

Sandra Havenith

Ich fühle mich schuldig, weil ich zu viel arbeite, weil ich abends nicht die Ruhe und Zeit habe, mit am Znachtstisch zu sitzen, und manchmal noch nicht mal, um richtig zuzuhören. Ich bin im Hamsterrad. Seit ich alleinerziehend bin, hat sich die Drehzahl erhöht – um im Bild zu bleiben.

Natürlich versuche ich mir klarzumachen, dass ich mein Bestes gebe. Nur leider fühlt es sich oft nicht so an. Martina Schmid vom Elternnotruf, an den sich gestresste Mütter wie ich wenden, begegnet diesem Phänomen häufig.

Das liege unter anderem daran, dass heute nicht mehr klar sei, was eine gute Mutter eigentlich ausmacht: die arbeitende Mutter, so wie ich eine bin? Die Hausfrau, die Zeit hat, das wundervolle Kostüm für die Fasnacht zu basteln, während meine Kinder immer nur gekaufte Kostüme tragen?

Wo sehe ich mich? Und hab ich mich richtig entschieden?

Mehr als einmal habe ich mich, wenn ich völlig erschöpft von der Arbeit auf die Kinder getroffen bin (natürlich mit entsprechender Laune), gefragt, ob ich nicht doch besser einfach hätte zu Hause bleiben sollen. Um endlich auch mal ein kreatives Kostüm zu zaubern, das die Augen meiner Töchter zum Leuchten bringt. Und um keine schlaflosen Nächte mehr zu haben, in denen ich mir vor Augen führe, was ich alles mit meinen Töchtern verpasse, weil ich sie den ganzen Tag mal wieder nebenher versorgt habe.

Wobei sofort ein anderer Teil von mir schreit: «Und wo bleibe ich dann eigentlich noch?» Wozu ein Masterabschluss, wenn ich dann doch nur zu Hause sitze? Denn ich liebe meinen Beruf, News, Fakten, Politik, das ist mein Leben (oder mein zweites Leben, neben dem als Mutter). Nur zu Hause geht also irgendwie auch nicht.

Das schlechte Gewissen schleicht sich abends an

Wie ich sind viele Frauen in diesem Dilemma gefangen. Denn anders als in den 1950er-Jahren, in denen es die «naturge-



Als Mutter hat man oft ein schlechtes Gewissen, nur warum eigentlich?

Bild: Getty

Ja, zum Zmorge gab es Guetzli

Seitdem ihre Kinder auf der Welt sind, fühlt sich unsere Autorin schuldig. Eine Abrechnung vor dem Muttertag.

bene» Aufgabe der Frau war, den Kindern «eine treu sorgende Mutter» zu sein und dem geliebten Manne die Gattin, kann und muss Frau heute alles. Bleibt aber trotzdem häufig diejenige, die schuld ist, sollte irgendwas mit dem Kind nicht so rundlaufen wie erwartet.

«Ja, diese gesellschaftlichen Sichtweisen und Stimmen gibt es noch immer», bestätigt auch Martina Schmid vom Elternnotruf. Ein Mutterbild, das tief in uns verankert ist: die liebende Mutter, die sich selbstlos um die Kinder kümmert.

Und so fragt sich die Hausfrau, ob sie nicht zu der geradezu verurteilten Helikoptermutter tendiert, und die Karrierefrau ist regelmässig mit dem Rabenmutter-Image und der mangelnden Anwesenheit zu Hause konfrontiert. Was sie alle gemeinsam haben? Ein schlechtes Gewissen. Weil sie sich zu viel oder zu wenig um die Kinder kümmern, zu gut oder zu wenig gut für sich sorgen.

Weil das Phänomen so verbreitet ist, gibt es dafür auch einen wissenschaftlichen Begriff: «Mom guilt», also über-

setzt «die Schuld der Mütter». Dieses ewig nagende Gefühl, niemandem gerecht zu werden. Diese fieseren kleinen Fragen im Kopf: «Hab ich genügend mit den Kindern gespielt, war ich zu ungeduldig oder zu streng? Und warum bin ich eigentlich erleichtert, wenn ich abends die Kinderzimmertüre schliesse und endlich Zeit für mich habe?»

