

Dreifach-Mama: „Ich glaube, beim Thema Schlafen wird viel gelogen“

Pures Glück und alles ist immer nur wunderbar?

Susanne Dietz aus Gauting packt ehrlich aus, wie der Alltag mit Kindern wirklich ist

AZ: Frau Dietz, zum Einstieg eine Schätzfrage: Sie haben drei Kinder – wie oft am Tag hören Sie das Wort „Mama“?

SUSANNE DIETZ: Oh Gott (lacht und überlegt). Wenn die Kinder da sind... stündlich wahrscheinlich zehn Mal.

Das geht ja eh noch.

Manchmal treibt mich das auch in den Wahnsinn. Am Anfang war die 24-Stunden-Verfügbarkeit als Mutter wirklich zermürbend. Auch wenn ich früher viel gearbeitet habe, war im Beruf irgendwann Feierabend.

Wie hatten Sie es sich vorgestellt, wie es sein würde, Mutter zu sein, und wie ist es für Sie nun in Wirklichkeit?

Ich bin eigentlich vom Naturell her extrem entspannt. Daher dachte ich: Ich gehe auch die Mutterschaft entspannt an. Zudem bin ich eine Leistungstochter der Gesellschaft – sehr diszipliniert und jemand, der Dinge plant und sie abarbeitet. Und dann kommt so ein kleines Menschlein, und es funktioniert erst mal gar nichts. Man braucht sich keinen Plan zu machen, weil jeder Tag anders ist. Es sind kleine Persönlichkeiten und jedes Kind ist extrem unterschiedlich. Selbst beim dritten Kind habe ich mich teilweise wieder wie eine Anfängerin gefühlt. Zu meiner Vorstellung kamen auch noch die prägenden Bilder aus der Werbung: Ich sah mich durch Schwabing mit dem Kinderwagen schieben, im Sommerkleid, mit wehendem Haar und mit einem Cappuccino. Das ist nie passiert!

Sie haben mit „No Mom is perfect“ ein herrlich ehrliches Buch darüber geschrieben.

Das ist mein mutigstes und ehrlichstes Buch. Ich hatte immer den Satz im Kopf: Bin ich denn die Einzige, die es nicht schafft? Das macht echt schlechte Laune und dieser Gedanke ist dekonstruktiv. Ich glaube, wir Frauen wollen nach außen hin perfekt sein. Aber als ich ehrlich war, wurden es die anderen auch.

Eine muss damit anfangen. Ganz einfach ist es bei niemandem.

Sie zitieren im Buch auch Ihre Hebamme, die gesagt hat: Nirgendwo wird so viel gelogen wie unter Müttern. Was sind denn die gängigsten Lügen aus Ihrer Sicht?

Was am schlimmsten triggert: „Also meiner schläft ja durch.“ (lacht) Ich glaube, beim Thema Schlafen wird viel gelogen. Und auch bei der Glückseligkeit mit Sätzen wie „Es ist gerade die schönste Zeit meines Lebens“ und „Ich genieße es so sehr“. Das sind Illusionen aus der Werbung, die wir natürlich alle gern hätten, jedoch nur bei wenigen eintreten.

Warum fällt es Müttern so schwer, einfach mal zu sagen: Es läuft gerade nicht so gut.

Es ist vielschichtig, zum einen das Gefühl des Scheiterns, aber auch unsere Sozialisierung des braven Mädchens, das alles richtig machen möchte und alles zu 100 Prozent abdecken will. Dazu kommt der Trend der Selbstoptimierung und die Angst, das Kind zu verkorksen. Aber ich habe gelesen, die Persönlichkeit wird nur zu zehn Prozent durch die Erziehung geformt – das hat mich gelassener gemacht (lacht). Wir werden alle Fehler machen, das gehört zum Leben dazu.

Was waren rückblickend gesehen Situationen, in denen Sie wirklich an Ihre Grenzen gekommen sind – und wie sind Sie wieder rausgekommen?

Ich hatte eine Wochenbettdepression und bin aus eigener Kraft nicht mehr herausgekommen. Das ist ein Extremzustand und ein Krankheitsbild. Ich hatte mir darunter immer vorgestellt, dass man sein Kind nicht lieben kann. Bei mir war das Gegenteil der Fall, ich habe mir zu große Sorgen gemacht. Ich habe mir Hilfe geholt und hatte das große Glück, einen Spezialisten zu finden. Man sollte es sich eingestehen, auch wenn wir Frauen oft sehr leistungsfähig sind und das Gefühl haben, wir müssen es schaffen. Auch darüber zu sprechen hilft – und schon früh in Betracht zu

ziehen, sich professionelle Hilfe zu holen. Aber natürlich komme ich auch im Kleinen immer wieder an meine Grenzen.

