

# Ambivalenzerfahrungen in der Mutterschaft

*„Ich habe gedacht, ich bin mit den zwei Kindern zuhause und es wird ganz super. Ich bin eine erwachsene Frau und jetzt kriegen wir das zweite Kind und jetzt wird alles spitze und ich kann das alles schaffen und naja, was man so erwartet oder irgendwie in der Gesellschaft gerade so von so einer Frau, ne?“ (Auszug aus dem Interview mit Clara Maier 00:08:23)*

Gesellschaftliche Normen von ‚guter‘ Mutterschaft scheinen nicht nur voraus zu setzen, dass eine Mutter ihr Kind immer lieben müsse und für es da sein solle, sondern dass sie auch alle anfallenden Arbeiten gekonnt ‚wuppen‘ müsse. In der Lebensrealität geht Mutterschaft aber auch mit ambivalenten Erfahrungen einher. Insbesondere Care-Arbeit in der frühen Mutterschaft ist verbunden mit Erfahrungen von Stress, Ermüdung und Monotonie. Wünsche nach Abstand vom Kind und nach etwas Eigenem sind universelle Erfahrungen, die jedoch durch die Idealisierung von Mutterschaft tabuisiert werden. Die kulturelle Darstellung von Mutterschaft lässt keinen Platz für die konstruktive Repräsentation von Konflikten, im Gegensatz werden mütterliche Konflikte als Versagen kategorisiert (Vgl. Parker 1995: 227). Ein schlechtes Gewissen und die Angst zu Versagen sind häufige Phänomene, mit denen sich Mütter konfrontiert sehen. Das Erleben von einem Wechsel von unterschiedlichsten und sich auch widersprechenden Erfahrungen und Gefühlen charakterisiert nach Nicolson (1998) die Erfahrung von Mutterschaft. Hier kann sich die Ambivalenz sowohl direkt auf das Kind beziehen - es gleichzeitig zu hassen und zu lieben - als auch auf die mütterlichen Tätigkeiten oder andere Aspekte von Mutterschaft. Doch nicht nur die Qualität der Erfahrung von Mutterschaft ist eine Quelle für Ambivalenz, sondern ebenso die Widersprüchlichkeit von Anforderungen, die an Mütter gestellt werden.

Ambivalente Gefühle auszuhalten und in die eigene Persönlichkeit oder das Selbstbild als Mutter zu integrieren, stellt eine psychische Herausforderung dar. Die immensen Erwartungen an Mütter, welche sich auch in der Analyse aktueller Elternzeitschriften zeigen (Tichy/Krüger-Kirn 2019), setzen hohe normative Standards nicht nur an die Tätigkeiten und Verantwortlichkeiten von Müttern, sondern auch an deren Gefühle, die vor allem auf das Wohlergehen des Kindes gerichtet sein sollen. Eigene Bedürfnisse der Mutter werden eher ausgeblendet. Dies kann dann dazu führen, dass ambivalente Erfahrungen erstens nicht wahrgenommen werden und Überforderung, Stress oder eigene Bedürfnisse, die nicht auf das Kind gerichtet sind, verleugnet werden. Insbesondere normative Erwartungen an Mutterschaft erschweren, so die These dieser Arbeit, die Integration ambivalenter Erfahrungen und können einen Einfluss auf die Verarbeitung von negativen Erfahrungen und damit auf die psychische Gesundheit von Müttern haben.

In meiner explorativen Interviewstudie gehe ich der Forschungsfrage nach, wie Ambivalenzerfahrungen in der Mutterschaft verarbeitet werden und wie diese im Zusammenhang mit mütterlichem Stress und Überforderung, als auch mit normativen Erwartungen an Mutterschaft stehen. Es wurden zwei Interviews mit Müttern, die über ihre

Erfahrungen in der Elternzeit und explizit über negative Erfahrungen wie Überforderung und Einsamkeit und in einem Fall von der Diagnose einer postpartalen Depression berichten, qualitativ ausgewertet. Im Folgenden werden erste Ergebnisse, die den Status von Hypothesen für mögliche weitere Forschungsarbeiten haben, vorgestellt.

Als erstes Ergebnis lässt sich festhalten, dass Ängst und depressive Gefühle von den interviewten Frauen nur in bestimmten Kontexten geäußert werden. Es wird deutlich, dass eine Mutter im Alltag wenig Raum hat über diese Gefühle zu sprechen. Die Angst vor Bewertung und davor missverstanden zu werden, als eine ‚da zu stehen die es nicht schafft‘ sowie das idealisierte Bild von Mutterschaft stehen dem im Wege. Die ‚negativen‘ Erfahrungen der Mutterschaft schaffen andererseits eine Leidensgemeinschaft unter Müttern, in der sie sich verstanden und aufgehoben fühlen. Die Peer-Group mit anderen Müttern, die ähnliche Erfahrungen teilen, kann als Halt erlebt werden und Ängste beschwichtigen. Das Teilen dieser Erfahrung in der Elternzeit gibt die Sicherheit, dass das Erlebte ‚normal‘ ist. Gleichzeitig können andere Mütter mit „perfektem Baby“ mit dem sie „den ganzen Tag Spazieren gehen können“ (Barbara Grüne 00:23:31.2) auch als potentielle Bedrohung für das eigene Selbstbild wahrgenommen werden. Andere Mütter mit Müttern, die es ‚besser machen‘ stellen das Gegenbild zur eigenen Peer-Group dar. So entsteht eine Spaltung zwischen den Müttern, die Teil der eigenen Leidensgemeinschaft sind, und Anderen, entweder Müttern, die als Konkurrentinnen erfahren werden, oder ‚Single-Frauen‘ und Männer, die diesen Erfahrungsbereich nicht (an)erkennen könnten.

