



ANNE
LÖWEN

Beautiful
Mama

Wie du dich und deinen Körper
nach Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit
mit Gottes Augen sehen kannst

ANNE LÖWEN

Beautiful
Mama

Wie du dich und deinen Körper
nach Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit
mit Gottes Augen sehen kannst

Die Bibelzitate sind unterschiedlichen Übersetzungen entnommen und wie folgt gekennzeichnet:

NL – Neues Leben. Die Bibel © 2002 und 2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

NGÜ – Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen. Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten./Neue Genfer Übersetzung. Die Sprüche, © 2015 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Hfa – Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung von Fontis – Brunnen Basel.

ELB – Revidierte Elberfelder Bibel © 1985/1991/2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

LU – Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

SLT – Bibeltext der Schlachter. Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.



© 2024 Brunnen Verlag GmbH, Gießen

www.brunnen-verlag.de

Projektentwicklung: Konstanze von der Pahlen

Lektorat: Carolin Kotthaus

Umschlagfoto: AdobeStock

Gestaltung und Satz: Daniela Sprenger

Druck: Finidr, Tschechien

ISBN: 978-3-7655-2185-0

ISBN E-Book: 978-3-7655-7864-9

Inhalt

EINLEITUNG

Du bist wunderschön, Mama! – S. 7

1

EIN GELIEBTES HERZ

Güte macht dich schön – S. 25

2

EIN FREUDIGES HERZ

Zufriedenheit macht dich schön – S. 53

3

EIN MUTIGES HERZ

Ein starker Glaube macht dich schön – S. 77

4

EIN BEFREITEN HERZ

Vergebung macht dich schön – S. 107

5

DEIN WUNDERVOLLER KÖRPER

Feiere, dass du eine Mama bist! – S. 151

FÜR MEINE TÖCHTER

Lilija & Safira

Weil ihr die WUNDERSchönsten Mädchen seid,
ganz WUNDERvoll von unserem
liebenden Gott geschaffen.



Ich freue mich auf dich

So schön, meine Liebe, dass wir durch dieses Buch zusammen Zeit verbringen können. Ich freue mich riesig darüber. Gerne erzähle ich am Anfang jeden Buches, dass ich mir am liebsten vorstelle, dass du gemeinsam mit mir, eingekuschelt in eine Decke, auf unserem Sofa sitzt und an deinem Cappuccino schlürfst, während wir uns unterhalten.

(Falls du das Buch gerade im Sommer in den Händen hältst: Stell dir einfach vor, wir sitzen zusammen auf unserer Gartenterrasse zwischen meinen geliebten Kletterrosen und nippen an einem Eiskaffee ...)

Ich liebe die Vertrautheit, die dadurch in unserem Gespräch entsteht, und wie wir zusammen lachen und auch weinen können.

Ich wünsche mir von Herzen, dass auch du dieses Buch wie wohltuende Freundinnenzeit erleben kannst. Setz dich hin, komm erst einmal an und mach es dir gemütlich.

Ich freue mich auf dich.

Danke, dass du dir die Zeit dafür nimmst.

Von Herzen deine

Anne





Einleitung

**DU BIST WUNDERSCHÖN,
MAMA!**

Liebe verändert alles

„Du bist die allerschönste Frau auf der ganzen Welt!“, posaunt meine Tochter laut durch den Raum und sieht mich dabei voller Stolz und Begeisterung an. Ihr fröhliches Lächeln erfüllt das ganze Zimmer – nur an mir prallt es irgendwie ab ...

Ich weiß nicht, ob ich auch so voller Überzeugung lächeln kann. Ich? Die allerschönste Frau auf der ganzen Welt? Nie im Leben.

Ich schaue mit kritischem Blick an mir herunter ... Sieht sie meine Mängel etwa nicht? Wie kann sie nur zu diesem Schluss kommen?

Mein Blick fällt auf meine kleinen Speckpölsterchen. Der Knopf an der Jeans drückt ehrlich gesagt schon ein wenig. Sieht sie die Spannung des Stoffes nicht?

