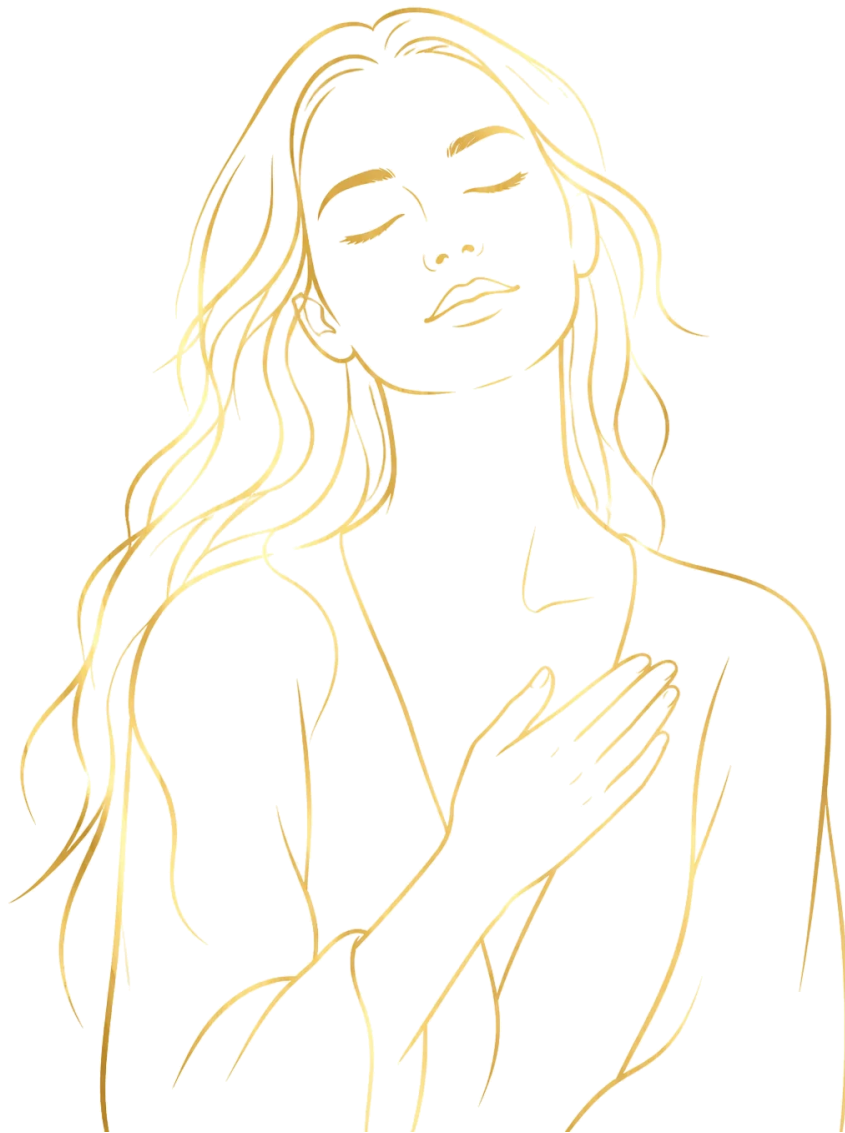




Muttertät

MATRESZENZ

Mama geworden. Und wo bin ich?



Human Design dein Potenzial

Swetlana Schneider

01

Was ist Muttertät – die Matreszenz?

Du liebst dein Kind. Und trotzdem fragst du dich manchmal: Wo bin eigentlich ich geblieben? Dieses kleine Heft erklärt dir, was in dir passiert, wenn du Mutter wirst.

Muttertät ist das Wort für die Verwandlung einer Frau zur Mutter. In der Fachsprache heißt sie **Matreszenz**. Beide Begriffe meinen dasselbe.

Beide Wörter sind bewusst an die Pubertät angelehnt – Matreszenz an das Fachwort Adoleszenz. In der Pubertät verändert sich ein junger Mensch komplett: der Körper, die Gefühle, die Frage „Wer bin ich?“ und der Platz in der Familie. Genau so eine Verwandlung erlebt eine Frau noch einmal, wenn sie Mutter wird.