Angst vor Be- und insbesondere Abwertung schwingen im Sprechen über Ambivalenz ständig mit. Der Fokus und die Beschränkung auf die Familie, im Gegensatz zum Verfolgen von eigenen Zielen, kann sich als Belastung herausstellen, da der normative Erwartungsdruck auf das Ausfüllen der Mutterrolle verstärkt wird. Das alleine Sein mit dem Kind, die Monotonie der sich wiederholenden Aufgaben und die ständige Aufmerksamkeit auf die schwierig zu erkennenden Bedürfnisse des Kindes im Alltag als Mutter stellen eine Herausforderung dar. Als Folge der normativen Wirkmächtigkeit des Diskurses der ‚guten Mutter‘ sowie des Kindeswohldiskurses können nicht nur hohe Erwartungen und Überforderung, sondern auch ein schlechtes Gewissen und Scham entstehen. Hierbei kann es dazu kommen, dass das Verhalten, auch entgegen der eigenen Bedürfnisse der eigenen Wahrnehmung der Situation nach Außen angepasst wird, um nicht angegriffen werden zu können. Es ist der gesellschaftliche Druck auf Müttern, gepaart mit unerreichbaren Idealen und widersprüchlichen Anforderungen, vor denen jede Mutter enttäuschen muss, da sie nicht alle zugleich erfüllen kann, der Spaltungen zwischen Müttern entstehen lässt.

Die Erfahrung der absoluten Notwendigkeit der Bedürfniserfüllung in der Säuglingspflege - ein Kind das schreit, weil es Hunger hat, kann weder warten noch mit ihm verhandelt werden - führt, so hat es den Anschein, dazu, dass die Mutter sich in ähnlicher Weise an diese Situation gefesselt fühlt und pragmatische Lösungen, die den Partner involvieren, gar nicht im Raum der Möglichkeiten erscheinen. ‚Die Mutter muss es sowieso machen‘ scheint das verdeckte Credo zu sein. Aber auch die verinnerlichteten normativen Erwartungen an Mütter führen zu

strikten Rollenbildern und einem Credo des ‚Aushaltens‘ der Mutter im Gegensatz zu Veränderung von Arbeitsteilung in der Familie. Negative Erfahrungen erscheinen dann teilweise als Beweis für die eigene Opferbereitschaft für das Kind.

Durch die Erfahrung mit dem Säugling in der Elternzeit können sich die Erfahrungswerten von Eltern auseinander zu entwickeln. Diese Unterschiedlichkeit wird jedoch implizit auf den Geschlechtsunterschied reduziert: Die ‚Männer‘ und die ‚Frauen/Mütter‘ stellen nun separate Gruppen dar und verstärken dann wieder geschlechtsstereotype Wahrnehmungen und Verhaltensweisen. Solche Spaltungsprozesse werden aufgrund der strukturellen Geschlechterhierarchie und der Abwertung von Care-Arbeit verstärkt. Werden solche strukturellen Widersprüche vom Paar nicht ausgesprochen, führen sie zu Lücken und Unausgesprochenem zwischen den Partner\*innen.

Darüberhinaus kann festgestellt werden, dass junge Mütter, gerade weil sie in besonderem Maße von Diskursen affiziert werden und die Thematik von Mutterschaft und Familie sowohl emotional als auch moralisch aufgeladen ist, sich selbst stark damit auseinandersetzen, wie sie mit Normen und Erwartungen - sowohl als von Außen kommend als von Innen kommend erlebt - umgehen. Die Mutterschaft scheint eine Phase zu sein, in der durch den plötzlichen Wechsel von Lebensrealität und der eigenen Rolle, immer eine Auseinandersetzung mit der Annahme, Ablehnung oder Aneignung von Rollen gefordert wird. Für beide interviewten Frauen spielt die Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle sowie der Identifikation und Verortung als Mutter eine zentrale Rolle und führt in Teilen auch zu einer kritischen Betrachtung von gesellschaftlichen Normen. Ambivalenz, so zeigt sich in der Prä-Studie, ist eine präsente Erfahrung in der Mutterschaft und stellt eine Herausforderung dar, die als positives Resultat einen selbstreflexiven Umgang und eine akzeptierende Haltung gegenüber eigenen Gefühlen fördern kann.

#### Literatur:

**Nicolson, Paula (1998):** Post-natal depression: Psychology, science and the transition to motherhood. London: Virago.

**Parker, Rozsita (1995):** Torn in Two. The Experience of Maternal Ambivalence. London: Virago.

**Tichy, Leila Zoe/Krüger-Kirn, Helga (2019):** The “Do-It-All Mother”-Discursive Strategies and Post-Feminist Alliances in Parenting Magazines. Open Gender Journal.