich weiter. Die Leitung des von uns mitgegründeten Vereins Team.F – Neues Leben für Familien und der Team.F Akademie haben wir bereits an die jüngere Generation abgetreten und uns neuen Aufgaben zugewandt. Es ist herrlich, Eberhard ganz für mich zu haben, mit ihm zusammen zu reisen und im In- und Ausland Seminare zu halten. Ich genieße es!

Ganz neu aufgegangen ist mir, dass das Leben einer Frau noch intensiver von unterschiedlichen Lebensphasen geprägt ist als das eines Mannes. Und wie wichtig es ist, sie zu

¹ „Unser Abenteuer – Persönliche Einsichten aus mehr als 30 turbulenten Familienjahren“, Menander Verlag. Zu beziehen über www.muehlan-mediendienst.de.

akzeptieren und erfolgreich zu bewältigen! Deswegen habe ich diesem wichtigen Thema ein extra Kapitel gewidmet.

Mir ist bewusst, dass es die traditionelle Vollzeitmutter in Zukunft kaum noch geben wird. Auch wenn ich zu dieser Spezies gehöre - wie hätte es bei diesen vielen Kindern auch anders sein können -, vertrete ich nicht, dass eine Mutter ausschließlich zu Hause bleiben sollte. Ich bin fasziniert von den vielen Möglichkeiten, die eine junge Mutter heute wahrnehmen kann. Allerdings sollte das Wohl des Kindes stets an oberster Stelle stehen und „frau“ auch zu Opfern bereit sein. Auch diesem Thema habe ich ein Kapitel gewidmet.

Auf jeden Fall ist ein wunderbares Gefühl, wenn man die Mutterphase nicht nur schnaufend überstanden, sondern auch erfolgreich abgeschlossen hat. Um sich dann wiederum Neuem zuwenden zu können. Es ist immer noch viel los in unserem Haus. Wir genießen es, wenn Kinder und Enkel zu Besuch kommen (Platz haben wir ja immer noch genug). Es ist herrlich, mit ihnen zu diskutieren und ein großes Vorrecht, ihnen Rat für ihr Leben geben zu dürfen. Aber auch einfach nur zusammen zu sein und Spaß zu haben, ist toll. Familie ist schön!

Dir wünsche ich, dass auch du am Ende deines „Familien-marathons“ genauso erfüllt zurückschauen kannst wie ich und die nächste Lebensphase zuversichtlich angehen kannst.

Wie du das erreichen kannst, liest du auf den folgenden Seiten. Viel Spaß!

PS: Ist es in Ordnung, wenn ich die persönliche „Du“ Form beibehalte? Irgendwie fühle ich mich dabei wohler - es geht ja auch um die ganz persönlichen Themen von uns Frauen, wie von einer älteren Freundin an die jüngere.

Ausgebrannte Mütter

Ich begegne zu vielen erschöpften und überforderten Müttern. Das bereitet mir Sorgen, und ich möchte ihnen helfen. Aber nicht nur die Frauen leiden, die ganze Familie ist betroffen: Der Ehemann, die Kinder – selbst der Hund verdrückt sich, wenn dicke Luft ist.

Eine Szene in unserer Einkaufspassage kann ich nicht vergessen: Eine junge Mutter zerzt ihre etwa vierjährige Tochter im Eiltempo an der Hand hinter sich her. Die Kleine stolpert, fällt auf die Knie, rappelt sich mit Tränen in den Augen wieder auf und weiter geht's.

Weil sie bei dem Tempo einfach nicht mithalten kann, stürzt sie wieder. Wütend reißt die Mutter sie hoch und faucht sie an: „Wenn dir das noch einmal passiert, dann kannst du was erleben...“

Oder eine Mutter, die ihr sechs Monate (!) altes Baby mehrfach am Tag anschreit, es schüttelt und dann jedes Mal unter Tränen um Vergebung bittet.

Was mag in solchen Frauen vorgehen? Was müssen sie durchlitten haben, dass sie ihre Kleinen so unbeherrscht traktieren? Warum sind sie bereits ausgebrannt, wo doch ihr Familienleben gerade erst begonnen hat? Womit haben sie ihre Lebensenergie aufgebraucht, dass sie jetzt schon solche Nervenbündel sind?

Es ist ganz bestimmt nicht Gottes Absicht, dass Eltern sich ständig überfordert und ausgebrannt fühlen und schließlich zu nichts anderem mehr fähig sind, als an ihrem Alltag zu verzweifeln!