Den Begriff hat in den 1970er-Jahren die amerikanische Anthropologin Dana Raphael geprägt. Bekannter wurde er erst viel später, vor allem durch die amerikanische Psychiaterin Alexandra Sacks. Sie wollte, dass Mütter verstehen: Was sie erleben, ist ein Entwicklungsprozess und kein persönliches Scheitern.

Mutterwerden ist kein einzelner Moment. Es ist ein Weg.

Viele denken, eine Frau wird mit der Geburt zur Mutter, und dann ist sie es einfach. In Wahrheit ist es ein Übergang, der Zeit braucht. Die Frau, die du vorher warst, bleibt nicht unverändert. Und die Frau, die du wirst, muss sich erst finden.

Der Unterschied zur Pubertät

Bei Jugendlichen wissen alle: Das ist eine schwierige Zeit, da darf man durcheinander sein. Bei Müttern erwartet man dagegen meistens, dass sie glücklich sind und einfach funktionieren. Darum fühlen sich viele Frauen mit ihren Gefühlen allein.

Wichtig zu wissen

Muttertät – die Matreszenz – ist ein **natürlicher Entwicklungsschritt** im Leben einer Frau, genauso wie die Pubertät.

02

Wann beginnt sie – und wie lange dauert sie?

Die Matreszenz beginnt nicht erst mit der Geburt.

Der Beginn

Für die meisten Frauen beginnt sie mit der **Schwangerschaft**. Der Körper verändert sich, die Gedanken kreisen um das Kind, die Zukunft fühlt sich plötzlich anders an. Für manche Frauen beginnt sie schon mit dem **Kinderwunsch**. Und bei Frauen, die ein Kind adoptieren oder in Pflege nehmen, beginnt sie mit dem Moment, in dem das Kind in ihr Leben kommt.

Die intensivste Zeit

Besonders stark erleben viele Frauen die Schwangerschaft und das **erste Jahr** mit dem Kind. Hier ändert sich am meisten auf einmal: Schlaf, Körper, Partnerschaft, Alltag und Beruf.

Das Ende

Muttertät hat **kein festes Ende**. Sie hört nicht mit dem Wochenbett auf. Viele Frauen erleben, dass dieser Übergang Jahre dauert. Mit jedem weiteren Kind beginnt außerdem ein neuer Abschnitt.

Darum kann auch eine Frau mit einem Kleinkind oder einem Schulkind spüren, dass sie noch mitten in der Muttertät steckt. Die Frage „Wo bin ich?“ kann auch Jahre nach der Geburt auftauchen.

03

Die Vorstellung – und das, was wirklich passiert

Fast jede Frau hat ein Bild davon, wie es sein wird, Mutter zu sein. Und dann ist plötzlich vieles ganz anders.

Nicht weil etwas schiefgelaufen ist. Sondern weil niemand vorher wirklich erzählt, was in einer Frau passiert, wenn sie Mutter wird.

Was ich mir vorgestellt habe	Was ich erlebe
„Ich werde mein Kind sofort lieben und mich vollkommen fühlen.“	Die Liebe ist da – und daneben auch Überforderung, Unsicherheit und Müdigkeit.
„Nach dem Wochenbett bin ich wieder die Alte.“	Die Veränderung dauert viel länger und geht viel tiefer.
„Wenn das Baby schläft, habe ich Zeit für mich.“	Die freie Zeit ist voll mit Haushalt, Planen und Gedanken.
„Ich weiß dann einfach, was zu tun ist.“	Ich habe viele Fragen, und jeder gibt mir eine andere Antwort.
„Mein Partner und ich teilen uns alles.“	Vieles landet ganz selbstverständlich bei mir.
„Ich bleibe, wer ich bin – nur eben mit Kind.“	Ich verändere mich selbst, und ich weiß noch nicht, wohin.

Genau in dieser Lücke zwischen Vorstellung und Wirklichkeit wird Muttertät spürbar. Was in dir los ist, entspricht nicht dem, was du erwartet hast. Und genau das ist Muttertät – die Matreszenz.

