

Annika Rösler
Evelyn Höllrigl-Tschaikner
mythos mutterinstinkt

mythos

Annika Rösler

Evelyn Höllrigl Tschaikner

mutter

Wie moderne Hirnforschung
uns von alten Rollenbildern befreit
und Elternschaft neu denken lässt.

instinkt

 KÖSEL

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2023 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Redaktion: Dr. Katharina Theml, Büro Z, Wiesbaden
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Umschlagmotiv: middlegray/Shutterstock.com
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU
ISBN 978-3-466-31202-3

www.koesel.de

» In einer Gesellschaft, in der wir noch immer so tun, als wäre Mutterschaft unsere Bestimmung und der Mutterinstinkt unsere Superkraft, schenkt dieses Buch Aha-Momente und Wow-Erlebnisse. Auf charmante und eindrückliche Weise bestätigt es empirisch, was viele Eltern längst ahnen – und verwandelt so das häufige Gefühl der Unzulänglichkeit in die entlastende Gewissheit, dass Elternschaft keine angeborene Fähigkeit, sondern eine erlernte Kompetenz ist. Danke für diesen wichtigen Beitrag zur Entmystifizierung des Mutterinstinkts und die Einladung zu einer Zukunft ohne Glorifizierung und Rollenkorsett. «

*Romy Winter, Paar- & Familientherapeutin
und Autorin (>>Krisenfest<<)*

» Ich will dieses Buch nochmal lesen. Und nochmal. Wenn wir erkennen, wie wichtig und bereichernd gerecht geteilte Familienarbeit für alle ist, Frauen, Männer und Kinder, dann sind wir auf dem richtigen Weg, endlich Gleichberechtigung in allen Lebensbereichen zu ermöglichen. »Mythos Mutterinstinkt« ist kein Buch nur für Frauen, es ist auch eins für Männer. Und am Ende ist es ein Geschenk für unsere Kinder. «

*Florian Hacke, Schauspieler, Kabarettist und
zweifacher Vater*

» Dieses Buch würde ich gern allen werdenden Eltern als Pflichtlektüre empfehlen! Vielleicht gibt es dann mehr glücklichere Familien – auf jeden Fall aber freiere. «

Marie Zeisler, Ethnologin und Gründerin von Little Years

**Dieses Buch ist für alle Frauen.
Und es ist für alle Menschen,
die eine Mutter haben oder hatten.**

Inhalt

Die Erfindung einer Superheldin	9
Teil 1	
Mythos Mutterinstinkt – HISStory	15
Muttergefühl – die große Liebe auf Knopfdruck? . . .	16
Es war einmal die »Gute Mutter« -	
Wie der Mutterinstinkt erfunden wurde	29
Teil 2	
Die Hirnforschung zum Thema Mutterinstinkt –	
HERStory	47
Die Muttertät – Mütter sind wir nicht. Mütter	
werden wir	48
Mütterforschung ist Menschenforschung -	
Das Elternhirn	102
Das Baby als Taktgeber – Der Tanz zwischen	
Eltern und Kind	125
Teil 3	
Leben in einer Gesellschaft ohne Mutterinstinkt –	
OURStory	141
Elternschaft neu denken	142
Plädoyer für ein neues Rollenverständnis	204
Dank	209
Anmerkungen	212
Literaturverzeichnis	230

»» Wie wir gesehen haben, wird die erfundene
Wirklichkeit zur wirklichen Wirklichkeit nur dann,
wenn die Erfindung geglaubt wird. ««

Paul Watzlawick

die erfindung einer superheldin

Bedingungslos, aufopfernd, selbstlos – das sind die Attribute einer guten Mutter. Eine Superheldin, die alles kann und die stets zur richtigen Zeit am richtigen Ort ist. Die immer ein Feuchttuch aus der Tasche zaubert, wenn es nötig ist, und tröstende Worte, wenn die Welt bedrohlich wackelt. Ein Mensch, der unerschöpflich liebt und für alle verfügbar ist. Jemand, der sein Leben lang Halt schenkt, aber auch irgendwann wieder großmütig loslässt, wenn es an der Zeit dafür ist. Eine Frau, die sich trotz der Widrigkeiten des Mutterseins nie selbst verliert und für alle immer der Fels in der Brandung bleibt. Warum? Weil sie schon als kleines Mädchen zur Mutter geboren wurde, mit einem Mutterinstinkt, der ihr Superkräfte verleiht.