Deswegen möchte ich dir eine Strategie vorstellen, wie du belastbarer werden und bleiben kannst. Ich hoffe inständig, nicht nur die Mütter zu erreichen, die am Ende ihrer Kräfte sind, sondern gerade auch solche, die noch zuversichtlich und unbeschwert ihre Energiereserven anzapfen. Damit deine Kraft für die nächsten rund zwanzig Jahre reicht, brauchst du ein „Durchhalte-Training“!

Der Anfang unseres Abenteuers²

Ja, wir hatten schon eine ungewöhnliche und ausgesprochen stürmische Familiengründung, die uns nahezu überforderte. Kurz zusammengefasst sah sie so aus: Mit 21 Jahren war ich bereits Mutter von sechs Kindern, einem leiblichen und fünf angenommenen. Klingt verrückt, oder?

Wie ist es dazu gekommen?

Eberhard und ich heirateten 1970 ausgesprochen jung: Ich war gerade 19 Jahre alt und Eberhard knapp 23. Er studierte an der Pädagogischen Hochschule in Braunschweig, und ich

² Die ausführliche Geschichte zu unserer stürmischen Familiengründung kannst du in unserem Buch „Unser Abenteuer – Persönliche Einsichten aus mehr als 30 turbulenten Familienjahren“, Menander Verlag, nachlesen.
www.muechlan-mediendienst.de

verdiente unsere Brötchen als Bürokauffrau bei Siemens. Wenn du diese Zeit vor Augen hast, weißt du, dass die Hippie-Bewegung mit der sexuellen Revolution gerade in voller Blüte stand und die Studentenunruhen begannen. Alle traditionellen Werte über Ehe und Familie wurden infrage gestellt, neue Formen des Zusammenlebens ausprobiert: Landkommunen, offene Beziehungen, antiautoritäre Erziehung..

Obwohl wir in einer guten, freikirchlichen Gemeinde aufgewachsen waren, hatten wir kaum etwas darüber gehört, wie man als Christ Ehe und Familie gestaltet. Wir mussten uns das alles selbst mühsam erarbeiten. Einerseits faszinierte uns die neue Freiheit – Eberhard sah mit seinen Röhrenjeans und schulterlangen Haaren echt alternativ aus –, andererseits spürten wir, dass dieser wilde Lebensstil nicht der Weisheit letzter Schluss war.

Mit der typisch traditionellen Familienform wollten wir uns aber auch nicht identifizieren. So beschlossen wir, eine partnerschaftliche Ehe zu führen. Wir wollten alles gemeinsam machen. Als jung verheiratetes Ehepaar ohne Kinder ist das ja auch kein Problem.

Wir waren in unserer örtlichen Jugendgruppe aktiv, leiteten einen Hauskreis mit vielen jungen Leuten und mischten auch noch in einer christlichen Teestube mit. Der größte Hit war unsere christliche Rockband. Wir gehörten zu den Pionieren – Lautstärke war zu der Zeit noch wichtiger als Qualität – und waren mehrmals im Monat zu Straßeneinsätzen, Konzerten und Evangelisationen unterwegs; ich war als kritische Beobachter im Hintergrund immer dabei. Wir liebten dieses abwechslungsreiche und quirlige Leben.

Hinzu kam Eberhards Spleen zum „Globetrottern“. Er hat wirklich unstetes Blut in den Adern und musste in jeder freien Minute unterwegs sein. Mit unserem selbst ausgebauten Camper waren wir einmal am Nordkap, das nächste Mal in Marokko. Ich liebte es, mit Eberhard in den unendlichen Sternenhimmel zu schauen und von unserem gemeinsamen zukünftigen Leben zu träumen. Aber über allem stand das Verlangen, Gottes Plan für unser Leben zu erkennen und auszuführen.