04

Die vier Ebenen der Verwandlung

Die Matreszenz betrifft nicht nur einen Bereich deines Lebens. Sie verändert dich auf vier Ebenen gleichzeitig.

1. Dein Körper

Hormone, Schlafmangel, Stillen, Rückbildung: Dein Körper sieht anders aus und fühlt sich anders an. Die Forschung zeigt inzwischen, dass sich in Schwangerschaft und früher Mutterschaft auch das Gehirn verändert. Es stellt sich auf das Kind ein. Viele Frauen erleben ihren Körper in dieser Zeit als fremd.

2. Deine Identität

Vieles, was dich vorher ausgemacht hat, fällt weg oder verändert sich: dein Beruf, deine Hobbys, spontane Zeit für dich, deine Freiheit. Daraus entsteht die Frage: **Wer bin ich jetzt?**

Es gibt kein Zurück zu der Frau, die du vorher warst. Es entsteht eine neue Frau. Sie trägt vieles von dir in sich, und sie darf sich erst finden.

3. Deine Beziehungen

Aus einer Partnerschaft zu zweit wird eine Familie. Aufgaben, Nähe und Zeit füreinander verteilen sich neu. Auch die Beziehung zu deiner eigenen Mutter rückt wieder in den Blick, oft mit Erinnerungen an die eigene Kindheit. Freundschaften verändern sich: Manche Menschen rücken näher, andere entfernen sich.

4. Die Erwartungen von außen

Es gibt viele Bilder davon, wie eine „gute Mutter“ zu sein hat. Familie, Bekannte und Social Media geben Ratschläge von allen Seiten. Dazu kommt die unsichtbare Denkarbeit im Alltag: an alles denken, planen, organisieren. Man nennt das **Mental Load**. Diese Erwartungen setzen viele Frauen stark unter Druck.

05

Das Hin- und Hergerissensein

Eines der stärksten Gefühle in der Matreszenz ist das Gefühl, zwischen zwei Seiten hin- und hergerissen zu sein.

Fachleute nennen das **Ambivalenz**. Gemeint ist: Zwei gegensätzliche Gefühle sind gleichzeitig da. Zum Beispiel:

- Du liebst dein Kind über alles – und bist gleichzeitig völlig erschöpft.
- Du willst ganz nah bei deinem Kind sein – und sehnst dich gleichzeitig nach Zeit nur für dich.
- Du bist dankbar für dein neues Leben – und trauerst gleichzeitig um dein altes.
- Du fühlst dich stark wie nie – und gleichzeitig verletzlich wie nie.

Viele Frauen erschrecken über diese Gefühle oder schämen sich dafür. Sie denken, eine richtige Mutter dürfe so nicht fühlen.

In der Muttertät gehören beide Seiten dazu. Beide Gefühle dürfen gleichzeitig da sein. Wer das weiß, kann sich selbst mit mehr Verständnis begegnen.

06

Erkennst du dich wieder?

Vielleicht kommen dir einige dieser Momente bekannt vor.

Es ist zehn Uhr morgens. Du stehst noch im Schlafanzug in der Küche, der Kaffee ist kalt geworden. Eigentlich wolltest du nur kurz duschen. Du weißt nicht, wo der Vormittag geblieben ist.

Eine Freundin fragt dich: „Und, was machst du so?“ Dir fällt nur ein, was dein Kind macht – wie es schläft, was es isst. Über dich selbst weißt du plötzlich nichts zu erzählen.

Dein Kind schläft endlich. Du hast eine Stunde nur für dich. Und statt dich zu freuen, sitzt du auf dem Sofa und weißt nicht, was du mit dir anfangen sollst.

Im Supermarkt sagt dir eine fremde Frau, dass dein Baby eine Mütze braucht. Du nickst. Und den ganzen Tag beschäftigt dich, dass du selbst nicht mehr weißt, was du richtig findest.

Dein Partner fährt morgens zur Arbeit. Sein Leben scheint weiterzulaufen wie vorher. Deins steht auf dem Kopf.