Was machen Sie dann?

Ich versuche, an solchen Tagen meinen Anspruch runterzuschrauben: Es haben alle überlebt, es ist niemand krank geworden, die Kinder gehen in einer Stunde ins Bett und das darf für heute auch reichen.

Wie sind die Reaktionen ausgefallen, als Sie offen in Ihrem Buch beschrieben haben, wie es Ihnen teils ergangen ist?

Ich habe total schönes Feedback bekommen, ganz lange E-Mails mit eigenen Geschichten. Ihnen sei es genauso ergangen und sie hätten sich darin so wiedergefunden. Das war

mein Ansinnen: Wenn ich ehrlich bin, sind es andere auch. Ich denke, dadurch wird man auch netter zu sich selbst, wenn man merkt, dass jeder damit zu kämpfen hat. Ziel ist es auch, dass man darüber lachen kann, wenn Chaos herrscht. Aber das ist dann die Königsdisziplin.

Sie sind zusätzlich berufstätig. Wie klappt denn nun die saugenunwobene Vereinbarkeit von Familie und Beruf?

Die schaffe ich natürlich nicht. (lacht) Man muss immer einen Preis zahlen. Für mich bedeutet Vereinbarkeit vor allem: vereinbar mit mir selbst. Ich muss noch in den Spiegel schauen können. Ich habe mich dagegen entschieden, meine Kinder ganztägig in eine Betreuung zu schicken. Das würde sich für mich nicht richtig anfühlen, auch wenn die Entscheidung zugleich bedeutet, dass ich nachmittags nicht arbeiten kann beziehungsweise mir einen Babysitter besorgen muss oder etwa bei Vorträgen mein Mann im Homeoffice sein muss.

Mit dem Job kommt ein zusätzlicher Stressfaktor hinzu. Das ist es Ihnen aber wert?

Mein Job ist für mich ein Energiegeber. Ich habe das große Glück, in der Selbstständigkeit beruflich angekommen zu sein. Ich habe für mich gemerkt: Wenn ich zu lange in einer Welt bin, zieht es mir Energie. Also

wenn ich zu lange nur Mama bin, nimmt es mir Kraft. Wenn ich 24 Stunden im Job wäre und die Kinder in dieser Zeit outsource, würde mir das auch nicht mehr guttun. Wenn ich aber die Balance hinbekomme, dass beide Bühnen bespielt werden können, kann ich zwischen beiden Welten hin- und her springen und die Energie mitnehmen.

Sie schreiben in Ihrem Buch, dass Frauen nach der Baby-Pause viele Fähigkeiten dazugewonnen haben – und Arbeitgeber das oft gar nicht auf dem Schirm haben. Welche sind das zum Beispiel?

Selbstmanagement, Effizienz und auch Führung. Ich muss daheim auch meine Kinder führen, sie brauchen Leitlinien. Ebenso sind Mütter belastbarer. Als Beispiel: Ich

schlafe grundsätzlich gerne aus – was seit zehn Jahren nicht mehr funktioniert (lacht). Mittlerweile weiß ich: Ich kann auch einen Workshop moderieren, wenn ich nur drei Stunden geschlafen habe. Es ist für Arbeitgeber also eine Investition, Mütter bei der Stange zu halten – gerade angesichts des Fachkräftemangels.

Dann wäre da noch das Thema Väter. Oftmals ist es heute noch so, dass Paare – obwohl sie

AZ-INTERVIEW
mit Susanne Dietz

Die 43-Jährige hat drei Kinder (4, 7 und 10). Sie hat an der LMU promoviert und ist Autorin, Podcasterin, Sinnforscherin und Coach.

es gar nicht wollen – in die klassische Rollenverteilung rutschen. Wie verhindert man, dass automatisch die Frau das Kind ins Bett bringen muss?

Ich empfehle, schon im Vorfeld mit dem Vater darüber zu sprechen und auch zu verhandeln – auch wenn das unromantisch klingt. Ich beobachte zudem, dass wir Frauen öfter loslassen dürfen und den Männern mehr zutrauen sollten. Was soll der Vater beim Zu-Bett-Bringen denn nicht können? Die Männer machen es vielleicht anders, das ist aber für die Kinder sogar von Vorteil, wenn sie sehen: Es gibt mehrere Wege zum Ziel.

Was mögen Sie am Muttersein am meisten?

Was ich wirklich toll finde: mitzuerleben, wie sich ein Mensch, der einem so nahe ist, entwickelt. Ich freue mich, wenn die Kinder wieder etwas für sich gelernt haben und daraus Selbstbewusstsein schöpfen.