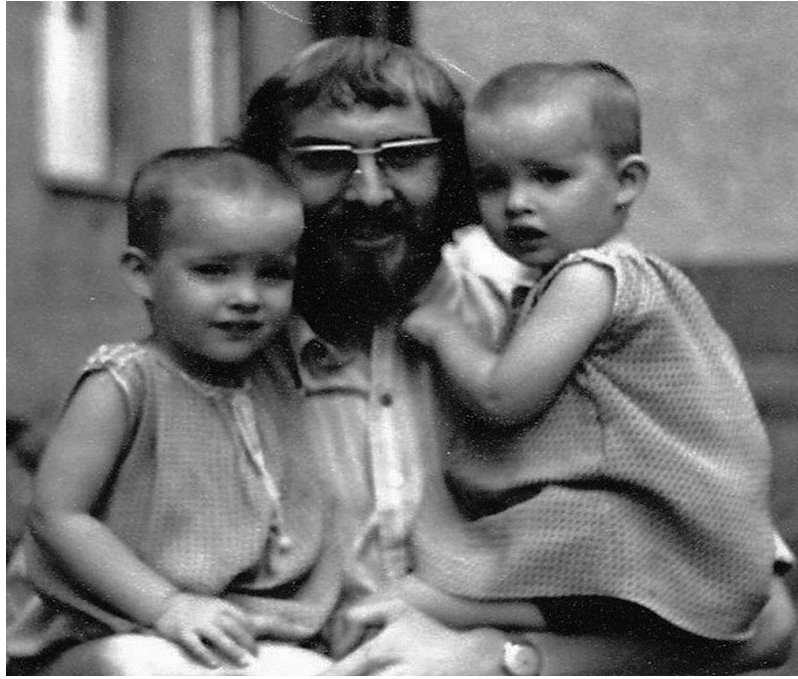
Ziemlich schnell – so nach etwa einem Jahr – tauchte bei uns der Wunsch auf, ein Baby zu bekommen. Als ich dann schwanger war und mein Bauch sichtlich wuchs, wurde mir doch etwas mulmig. „Was kommt jetzt auf mich zu?“, habe ich mich gefragt. „Herr, muss ich jetzt alles aufgeben: Meine ganze Freiheit, das Reisen, die evangelistischen Einsätze? Soll ich jetzt wie eine typische Mutti immer nur zu Hause hocken – nur wegen eines Kindes? Das lohnt sich doch gar nicht!“

So habe ich damals gebetet; ich ahnte nicht, dass Gott mein Gebet prompt erhören würde. Zu der Zeit waren wir externe Mitarbeiter in einem gerade gegründeten Rehabilitationszentrum für Drogenabhängige bei uns in Braunschweig und erlebten mit, wie Zwillinge, etwa zweieinhalb Jahre alt und dort offensichtlich fehl am Platz, mit den gefährdeten Jugendlichen zusammenlebten. Ihre Mutter hatte sich abgesetzt, und der Vater war nicht in der Lage, sie zu versorgen. Die beiden Kleinen konnten dort nicht länger bleiben! Da ich ja gerade meinen Mutterschutz antrat und zu Hause war, nahmen wir die beiden mit der Einwilligung des Vaters kurzerhand in unsere kleine Studentenwohnung auf. Da hatte ich innerhalb weniger Wochen schon einmal drei Kinder.

„So“, klang es in meinem Herzen, „jetzt mag es sich vielleicht lohnen.“

Um die Geschichte kurz zu fassen: Bei den dreien blieb es nicht. Innerhalb eines Jahres brachten wir es auf die stattliche Zahl von sechs Kindern, das älteste vier Jahre, das jüngste wenige Monate – und ich ganze 21 Jahre alt!

Als Bürokauffrau ohne viel Ahnung von Kindern musste ich nicht nur lernen, einen Haushalt zu führen, sondern auch noch durch alle ideologischen Irrgärten hindurch zu einer Berufung als Frau und Mutter finden.



Wo habt ihr nur die vielen Kinder her?³

Von Eberhard, zusammengefasst anlässlich einer Familienfeier:

Das wurden wir schon zigmal in unserem Leben gefragt. Sechs Kinder innerhalb eines guten Jahres ist schon eine ordentliche Leistung. Und das nach eineinhalb Jahren Ehe, und die Mutter gerade mal 21 Jahre alt! Schon verrückt. Nun, Auslöser war unser brennendes Herz für Jesus. Ihm wollten wir dienen.

Nico war ein Wunschkind. Papa studierte zwar noch und Mama hatte eine vier Tage Stellung als Bürokauffrau bei Siemens, aber was soll's? Irgendwie wird Gott uns schon durchbringen.