Ich sehe weiter nach unten auf meine Beine, an denen leider mehr Cellulite klebt, als mir lieb ist (gut, dass das durch die Jeans wenigstens nicht zu sehen ist). Ich schaue wieder in ihre strahlenden Kinderaugen und frage mich, was mit meiner großen Nase oder der hohen Stirn ist.

Wie kann sie das alles übersehen? Wie kann sie übersehen, dass ich nicht perfekt bin? Wie kann sie übersehen, dass ich so vieles nicht bin, das ich mir doch eigentlich für mein Äußeres wünsche?

Doch während ich noch in meinen Selbstzweifeln stecke, werde ich plötzlich durch die Wahrheit überrascht, die mir wie eine Glühbirne im Dunkeln aufgeht: Es ist Liebe!

Wie konnte ich das nur so lange nicht verstehen? Wie konnte ich so eine entscheidende Wahrheit nur so lange nicht erkennen?

Die strahlenden Kinderaugen meiner Tochter, die vor Liebe zu mir nur so überzusprudeln scheinen, verraten es mir: Liebe macht alles schön. Liebe deckt all das zu, was in meinen eigenen kritischen Augen oft so wenig schön erscheint. Dieses kleine Mädchen liebt mich von ganzem Herzen. Und genau deshalb sieht sie das nicht, was ich sehe. Durch ihre Liebe sieht sie Schönheit, wo ich Makel sehe. Durch ihre Liebe ist sie begeistert von mir, wo ich so oft frustriert bin. Liebe verändert alles.

Weißt du, dass dein Schöpfer dich ebenfalls mit solch einer unendlichen Liebe ansieht? Dass er begeistert ist von dir und der Art und Weise, wie er dich geschaffen hat?

Du bist ein Meisterwerk! Kunstvoll erdacht und mit Liebe zum Detail gestaltet.

Du bist in seinem Bild gemacht. Und nichts kann dir dieses

Wunder der Ebenbildlichkeit und Schönheit nehmen. Auch nicht die Veränderungen, die das Mama-Sein so mit sich bringen.

Und wenn du doch mal depri darüber bist? Dann hat auch das seinen Raum ...

Du darfst traurig sein

Entgeistert sehe ich auf die Waage, die in einem kleinen Nebenraum meiner Frauenarztpraxis steht. Ich glaub, ich hab mich verguckt. Habe ich wirklich den nächsten Zehner geknackt? Das kann doch unmöglich sein!

Ich spüre, wie sich in Sekundenschnelle ein dicker Kloß in meinem Hals bildet und meine Emotionen in den Keller sinken. So viel habe ich noch nie in meinem Leben gewogen.

Ja – ich trage gerade ein Baby in meinem Bauch, aber dennoch fühle ich mich dabei alles andere als wohl. Hoffentlich werde ich den ganzen Speck nach der Geburt wieder los.

Das ist ja das, was mir so oft locker-flockig gesagt wurde: „Beim Stillen wirst du die ganzen Pfunde wieder purzeln sehen. Mach dir jetzt keinen Kopf.“ Hoffentlich haben sie recht. Ändern kann ich das Ganze grad sowieso nicht wirklich. Mein Körper spielt zurzeit sein eigenes Programm ab und ich darf mitspielen, ohne wirklich relevant ins Drehbuch eingreifen zu können. Zumindest fühle ich mich gerade so.

Kennst du dieses Gefühl auch? Dein Körper verändert sich in der Schwangerschaft immer mehr und mehr und glücklich bist du über diese Veränderungen gar nicht?

Klar, das neue Leben in dir lässt dein Herz wahrscheinlich vor Freude hüpfen – wobei ... auch da ist die Freude nicht immer so auf Knopfdruck da. Aber die Rundungen, die immer deutlicher werden, und das Gewicht, das immer stärker in die Höhe schnell, können herausfordernd für unsere Mama-Psyche sein.