Ja, das sei ein sensibler Moment, bestätigt Martina Schmid vom Elternnotruf. «Wenn das Kind im Pyjama daliegt und schläft, kommt oft das schlech-

te Gewissen. Die Enttäuschung über sich selbst ist dann geradezu überwältigend.» Verstärkt wird dieses schlechte Gewissen dadurch, dass so wenig darüber geredet wird.

Was hilft gegen die Zweifel, die dann doch irgendwie anfangen, an mir zu nageln? Martina Schmid rät, sich bewusster zu machen, dass es da eigentlich kein Richtig und Falsch gibt. Sie unterstützt Mütter, sich darauf zu besinnen, was ihnen wirklich wichtig ist und für welche Werte sie einstehen möchten. Denn Kritik, das weiss ich aus eigener Erfahrung, gibt es von allen Seiten. Gerne ungefragt und als Ratschläge verpackt – von Freunden, Bekannten und Wildfremden.

Schuldgefühle sind nicht nur schlecht

Martina Schmid rät den Müttern lieber ein «gut» statt ein «sehr gut» anzustreben, weil man sonst aus der Falle «Mom guilt» schlichtweg nicht mehr rauskommt. Denn Kinder brauchen

keine perfekten Mütter. Apropos: In einer Studie wurde nachgewiesen, dass, wenn man sich als Eltern besser fühlt, dieses Gefühl direkte Auswirkungen auf das Leben mit den Kindern hat. Allein die Rückmeldung, die man Eltern während dieser Studie gab, sie würden das besonders gut machen, führte zu einem positiveren Umgang mit den Kleinen.

Gleichzeitig kann das schlechte Gewissen uns auch helfen: Die Schuldgefühle können uns aufzeigen, dass etwas nicht so läuft, wie wir es uns wünschen. Martina Schmid rät in solchen Situationen, sich zu überlegen, was man ändern könnte, um sich besser zu fühlen. Und, sollten die Schuldgefühle zu belastend sein, sich Hilfe bei einer Fachperson zu suchen. Schuldgefühle können also eine Möglichkeit sein, sich von einer Last zu befreien, indem wir um Verzeihung bitten, wie ich zum Beispiel, wenn ich mal wieder laut geworden bin. Und sie sind eine Chance, etwas zu verändern.

Ich habe deshalb vor ein paar Tagen endlich mal wieder unser Lieblingsspiel ausgepackt und mir ganz bewusst Zeit mit meinen Kindern genommen. Und ich frage sie nun öfter, ob wir nicht zusammen etwas spielen sollen. Meine Schuldgefühle, im Alltagsstress häufig nicht genug für die Kinder da zu sein, haben daraufhin etwas nachgelassen.

Von den anderen Schuldgefühlen aber, die nur von aussen an uns Mütter herangetragen werden – weil wir nicht stillen konnten oder wollten oder weil wir das Kind abgeben, um Zeit für uns selbst zu haben (was eigentlich auch gut für das Kind ist, weil man sich danach besser fühlt) –, sollten wir uns freimachen.

Diese Schuldgefühle, die nur dazu da sind, in der Gesellschaft gut dazustehen, nicht vor uns selbst, können mir in Zukunft den Buckel runterrutschen. Deshalb: Ja, ab und zu gibt es eben Kekse, und ab und zu will ich einfach mal für mich sein. Denn auch als Mutter bin ich nur ein Mensch, mit Fehlern, Schwächen und Bedürfnissen. Eine ganz normale Mutter eben.

Jungvögel brauchen meistens keine Hilfe

In der Regel sind die Eltern von Vogelkücken in der Nähe. Worauf geachtet werden muss.

Die ersten Jungvögel haben ihr Nest verlassen. Sitzen sie verwaist am Boden, erbarmt sich so mancher Spaziergänger und bringt sie zur nächsten Vogelpflegestation. In den meisten Fällen ist diese gut gemeinte Hilfe jedoch überflüssig, schreibt die Tierschutzorganisation «Network for Animal Protection» (NetAP) in einer Medienmitteilung. Deren Präsidentin Esther Geisser lässt sich darin wie folgt zitieren: «Manchmal ist es gerade diese menschliche Hilfe, die ein gesundes Vogelkind zum Pflegefall werden lässt.»