Wie kamen wir an die Zwillinge? Wir waren externe Mitarbeiter in der Kaffeetüte, dem neu gegründeten Rehabilitationszentrum für Drogensüchtige. Und da wart ihr, ihr beiden Süßen mit euren zweieinhalb Jahren, inmitten der Junkies. Das erste Mal sahen wir euch in einem der riesigen, fast leeren Zimmer auf dem Töpfchen sitzen, umringt von auf dem Boden liegenden Süßigkeiten. Glatzköpfig, weil euch der Läuse wegen die Haare geschert worden waren – aus Jux, man hätte es auch anders machen können.

Irgendjemand musste sich um euch kümmern, mal spazieren gehen und was Ordentliches zu essen geben. So fingen wir an, euch zu umsorgen, und in unserem Inneren wuchs der Gedanke, euch aufzunehmen – Claudia musste doch ohnehin bald mit Nico zuhause bleiben.

Und so kam's: mit Claudias Mutterschutz nahmen wir Britta und Tina kurzerhand zu uns in unsere kleine Zwei Zimmer Wohnung in der Karlstraße. Und hatten naiver Weise die Rechnung ohne das Jugendamt gemacht. Zwei alte Damen tauchten auf und verhörten uns streng. Oh Wunder, sie ließen uns die Zwillinge. Irgendetwas musste sie an uns beeindruckt haben.

Mittlerweile wurde es mit fünf Personen eng in der Karlstraße. Ich ging auf Wohnungssuche und bekam natürlich nichts. Wer gibt schon einem langhaarigen Studenten ohne Einkommen und drei Kindern eine Bleibe. Aber Gott hatte eine Lösung. Da war der alte Kowalewski aus der Baptisten Gemeinde, der in Stöckheim ein altes Haus gekauft hatte und es zu einem Zweifamilienhaus umbaute.

So durften wir oben wohnen, während er unten eine Wohnung ausbaute, und dann unten wohnen, während er oben renovierte – immer schön im Baulärm und Dreck und manchmal ohne Wasser.

Aber was sollte es, es war kostenlos. Exakt, bis ich mein erstes Gehalt als Lehrer bekam. Was für ein Timing Gottes! Das Haus mit dem großen Garten war für uns wie ein Geschenk des Himmels. Hier wollten wir bleiben.

Langsam keimte der Gedanke: Warum nehmen wir nicht noch mehr Kinder auf? Das wurde zur Sicherheit, aber nicht wir schritten zur Tat, sondern die zwei Damen aus dem Jugendamt. Sie riefen nämlich an und fragten, ob wir noch mehr Kinder aufnehmen wollten.

So besuchten wir dich, kleine Claudia, im damaligen „Großen Waisenhaus“ an der Salzabhlumerstraße. Du warst gerade mal vier Jahre alt. Mein erster Eindruck: Da standst du in dem großen Zimmer mit mehreren Stockwerkbetten und zeigtest uns dein Bett und deinen Besitz, einen Stoffteddy. Fragende, liebebeisende Blicke, die Knie zerschürft, der Gang ganz eckig. „Was kommt da auf mich zu?“, magst du gedacht haben.

Wir besuchten dich mehrmals, und dann kam der große Tag an dem wir dich mit Nico und den Zwillingen beimholten. Kinder sind immer eine Brücke und machen es leichter, sich in eine neue Umgebung einzufinden.

Ich erinnere mich, wie du in der ersten Zeit einem Engel gleich durch das Haus schwebtest und alles bewundertest. Denn eine Küche, in der man alles selber macht, hattest du bisher nicht zu Gesicht bekommen. Auch ein Baby, das bemuttert werden konnte und zwei Schwestern, die dich zwar auch ärgerten, aber doch nicht so gemein waren, wie die Jungen im Waisenhaus – alles war neu für dich.

³ Claudia und Eberhard Mühlen, „Unser Abenteuer – Persönliche Einsichten aus mehr als 30 turbulenten Familienjahren“, Menander Verlag 2013, S. 20.

Stefan, du kamst aus dem Säuglingsheim in der Herzogin Elisabeth Straße. Es war noch eins vom alten Stil, und das Jugendamt wollte es unbedingt auflösen. Der kleine Stefan mit seinen zweieinhalb Jahren war schon viel zu alt und sollte weg.