Du schaust dir alte Fotos an: du auf Reisen, beim Feiern, bei der Arbeit. Und du fragst dich: Wo ist diese Frau hin?

Abends liegst du todmüde im Bett und scrollst trotzdem noch durch dein Handy. Es ist die einzige Zeit am Tag, die nur dir gehört.

Du liebst dein Kind so sehr, dass es fast wehtut. Und im selben Moment wünschst du dir, einen einzigen Tag ganz allein zu sein.

Und vielleicht kennst du auch diese Sätze von dir selbst:

„Ich erkenne mich im Spiegel nicht wieder.“

„Ich funktioniere nur noch.“

„Alle sagen mir, was richtig ist – und ich weiß nicht mehr, was ich selbst will.“

„Ich liebe mein Kind, aber ich vermisse mein altes Leben.“

„Ich bin viel schneller gereizt als früher.“

„Ich habe keine Zeit mehr für mich – und wenn doch, weiß ich nicht, was ich damit anfangen soll.“

„Ich fühle mich allein, obwohl ich nie allein bin.“

„Wo bin ich eigentlich geblieben?“

Wenn du dich in einigen dieser Momente und Sätze wiederfindest, steckst du mitten in der Mutterschaft, der Matreszenz. Und du bist damit nicht allein. Sehr viele Frauen erleben genau das, sprechen aber selten darüber.

07

Und jetzt?

Wenn du dich in diesem Heft wiedergefunden hast, ist der erste Schritt schon getan: Du weißt jetzt, dass das, was du erlebst, einen Namen hat.

Die nächste Frage ist: **Wer bist du – als Frau, nicht nur als Mama?**

Was ist Human Design?

Human Design ist eine Art persönliche Landkarte, die aus deinem Geburtsdatum, deiner Geburtszeit und deinem Geburtsort entsteht. Sie zeigt, wie du angelegt bist: wie du mit deiner Energie umgehst, wie du Entscheidungen triffst, die sich für dich richtig anfühlen, und was deine eigene Kraft ist.

Gerade in der Mutterschaft, wenn so viele Erwartungen von außen auf dich einwirken, hilft dir dieses Wissen, wieder zu dir zu finden.

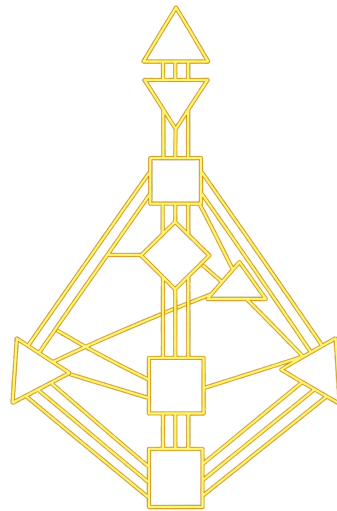
So begleite ich dich

- **Vorträge für Mütter:** In meinem Vortrag „Mama geworden. Und wo bin ich?“ erfährst du mehr über die Mutterschaft und darüber, wie Human Design dich in dieser Zeit unterstützt.
- **Einführungsvorträge ins Human Design**
- **Persönliche Readings:** Wir schauen uns gemeinsam dein eigenes Chart an.

Dein Chart kostenlos berechnen

Auf meiner Website kannst du dein Chart mit meinem Chart-Rechner kostenlos berechnen. Dort findest du auch die nächsten Termine und alles zu meinen Angeboten.

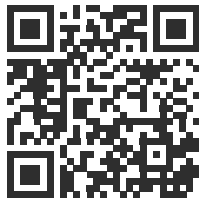
Raus aus dem Kopf, rein in den Körper, vertraue dir selbst.



© Human Design dein Potenzial

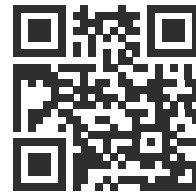
Kontakt

Swetlana Schneider · Human Design dein Potenzial



Zu meiner Website

www.humandesign-deinpotenzial.de



Schreib mir auf WhatsApp

0171 / 409 19 83