Doch diese Superheldin gibt es nur im Märchen. Eine Geschichte, die historisch über viele Jahrhunderte aus patriarchalen Überzeugungen, aber auch aus fehlenden wissenschaftlichen Alternativen fortgeschrieben wurde. Bisher galten Frauen laut Forschung als prädestiniert für die Fürsorge. Sie waren mit mütterlichen Instinkten ausgestattet, die es ihnen ermöglichten, sich aufopferungsvoll um Kinder oder auch andere pflegebedürftige Angehörige zu kümmern. Dieser tief in uns ver-

wurzelte Mythos ist das Ergebnis eines jahrhundertlangen Kanons unterschiedlichster Wissenschaftsfelder. Die Naturwissenschaft biologisierte schlussendlich die zugeschriebene Mutterrolle und fixierte damit ein Bild, dem sich keine feministische Gegenbewegung so recht entziehen konnte, ohne dabei die Naturwissenschaft zu leugnen. Ein Dilemma.

Wir, die Autorinnen dieses Buchs, sind Journalistinnen und Mütter von jeweils drei Kindern. Nachdem wir die ersten Erfahrungen mit dem Muttersein gemacht und in unserem Buch *Nachwehen* niedergeschrieben hatten, war für uns schnell klar, dass wir noch einen Schritt weiter gehen wollten. Denn trotz all des Wissens rund um das Mutterwerden, das wir bis dato gesammelt hatten, verzweifelten auch wir oft am omnipräsenten Bild der guten, instinktiv handelnden Mutter. Wir verstummten in Gesprächen bei der Arbeit, mit dem Partner oder unserer Elterngeneration, aber auch vor uns selbst, weil oft die Argumente fehlten, wenn am Ende doch wieder nur die Hormone als Antwort auf alle Fragen dienten. Jene »typisch weiblichen« Botenstoffe, die Frauen eine natürliche Kompetenz und bedingungslose Liebe verleihen. Da fällt es unter Umständen leichter, zu schweigen oder etwas verlegen zu nicken bei vermeintlichen Fakten, warum wir, von der Venus stammend und nicht vom Mars, zwar besser zuhören, aber schlechter einparken können. Aber wenn die Natur uns Frauen doch mit einem unumstößlichen Mutterinstinkt versorgt haben soll, warum erging es uns dann genauso wie unseren Männern? Wir konnten beobachten, wie sie – wie wir – voller Liebe waren und manchmal verzweifelten. Wie sie oft intuitiv wussten, was zu tun ist, und in anderen Situationen mit uns gemeinsam unfassbar ratlos waren. Aufgrund unserer eigenen Erfahrung mit Elternschaft

war es uns unmöglich, an diesen alten Überzeugungen und geschlechtsstereotypen Zuschreibungen weiter festzuhalten.

Also begaben wir uns zunächst auf die Suche in der Vergangenheit und recherchierten, wer diesen Mutterinstinkt in die Welt gesetzt hatte. Im ersten Teil, wir nennen ihn **HIStory**, möchten wir den Leser*innen zeigen, dass dieser Mythos das Ergebnis männlicher Geschichten ist, die man sich über Jahrhunderte hinweg erzählte ohne hinreichende Berücksichtigung der weiblichen Perspektive. Um von so einem konstruierten Bild loslassen zu können, bedarf es allerdings Fakten, die sich mit unserer Lebensrealität decken. Wir wissen bereits so viel über all die körperlichen Veränderungen in der Mutterschaft. Der Bauch mit den Schwangerschaftsstreifen, der leidende Beckenboden, die Wassereinlagerungen. Das alles ist bekannt. Aber bislang hatten wir keine Ahnung, was in dieser Zeit für faszinierende Veränderungen im Gehirn der werdenden Mutter passieren. Und auch im Gehirn des Vaters oder anderer Fürsorgepersonen. Einige Hirnforscher*innen haben sich in den letzten Jahren mit dieser Entwicklung befasst und bahnbrechende Ergebnisse veröffentlicht. Also beschlossen wir, aufzubrechen zu einer Reise in uns bisher noch recht unbekanntes Gelände: die Neurowissenschaft, die Wissenschaft rund um das Gehirn.

Im zweiten Teil dieses Buchs, **HERstory**, holen wir Mutterschaft endlich aus dem wissenschaftlichen toten Winkel und präsentieren die neuesten Erkenntnisse über die Entwicklung des elterlichen Gehirns. Denn Mütterforschung ist Menschenforschung. Wir durften inspirierende Gespräche mit renommierten Neurowissenschaftlerinnen führen und fanden wissenschaftliche Erklärungen für die verschiedenen Gefühle, die mit Elternschaft einhergehen. Die größte Liebe

und der größte Schmerz. Tiefe Begeisterung und pulsierende Langeweile. Verzweiflung und Glück. Verlust und Wiederfinden.

Wir haben einige Eltern begleitet, die in diesem Buch eine Stimme bekommen, haben mit ihnen mitgelitten und waren gemeinsam wütend auf das Patriarchat, das die Mutterrolle aus vermeintlichen Tatsachen konstruierte. Dieses Buch soll jedoch keine Streitschrift sein gegen Männer, denn auch sie sind die Leidtragenden in einem patriarchal geprägten System. Vielmehr ist es ein Manifest für eine gesunde Gesellschaft. Eine Gesellschaft, die Müttern den Superheldinnen-Umhang auszieht.

