

Die rosarote Babylüge

Mutter zu werden bedeutet für Frauen das allergrößte Glück – sagt man. Die Autorin Helen Walsh geriet als Neu-Mami an den Rand des Wahnsinns. Ein Gespräch über Nächte ohne Schlaf und Tage ohne Freude

Interview Sonja Baulig

Mutterschaft ist ein heikles Thema für ein Buch. Besonders dann, wenn sich eine Neu-Mami traut, die Babyglückphase als wahre Horrorzeit darzustellen. Die englische Bestsellerautorin Helen Walsh, 35, hat es getan. Mit ihrem autobiografisch gefärbten Buch „Ich will schlafen!“ trat sie in England eine Lawine los. Aber statt empörter Briefe bekam sie Tausende E-Mails von Leidensgenossinnen, die ihr gratulierten, dass sie sich getraut hat, über die dunkle Seite des Mutterwerdens zu sprechen. Im Roman erzählt Walsh die Geschichte einer alleinerziehenden jungen Frau, die von ihrem Wunschkind so überfordert ist, dass es sie fast in den Selbstmord treibt. Wir haben mit Helen Walsh über die Wahrheit hinter den Worten gesprochen.

Ihr Roman entlarvt die glückstrahlende Babywelt als Klischee. War das Ihr Ziel?

Es gibt sicher sehr viele Frauen, für die die erste Zeit mit Baby wundervoll ist. Aber es existiert eben auch die andere Seite. Diesen Frauen wollte ich eine Stimme geben. Meine Erfahrung mit der Mutterschaft deckte sich absolut nicht mit dem, wie ich es mir vorstellte. Ich hatte gar nicht erwartet, dass es einfach sein würde, aber dass ich mich mit Selbstmordgedanken tragen würde? Damit rechnete ich nicht. Diesen Roman habe ich aus Wut geschrieben.

Was hat Sie so wütend gemacht?

Dass niemand zugibt, wie anstrengend Mutterschaft sein kann. Ich hatte zum Beispiel irgendwann all meinen Mut zusammengenommen und in meiner Babygruppe offen ausgesprochen, wie hart ich die erste Zeit mit dem Kind fand. Statt der erhofften Zustimmung erntete ich nur Schweigen. Keine der anderen Mütter hat auf meine Offenbarung reagiert – nicht eine hat zugegeben, dass es ihr ähnlich geht. Die hatten alle Angst, als schlechte Mutter dazustehen. Da fühlt man sich sehr allein.

Fotos: doc-stock, Interfoto

Vielleicht kamen die anderen gut mit der Situation zurecht?

Nein, eben nicht. Nachdem ich das Buch veröffentlichte, haben mich einige der Frauen angesprochen und mir erzählt, dass sie sich wünschten, damals ehrlicher gewesen zu sein.

Konnten Sie überhaupt mit irgendwem über Ihre Gefühle reden?

Leider mit niemandem. Die Mutter-Kind-Beziehung wird in unserer Kultur ja als etwas beinahe Heiliges betrachtet. Sobald wir ein Kind auf die Welt gebracht haben, wird von uns erwartet, nur noch zu strahlen. Also habe ich lieber geschwiegen und alles für mich behalten – aus Angst davor, als schlechte Mutter abgestempelt zu werden.

In Ihrem Roman steht die Hauptfigur kurz vor dem Selbstmord. Kann es wirklich so weit kommen?

Allerdings, mir ging es ja selbst so. Ich war in den ersten 18 Monaten als junge Mutter wirklich selbstmordgefährdet. Das waren die schwierigsten Monate meines Lebens. Ich war ganz kurz davor, meinen Verstand zu verlieren. Meine Gedanken waren so schwarz wie die Nacht, ständig habe ich vom Tod fantasiert, darüber, in einen tiefen Schlaf zu fallen und nie mehr aufwachen zu müssen. Heute weiß ich, dass dies alles von meinem Schlafmangel ausgelöst wurde.

Was war los?

Mein Sohn hat ständig geweint und die Milch immer wieder ausgespuckt. Also wurde er nicht richtig satt und hat deswegen kaum geschlafen. Er litt

unter der sogenannten Refluxkrankheit, aber das wurde erst nach Monaten richtig diagnostiziert. Bis dahin habe ich ihn quasi rund um die Uhr gestillt. Eine Ärztin überredete mich schließlich dazu, das Stillen aufzugeben, damit auch mein Mann oder meine Mutter meinen Sohn nachts füttern konnten, während ich ein wenig Schlaf bekam. Ich hatte tiefe Schuldgefühle, nicht mehr zu stillen, aber irgendwann hab ich eingesehen, dass es einfach nicht anders geht.

Was würde Ihrer Erfahrung nach jungen Müttern helfen?

Ich wünsche mir, dass schon in den Vorbereitungskursen ehrlich darüber gesprochen wird, wie hart der Alltag mit Baby sein kann. Und vor allem, dass es für alle Mütter die Möglichkeit gibt, Kinderfrauen für die Nächte zu buchen, damit sie die Chance haben, ihr Schlafdefizit auszugleichen. Wer keinen Partner hat oder keine Eltern, die einspringen, ist sonst verloren. Schlafentzug ist die effektivste Form der Folter. Manchmal braucht es nur eine ungestörte Nacht, damit man wieder Energie hat weiterzumachen. Bei mir hat das auch geholfen: Als ich endlich genug Schlaf bekam, war ich auch wieder zuversichtlich, alles in den Griff zu bekommen. □



Helen Walsh ist heute glückliche Mutter eines Vierjährigen. „Ich will schlafen!“, Kiepenheuer & Witsch, 19,99 Euro