Beim ersten Kennenlernen fiel mir dein fabriges, scheues Lächeln auf, so als könntest du niemandem trauen. Du trippeltest unbeholfen auf den Zehenspitzen. Vielleicht wäre er spastisch, meinten die Schwestern und fügten gleich hinzu: „An seine Wutanfälle müssen Sie sich auch gewöhnen.“

Als wir mit dir spazieren gehen wollten, stellte sich heraus, dass du überhaupt keine Ausgehzeiten hattest. Bis hier hatte wohl niemand Zeit gehabt, mit dir nach draußen zu gehen. Auch dich konnten wir nach einiger Zeit abholen – dieses Mal mit vier kleinen Therapiespezialisten.

Und du gewöhntest dich schnell ein. Die erste Zeit trippeltest du zwar noch unsicher auf den Zehenspitzen, aber dann war deine Unbeholfenheit verflogen. Dir fehlte offensichtlich nur die Bewegung.

Harald, du kamst aus dem gleichen Säuglingsheim. Du warst Claudia schon bei den Besuchen von Stefan aufgefallen. Da war eine lange Reihe von weißen Kinderbettchen. In ihnen lagen die weiß und steril gewickelten Babys auf dem Rücken, über sich ein Holzgestell, in dem eine Trinkflasche steckte.

Und eins dieser Babys war ein süßes, schwarzhaariges. Mit einem unendlich traurigen Blick und tief zerfurchter Stirn starrte es vor sich hin. Das muss Mama wohl durch Herz gegangen sein, denn beim Abschied sagte sie den Schwestern: „Den holen wir uns auch noch!“

Du kleiner Kerl gingst uns nicht aus dem Sinn. Wir erkundigten uns nach dir und erfuhren, dass du Harald heißt und auch frei zur Abgabe warst. Da wollten wir dich so schnell wie möglich aus dem emotionalen Gefängnis befreien. Es war Dezember und die Schwestern wollten dich einfach nicht herausrücken, da sie nicht auf die Weihnachtsprämie verzichten wollten. Da kannten sie Claudia schlecht, denn sie wollte dich sofort von dem Trinkgestell weg haben. So kämpfte sie, und du, Harald – dieses Mal von fünf Geschwistern abgeholt – wurdest unser Weihnachtsgeschenk.

So kamen aus einer Schwangerschaft sechs Kinder heraus. Gott schenkte uns für jedes von euch kleinen Geschöpfen eine unbändige Liebe, die man in diesem Ausmaß nicht selbst erwecken kann – und wir lernten gemeinsam als Familie zu leben.

Chris wurde in diese große Geschwisterzahl geboren. Die beiden alten Damen vom Jugendamt waren stolz auf uns und gaben uns jede Unterstützung. Ein Ziel hatten sie noch vor ihrer Pensionierung: Sie wollten dieses unmögliche Säuglingsheim unbedingt auflösen.

Deshalb riefen sie an und fragten, ob wir noch einen Notfall aufnehmen könnten, die kleine Mona. Aber natürlich, wir wussten ja, was sich in diesem Heim abspielte. So kamen wir mit einer Großdelegation und führten dich, kleine Mona - gerade mal vier Monate alt - heim. Du warst so ernst, da gab es am Anfang kein Lächeln auf deinem Gesicht. Das Leben war schwer gewesen, und das musste herausgebrüllt werden. Da hattest du unser vollstes Verständnis. Und Hunger hattest du! Am Anfang mussten dich zwei gleichzeitig füttern. Du konntest nicht genug bekommen. Und auch das legte sich. Dein Lachen kam mit dem Segen und Frieden Gottes.

Jetzt ist aber Schluss mit dem Kinder aufnehmen machte uns das Jugendamt klar. Mit einem weiteren Kind müssten wir ein Heim aufmachen. Und das wollten wir nicht – trotz aller finanziellen Verlockungen. Wir hatten euch Kinder doch nicht aus einem Heim geholt, um wieder ein Heim mit all seinen Verordnungen aufzumachen. So blieben wir ein sogenanntes Pflegenest.

Und warum hatten wir nicht genug und schufen noch fünf weitere süße Mädchen? Ganz einfach: aus Freude an Kindern und dem Zusammenleben mit ihnen! Und um ganz ehrlich zu sein: wir waren so fasziniert von den zwei herrlichen und unterschiedlichen ersten Mühlen Produktionen, dass wir einfach wissen wollten, wie die nächste Kreation namens Ines einmalig anders ausfallen würde, und die nächste Esther, und die nächste Mirke, und die nächste Tüza, und die nächste kleine Marie... Und dann sagte Mama: „Jetzt habe ich Frieden. Die Schöpfung ist mit dem Siebten vollbracht!“

Und wenn ein ganz Vernünftiger uns der Übertreibung bezichtigen wollte, dann soll er uns sagen, auf welches dieser herrlichen Geschöpfe wir hätten verzichten sollen. Wir jedenfalls wissen es nicht!