Was wünschen Sie anderen Müttern zum Muttertag am Sonntag?

Ich wünsche ihnen, dass sie netter zu sich selbst sind, über sich lachen können, loslassen dürfen und andere mal die Spülmaschine einräumen – auch wenn sie dann „falsch“ eingeräumt ist. **Interview: Rosemarie Vielreicher**

Susanne Dietz: *No Mom is perfect! Der ehrliche Ratgeber, den ich mir vor dem Mutterwerden gewünscht hätte*; 19,95 Euro; Metropolitan Verlag



Susanne Dietz. Foto: Ammy Berent

Keltenschatz: Kein Geständnis

Das Gericht in Ingolstadt schlägt einen Deal vor, die Angeklagten lehnen dies jedoch ab

Im Prozess um den Diebstahl des keltischen Goldschatzes aus Manching haben die Angeklagten trotz Anregung des Gerichts weiterhin kein Geständnis abgelegt. In dem Verfahren vor dem Landgericht Ingolstadt hatten sich die Verteidiger der vier Beschuldigten, die beiden Staatsanwälte und die Richter hinter verschlossenen Türen darüber unterhalten, wie hoch die Gefängnisstrafen im Fall von Geständnissen ausfallen könnten.

Die Angeklagten, drei Männer aus dem Raum Schwerin und ein Verdächtiger aus Berlin, sollen im November 2022 den 2100 Jahre alten Goldschatz aus dem Kelten Römer Museum in Manching gestohlen haben. Das

Archäologen hatten die kostbare Sammlung 1999 in der kleinen Gemeinde nahe Ingolstadt entdeckt. Es war der größte keltische Goldfund des 20. Jahrhunderts, der später zum Hauptexponat des Museums wurde. Der größte Teil der fast 500 Münzen umfassenden Sammlung ist bis heute verschwunden.

Seit Januar stehen die vier Männer wegen des nächtlichen Museumseinbruchs vor Gericht. Ihnen werden auch zahlreiche weitere Einbruchdiebstähle in mehreren Bundesländern und Österreich vorgeworfen.

Der Vorsitzende Richter Konrad Kliegl hatte aufgrund des bisherigen Verhandlungsverlaufs angeregt, dass die vier Angeklagten Geständnisse ablegen sollten. Die Strafkammer könne sich in dem Fall Haftstrafen zwischen dreieinhalb und neun Jahren für die vier Männer vorstellen, führte er aus. Das

Gericht halte auch eine Reduzierung der Strafen für möglich, wenn der Goldschatz zurückgegeben werde.

Die Verteidiger von drei Angeklagten äußerten teilweise Bedenken gegen den Lösungsvorschlag des Gerichts, lehnten eine Verständigung aber nicht grundsätzlich ab. Die Anwälte eines 47-jährigen sagten nach

dem Vorstoß des Gerichts, dass ihr Mandant keinesfalls die Vorwürfe zugeben werde.

Die Verteidiger haben nun aber weitere Gelegenheit, mit den Beschuldigten über die Vorschläge der Strafkammer zu beraten. Die Staatsanwaltschaft hatte erklärt, dass sie sich einer Einigung nicht verschließen wolle. **Ulf Vogler**



Ein Teil des Goldschatzes im Museum in Manching. Frank Mächler/dpa

BAYERN kompakt

Linienbus überfährt Radfahrer (80)

REGENSBURG Ein 80 Jahre alter Radfahrer ist in der Oberpfalz mit einem Linienbus zusammengestoßen. Dabei erlitt der 80-jährige schwere Verletzungen, wie die Polizei mitteilte. Zunächst wurde nicht ausgeschlossen, dass der Mann in Lebensgefahr schweben könnte. Er wurde in ein Krankenhaus gebracht. Wie es zu dem Zusammenstoß in der Nähe eines Einkaufszentrums in Regensburg kommen konnte, war laut Polizei vorerst unklar. Rund um die Unfallstelle staute sich nach dem Crash der Verkehr, vor allem auf der Frankenstraße und den Zufahrten zum Einkaufszentrum.

Bald beginnt die große Igel-Zählung

HILPOLTSTEIN Verkehr, Mähroboter, weniger Lebensraum – der Igel ist mit vielen Gefahren konfrontiert. Um sie besser zu schützen, wollen Naturschutzverbände mehr über deren Verbreitung und Verhalten erfahren. Dazu setzen diese auf die Hilfe der Bevölkerung. Vom 16. bis 26. Mai soll diese wieder bundesweit Igel übers Internet melden – lebendige und tote. Unter diesem Link: <https://dpaq.de/nNpX9cS>