Selbst Vogelkücken, die noch nicht richtig fliegen können, haben gute Chancen, ausserhalb des Nestes zu überleben. Ihre Eltern sind in der Regel in der Nähe und versorgen die Jung-

tiere mit Nahrung. Deshalb weist NetAP darauf hin, dass gesund wirkende Vogelkücken mit vollständigem Gefieder keine menschliche Fürsorge benötigen. Einzige Ausnahme: Wenn die Eltern innerhalb von ein bis zwei Stunden nicht auftauchen, sollte mit einer Pflegestation Kontakt aufgenommen werden. Um dies beurteilen zu können, sollte man das Kücken aus mindestens 50 Metern Distanz beobachten. Hüpf oder sitzt es auf einer Strasse oder ist eine Katze im Anmarsch, sollte es in ein nahe gelegenes Gebüsch gesetzt werden. Die Vogeleltern werden es dort finden. Anders als bei manchen Säugetieren stört sie der Geruch des Menschen nicht. Sie umsorgen auch angefasste Kücken weiterhin.

Immer Hilfe benötigen hingegen Jungvögel, die verletzt oder kaum befiedert am Boden sitzen. Letztere setzt man am besten zurück in ihr Nest, sofern man weiss, wo sich dieses befindet. Die Vogeleltern sollten dann aber ausgeflogen sein. Ebenfalls Hilfe brauchen Segler – etwa Mauersegler –, die am Boden gefunden werden. Sie dürfen aber nie in die Luft geworfen werden, da sie sich bei einem weiteren Absturz eine



noch schlimmere Verletzung zuziehen können.

Sie gehören – wie alle Vogelkücken in Not – in Fachhände, also in eine Vogelauffangstation oder zu einem Tierarzt. Eine Aufzucht zu Hause ist hingegen verboten, schreibt die Tierschutzorganisation NetAP. Für den Transport sollte ein verletztes Kücken in eine kleine, mit Haushaltspapier ausgestopfte und mit genügend Luftlöchern versehene Schachtel gelegt werden. Damit das Jungtier gewärmt ist, kann die Schachtel auf eine Wärmeflasche gestellt werden. «Auf gar keinen Fall darf man Vögeln Wasser oder Futter einflössen. Das kann sehr schnell tödlich enden», hält Tierschützerin Geisser fest. (aba)

Wildtierhandel brachte Sars-Vorläufer in die Städte

Neue Studie rekonstruiert Weg der Corona-Vorfahren.

Das Coronavirus Sars-CoV-1 sprang 2002 erstmals in der chinesischen Provinz Guangdong auf den Menschen über. Bei Sars-CoV-2 geschah dies Ende 2019 in der Metropole Wuhan. Bekannt ist, dass beide dieser Viren, die eine Pandemie auslösten, bei Hufeisennasen-Fledermäusen zu den Ausbruchsorten gelangt seien. Stattdessen infizierten die Fledermäuse wohl zunächst einen Zwischenwirt, etwa Schleichkatzen oder Marderhunde, mit den Viren. Als blinde Passagiere gelangten diese durch Wildtierhandel in die Grossstädte.

Die Studie zeigt, wie wichtig die Virusüberwachung in Wildtierpopulationen sowie eine strenge Regulierung des Wildtierhandels sind, um Ausbrüche zu kontrollieren – und Pandemierisiken zu verringern. (sty)

bevor sie im Menschen auftauchten. In dieser kurzen Zeit, so berichten es die Forschenden im Fachblatt «Cell», sei es kaum möglich, dass die Viren allein durch natürliche Wanderbewegungen von Fledermäusen zu den Ausbruchsorten gelangt seien. Stattdessen infizierten die Fledermäuse wohl zunächst einen Zwischenwirt, etwa Schleichkatzen oder Marderhunde, mit den Viren. Als blinde Passagiere gelangten diese durch Wildtierhandel in die Grossstädte.

Die Studie zeigt, wie wichtig die Virusüberwachung in Wildtierpopulationen sowie eine strenge Regulierung des Wildtierhandels sind, um Ausbrüche zu kontrollieren – und Pandemierisiken zu verringern. (sty)