Wir haben dicke Fehler gemacht

Es war abzusehen, dass wir beiden jungen Leute mit den sechs kleinen Kindern schnell an die Grenzen unserer körperlichen und psychischen Kräfte kamen. Zudem erfuhren wir von den Leuten um uns herum nicht gerade viel Ermutigung, sondern hörten vielmehr warnende Stimmen: „Damit übernehmt ihr euch doch bloß. Das kann doch nicht gut gehen!“ Oder dieser absolut „ermutigende“ Spruch: „Kleine Kinder kleine Sorgen, große Kinder große Sorgen.“ Na danke, das tat uns gut.

Zwei existentiell wichtige Fragen trieben uns um: „Wo holen wir nur die ganze Liebe, Geduld und Kraft her, die die sechs Kleinen so nötig brauchen?“ und „Wie können wir richtig mit ihnen umgehen? Was ist der angemessene Erziehungsstil?“

Ich gestehe gleich zu Beginn dieses Buches ein, dass ich nicht als „Heldin“ auftrete. Auch Eberhard und ich haben dicke Fehler gemacht – besonders, was unseren Energiehaushalt betraf, und es erst bemerkt, als es schon zu spät war. Hätte ich damals doch nur eine mütterliche Freundin gehabt, die mir all das gesagt hätte, was ich mir erst mühsam erarbeiten musste und dir jetzt mitteilen kann!

Ein Ausspruch von James Dobson⁴ brachte mich auf die richtige Fährte: „Elternsein ist wie ein Marathon, und wir müssen so laufen, dass wir zwei oder sogar drei Jahrzehnte Schritt halten können.“

„Das ist es!“, ging es mir spontan durch den Kopf. „Kräfte einteilen und die Puste behalten, die Zuversicht nicht verlieren, nicht nur das mühsame Heute sehen, sondern auch die Zukunft in zehn oder zwanzig Jahren.“

Wie viele Mütter schnellen beim ersten Kind wie zum Sprint aus den Startlöchern! Sie geben alles, was sie haben und sind nach den ersten Familienjahren bereits völlig ausgebrannt.

„Und du hast es auch nicht besser gemacht“, musste ich mir nach einigen Familienjahren eingestehen. „Aber jetzt, wo du gerade Halbzeit in deinem Familienleben hast, ist es noch nicht zu spät, die Fehler der Vergangenheit auszuwerten und ein „Durchhalte-Training zu beginnen“, tröstete ich mich.

Wenn ich an die Beziehung zu Eberhard und zu den Kindern denke, habe ich mir wenig vorzuwerfen. Von Beginn an haben wir darauf geachtet, dass unsere Ehebeziehung nicht zu kurz kommt. Trotz der großen Kinderzahl haben wir einfallsreich immer wieder Zeit zu zweit gefunden, um Freundschaft, Romantik und Erotik zu pflegen. Und auch mit den Kindern gestalteten wir kernige Familienzeiten, stets offen für ihre individuellen Anliegen.

Aber was mich persönlich betraf, habe ich Raubbau betrieben. Ohne viel nachzudenken, ging ich davon aus, dass meine jugendliche Kraft wohl nie nachlassen würde – und das, obwohl die Verantwortung von Jahr zu Jahr größer wurde und die Anspannung wuchs.

Jede Schwangerschaft, jede Zeit des Stillens und nicht zuletzt die vielen kurzen Nächte zehren an einer Frau, selbst wenn man den Abstand zwischen den Geburten auf etwa drei Jahre plant, wie ich es klugerweise tat. Und dann kommt eins zum anderen. Man steckt das alles einige Zeit weg, bis das Fass überläuft...

Bei mir war es nach der Entbindung des fünften Kindes so weit (zusammen mit den angenommenen war es schließlich schon das elfte). Auf einmal flimmerte es mir vor Augen, ich sah Lichtstreifen. „Du bist wohl nervös und übermüdet“, sagte ich mir. Erst als meine Sehschärfe

⁴ James Dobson ist ein bekannter amerikanischer Familienberater und Autor.

rapide abnahm, ging ich zum Augenarzt. Er stellte eine fortgeschrittene Netzhautablösung fest und wies mich sofort in die Klinik ein. Da lag ich nun von einem Moment auf den anderen mit zwei Augenklappen in totaler Finsternis und drohte zu erblinden. Das ist ein Gefühl!