Hast du dir auch so sehr gewünscht, dass sich nach der Geburt alles wieder wie vorher anfühlt, aber das Ergebnis ist so ganz anders als erhofft?

Bei mir war es leider so. Die Stillzeit engagierte sich fröhlich mit in dem Programm meines Körpers, das sich zur Aufgabe gesetzt hatte, möglichst viel Speck in möglichst kurzer Zeit anzusetzen. Anstatt Pfunde zu verlieren, setzte ich in der Stillzeit noch mehr an.

Ganz, ganz großes Kino. Genauso hatte ich mir das vorgestellt.

Seit meiner Teeniezeit war ich immer recht dünn gewesen. Jetzt war von meinem damaligen schmalen Erscheinungsbild nicht mehr viel übrig. Ich war so frustriert und heulte meiner alten Figur hinterher.

Irgendwie fühlte sich mein Körper nicht mehr so an wie vorher und ich mochte mich nicht mehr. Dann noch die fleckigen Shirts, weil das Baby Bäuerchen gemacht hat, dicke Augenringe, weil ich einfach so übermüdet war ...

Liebe Mit-Mami, vielleicht kannst auch du dich in diesen Worten wiederfinden. Vielleicht trauerst auch du deinem alten Körper hinterher. Dem, den du hattest, bevor du dein erstes Kind zur Welt gebracht hast. Ich fühle so mit dir!

Es ist überhaupt nicht leicht, wenn man plötzlich vor dem Spiegel steht und seinen eigenen Körper nicht wiedererkennt. Vielleicht sind es bei dir nicht die Rundungen, die sich auf einmal überall ihren Weg bahnen, sodass du nicht mehr in deine Schwangerschafts-Jeans passt. Vielleicht sind es bei dir die Brüste, die nach dem Stillen nicht mehr gleich groß, aber dafür ausgeleiert sind. Vielleicht sind es bei dir auch die Schwangerschaftsstreifen, die deinen Bauch (und wohlmöglich auch noch den Po und die Brüste) übersäen. Vielleicht leidest du unter einem nun schwachen Beckenbodenmuskel oder etwas ganz anderem.

Was es auch ist: Ich glaube, es gibt nur wenige Mamas, die nach Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit nicht in irgendeiner

Form traurig über die körperlichen Veränderungen sind. Irgendwie geht das Kinderkriegen einfach nicht spurlos an dem Körper einer Frau vorbei.

Und weißt du was? Es ist völlig okay, wenn du jetzt erst mal traurig bist.

Diese Trauer darf sein. Schließlich sind Schönheit und der eigene Körper ein hohes Gut und Teil unserer Identität. Es tut einfach weh, wenn Veränderungen passieren, die uns nicht gefallen. Das ist ganz normal.

Es ist total verständlich, dass eine Mama um ihren „verlorenen“ Körper trauert, um ihre straffe Haut, einen flachen Bauch, gleichmäßig große Brüste, dicke lange Kopfhare und auch um die Zeit, die man vorher hatte, um diesen Körper zu pflegen.

Trauer gehört zu einem Heilungsprozess dazu und hat ihren Platz. Du musst dich nicht sofort zu irgendwelchen Lösungen zwingen. Erlaube dir den Raum für dein Trauern und lass auch Tränen zu, die geweint werden möchten. Wir haben unseren gewohnten Körper verloren und müssen nun mit der Realität fertig werden, dass wir nicht mehr so sind, wie wir einmal waren.

Nimm dir für diese Trauerphase Zeit.

Vielleicht hilft es dir, deine Gedanken einfach mal aufzuschreiben. Formuliere sie doch zum Beispiel in einem Gebet, wenn du magst. Schreibe deine Trauer, deinen Frust oder deine Wut über diese Veränderungen auf und breite sie vor Gott aus. Erzähle ihm, wie traurig du darüber bist, deinen alten Körper verloren zu haben. Er hat ein offenes Ohr für dich und versteht deinen Kummer besser als jeder andere.

Warum gerade er dich so gut versteht? Lass uns einmal näher darüber nachdenken ...