Mutterschaft ist die Schnittstelle zwischen Gesellschaft und Familie, da, wo die Belange der Öffentlichkeit auf das Private treffen. Hier muss also angesetzt, hinterfragt und verändert werden, damit alle profitieren. *Mythos Mutterinstinkt* soll die Fäden für eine Geschichte spinnen, die nicht mehr auf althergebrachten Überzeugungen beruht, sondern auf wissenschaftlichen Fakten. Und es liegt in unserer Hand, daraus etwas Neues zu weben. Hierzu möchten wir im letzten Teil dieses Buchs, **OURstory**, anregen und Impulse schenken, Elternschaft neu zu denken.

Das Buch zeigt eindrücklich, dass es weder *die* Frauen noch *die* Männer gibt, sondern dass Geschlechtsidentitäten vielfältig und immer eine Zuschreibung biologischer, historischer und kultureller Aspekte sind. Immer wieder sind wir auch über unsere eigenen Vorurteile und selbstzerstörerischen Glaubenssätze gestolpert. Denn wir sind alle ein Teil des Systems. Es ist nachvollziehbar, die Welt voreingenommen zu sehen, wenn sie uns so lange eindimensional gezeigt wurde. Falsch wäre es aber, sich diesen einseitigen Blickwinkel nicht

immer wieder bewusst zu machen. Selbst bei der Analyse einer Vielzahl von Forschungsbeiträgen stießen wir immer wieder an eine unbeabsichtigte Färbung der Ergebnisse, etwa wenn manche Studien nur an Müttern und nicht anderen engen Bezugspersonen durchgeführt wurden. Darauf weisen wir an den betreffenden Stellen hin und bieten Raum für persönliche Reflexion.

Wir haben uns als Mütter an dieser Erfindung der Superheldin zum Teil selbst wundgeliebt. Wir haben uns verloren und uns mit dem Schreiben dieses Buchs ein Stück weit neu gefunden. Denn wir haben erkannt, dass wir es selbst in der Hand haben, die Inszenierung von Mutterschaft immer wieder zu hinterfragen. Wir sind ihr nicht ausgeliefert, sondern können sie neu gestalten. Das aber geht nur gemeinsam.

Teil 1

Mythos Mutterinstinkt

HIStory



muttergefühl – die große liebe auf knopfdruck?

**» Mir geht's gut. Wirklich.
Mama zu sein ist echt toll. «**

Das sagt Judith zu uns, als wir sie sechs Wochen nach der Geburt ihres ersten Kindes besuchen dürfen. Sie sitzt uns gegenüber auf ihrem beigen Sofa, nach langem Schreien hat sich der kleine Wurm in ihren Armen nun endlich beruhigt und trinkt an ihrer Brust. Wir schauen Judith an, unser Herz spürt es längst, jetzt zeigen es auch ihre Tränen. Es sind keine Tränen des Glücks, das wissen wir alle. Judith beginnt zu zittern.

**» Ich weiß nicht, was mit mir los ist. Ich versuche,
alles richtig zu machen. Emil ist wundervoll.
Aber ich fühle mich manchmal so unfähig. Sogar
bei meinem Mann beruhigt er sich viel schneller
als bei mir. Dabei bin ich doch seine Mama.
Ich will ihn oft schon gar nicht mehr aus seinem
Bettchen nehmen, wenn er schreit. Natürlich
mache ich es trotzdem! «**

Sie schaut uns erschrocken über sich selbst etwas zu eindringlich an. Dann bricht ihre Stimme, und sie fällt noch mehr in sich zusammen.

» **Manchmal will ich einfach nur weg sein. Ich habe mir das alles so anders vorgestellt ... Ich liebe mein Kind, aber es fühlt sich gerade so an, als ob ich mein Leben verloren hätte. Dabei wollte ich das doch alles. Irgendetwas stimmt nicht mit mir, oder?** «

Sie streichelt Emil übers Köpfchen und schaut uns an. Ihre Worte hallen laut in diesem scheinbar friedlichen Moment des Stillens. Auf dem Sofa neben Judith türmen sich Kuschetiere, Strampler und Grußkarten. »*Herzlichen Glückwunsch zur Geburt, wir freuen uns mit euch für euer großes Glück.*« Daneben eine Milchpumpe, eine geöffnete Tube Brustwarzen-Gel und zwei randvolle Tassen mit Tee. Kalt vermutlich. Die Situation in Judiths Wohnzimmer erdrückt uns förmlich. Auch wenn schon viele Jahre vergangen sind seit der Geburt unserer ersten Kinder, spüren wir sofort wieder diese Emotionen. Diesen stechenden Schmerz, eine nicht erklärbare Traurigkeit und das sich stets in den Vordergrund drängende Gefühl, nicht *richtig* zu sein. Nicht genug. Nicht genug zu wissen, nicht genug zu lieben und nicht genug zu schaffen.