Vor allem: Was macht man so schnell mit einem sechs Wochen alten Baby, das voll gestillt wird? Nicht nur, dass Mirke ihre gewohnte Nahrung wollte, ich drohte „überzulaufen“. So schleppte Eberhard die Kleine alle vier Stunden zum Trinken in die Klinik und besorgte ein Ungetüm von Milchpumpe, dass du vielleicht auch kennst. Vor der Operation sollte so viel Milch abgepumpt werden, dass das Baby versorgt werden konnte, bis meine Milch nach der Narkose wieder „entseucht“ war. Hilflös standen die Schwestern vor der „Melkmaschine“ und waren froh, dass Eberhard ihnen diese Arbeit abnahm.

Jahre zuvor lag mein Bruder wegen der gleichen Sache wochenlang mit abgedeckten Augen in der Klinik. Jetzt bekam ich es mit der Angst zu tun. Wie sollte ich das nur aushalten? Wie würde meine Familie ohne mich zurechtkommen? Aber dank einer neuen Operationsmethode lag ich nur einige Tage dort und durfte dann nach Hause, weil mein Augenarzt die Verantwortung übernahm, mich weiterhin zu Hause zu betreuen.

Das war wieder eine Situation, von der ich meinte, sie einfach „wegstecken“ zu können. Hatte ich es doch gemeistert, die Sache in wenigen Tagen abzuhaken! Aber jetzt traten andere Symptome auf – Kopfschmerzen, Verspannungen, die sich wie Lähmungen auswirkten – selbst nachts konnte ich mich nicht entspannen und blieb stundenlang wach. Dazu kamen Ängste, die mich so zusammen schnürten, dass ich mich kaum zum Arbeiten aufraffen konnte, und ständig dieses Stechen im Kopf.

Voller Panik rannte ich von einem Arzt zum anderen. Keiner fand die Ursache heraus. Alle meinten, ich sei organisch gesund. Ich kam mir vor wie eine Idiotin. Damit schleppte ich mich knapp zwei Jahre lang herum. Er später habe ich herausgefunden und akzeptiert, dass es eine typische Erschöpfungsdepression⁵ war.

Eberhard war über meinen Zustand fürchterlich erschrocken, sorgte und betete für mich, so dass ihm kaum noch Zeit für anderes blieb. Später gestand er mir ein, dass er sich schon darauf eingestellt hatte, für immer eine „kranke“ Frau zu pflegen.

Als ich da wieder heraus war, war ich in Hab–Acht–Stellung und sorgte dafür, weniger angespannt zu leben.

Ich hatte eine Haushaltshilfe und streikte so manches Mal, wenn Eberhard mich zu sehr in seinen Vortragsdienst einspannen wollte. Aber dafür meinte er, mit Volldampf weiterhin allem gerecht werden zu können. Er kümmerte sich rührend um mich, war stets für jedes Kind da und seine Seminartätigkeit und sein Bücherschreiben wurden immer umfangreicher. Pausenlos „jettete“ er in Deutschland und Europa herum, kam zu Hause wegen der großen, lebhaften Kinderschar kaum zur Ruhe... mir wurde unheimlich.

Aber sag so etwas mal einem lebensprühenden, glücklichen und erfolgreichen Mann. Eberhard lachte nur.

Gerade mal 42 Jahre alt, lag er einige Zeit später mit einem schweren Herzinfarkt im Krankenhaus. Gestern noch fröhlich auf einem Seminar und heute wie ein gefälltter Baum reglos zwischen weißen Laken. Drei Tage lang kämpften die Ärzte um sein Leben. Ich stand neben seinem Bett und schrie zum Herrn: „Wie soll das nur weitergehen?“ Ein Jahr lang musste er

⁵ Vielleicht war es auch eine verspätete Wochenbett-Depression. Zu Wochenbett-Depressionen kannst du in meinem Buch auf S. 30 nachlesen: Claudia Mühlen, Bleib ruhig, Mama! Tipps für die ersten drei Jahre. www.muehlan-mediendienst.de

Pause machen, bevor er seine Aufgaben außerhalb der Familie langsam wieder aufnehmen konnte.