Mit jedem Baby wird auch immer eine Mutter geboren. Wie oft haben wir diesen Satz schon gelesen und auch selbst geschrieben. Denn es ist wichtig zu verstehen, dass kleine Mädchen nicht schon zur Mutter bestimmt sind, nur weil sie über zwei X-Chromosomen verfügen. Erst Kinder machen Frauen zu Müttern. Allerdings ist diese Geburt einer Mutter ein Prozess über Jahre hinweg und benötigt weit mehr als

neun Monate Schwangerschaft und ein paar Stunden Wehen. Mutterwerden ist die Entwicklung einer neuen Identität, die in der Schwangerschaft in Bewegung gesetzt wird und längst nicht mit dem Abnabeln des Säuglings abgeschlossen ist.

Bevor wir den Mutterinstinkt im zweiten Teil dieses Buches neurowissenschaftlich genauer auf den Prüfstand stellen, müssen wir uns zunächst fragen: Was bedeutet der Begriff eigentlich für uns? Schauen wir uns vorab das Wort »Instinkt« im Allgemeinen an. Im Duden existieren hierfür zwei Definitionen:

1. unbewusst gesteuerter, natürlicher Antrieb zu bestimmten Verhaltensweisen; ererbte Befähigung besonders der Tiere, in bestimmten Situationen in bestimmter, nicht bewusst gelenkter Weise zu reagieren, ein bestimmtes (besonders lebens- und arterhaltendes) Verhalten zu zeigen
2. sicheres Gefühl eines Menschen für etwas

Als Beispiel für Punkt 1 nennt der Duden direkt nach den tierischen Instinkten den Mutterinstinkt. Ein *natürlicher* Antrieb zu bestimmten Verhaltensweisen? Und warum steht da nichts über Väter und ihre Gefühle? Nichts über nicht-biologische Mütter und auch nichts über freiwillig oder unfreiwillig kinderlose Frauen?

Der Mutterinstinkt bedeutet laut Definition also in erster Linie etwas ganz *Natürliches*, etwas Ursprüngliches. In den letzten Jahren beobachten wir in der privilegierten Mittelschicht das immer stärker werdende Bedürfnis nach ebendieser »Natürlichkeit«. Wir kaufen stolz krumme Karotten, möchten unsere Babys immer öfter in weniger klinischem Ambiente gebären und greifen bei der Schminke beherzt

auf Nude-Töne, um frisch und doch ungeschminkt auszusehen. Natürlichkeit scheint das Maß aller Dinge zu sein.¹ Und das Bild des natürlichen Mutterinstinkts nährt dieses gesellschaftliche Narrativ auf eindrucksvolle Art und Weise. Aber tut uns dieser Glaubenssatz wirklich gut? Unsere *natürliche* Welt, die wir uns wünschen, ist in Wahrheit nämlich eine ziemlich künstliche. Kaum ein Wald, in dem unsere Kinder mit ihren schönen Merinowolljacken spielen, ist natürlich gewachsen, viele Flüsse, in die sie Steine werfen, sind angelegt.² Und teure Produkte aus dem Bio-Laden fallen bei Stiftung Warentest aufgrund zu vieler künstlicher Zusatzstoffe durch. Wir schicken unseren Freunden tagtäglich zig Sprachnachrichten, anstelle sie in natura zu treffen. Anstatt in einer fremden Umgebung ortskundige Menschen nach dem Weg zu fragen, laufen wir mit gesenktem Blick auf das Smartphone durch die Straßen. In den Krankenhäusern wird jede fünfte Geburt eingeleitet, und wir blicken auf eine Kaiserschnitttrate von über 30 Prozent. Bei den »natürlichen« Geburten werden Frauen dazu angehalten, in Rückenlage zu gebären, was kaum unnatürlicher und unphysiologischer sein könnte.³ Und doch soll Mutterschaft die natürlichste Sache der Welt sein? Manchmal erweckt es den Eindruck, dass diese natürliche Mütterlichkeit für alle eine Art Trost spendet, Zuflucht bietet in Zeiten der Angst und Unsicherheit. Wer sollte sich nach den Kriegen um den Wiederaufbau und die traumatisierten Männer kümmern? Wer hatte sofort beruhigend zur Stelle zu sein, als die WHO 2020 eine weltweite Pandemie ausrief, und unterrichtete neben der Erwerbstätigkeit plötzlich den schulpflichtigen Nachwuchs? Wem oblag es, Ängste zu mildern, nach Bastelideen für die jüngeren Geschwister und irgendwann auch nach guten Therapeut*innen für sich