

Das Phänomen „Mommy Brain“

Text Judith Leil-Wagener Bild privat, Isabella Wieser



Petra Müssig
Coach und
Sport-Mentorin

Was hab ich mich gefreut! Das Auto haben wir bis unters Dach bepackt und neben Babybett, -wippe und Stillkissen natürlich auch zwei Bikes hineingequetscht (und natürlich bestens verzurrt!). Der erste Pfalz-Kurztrip mit Kind und Kegel! Gierig auf Trail, stürze ich mich gleich hinein ins Wurzelvergnügen. Doch hoppla, Bike kaputt? Stocksteif katapultiert es mich über Stock und Stein, von „locker flockig“ keine Spur. Bikecheck – Gabel federt. Mist. Weiter. Die erste Schüsselstelle – vertraut wie meine Trikottasche und eigentlich schon lange kein Problem mehr – doch heute sieht sie irgendwie ganz anders aus. Größer. Gemeiner. Gefährlicher. Ich steige ab, schiebe kopfschüttelnd und wundere mich. Über mich. Kopf kaputt? Ich fahre weiter und stelle fest: Das hat Konzept. Ich fahre ... anders. Verkrampfter, weniger mutig, weniger risikobereit. Statt Dschungelamazone eher Häschen – ähnlich dem kleinen rosa Ding, das da auf dem Wickeltisch meiner Tochter hockt. „Der Körper ist auch während der Stillzeit noch wie weichgespült“ tönen mir die Worte meiner Rückbildungstrainerin in den Ohren. Anscheinend nicht nur der Körper.

Ich betreibe Analyse und notiere: Die längste Bikepause seit Jahren (sieht man von meinen wöchentlichen Schotter-Runden mal ab). Zum ersten Mal seit Monaten wieder auf der „Carbon Felle“, meinem Hardtail, unterwegs. Der heftigste Schlafmangel meines Lebens. Drei gute Gründe, meine ich – und doch vermute ich, dass noch mehr dahintersteckt, erinnere ich mich doch bloss an ähnliche „Geständnisse“ anderer frischgebackener Mütter. Ich will es wissen – und so wende ich mich vertrauensvoll an meine Mentorin, Mental-Trainerin und „Mut-tut-gut-Expertin“ Petra Müssig:

Petra, hilf! Ich hab das Gefühl, dass ich, seitdem ich Mutter bin, wieder etwas ängstlicher bzw. vorsichtiger und „defensiver“ beim Biken bin – ist das Einbildung oder ein bekanntes Phänomen?

Das ist eine Aussage, die wir von rund 95 Prozent aller frischgebackenen Mütter hören, und auch etwa 60 Prozent aller Väter in den ersten beiden Jahren berichten Ähnliches. Interessanterweise halten sich – unserer Wahrnehmung nach – die Mütter aber dann zu 100 Prozent, die Väter etwa zu 20 Prozent an das Umsetzen der defensiven und „auf den Nachwuchs bedachten“ Fahrweise. Egal, ob auf dem Bike oder im Auto.



Durch eine hormonelle Veränderung nimmt zum einen die Risikobereitschaft ab. Zum anderen befähigt sie Mütter zu mehr Langmut.

Was steckt dahinter, was sind die Gründe dafür?

Es gibt einen ganz eindeutigen biologischen Grund für die Veränderungen: Die Mütter erleben eine durch Schwangerschaft und Geburt bedingte Veränderung der Östrogenzusammensetzung im Körper. Durch diese hormonelle Veränderung nimmt zum einen die Risikobereitschaft ab, zum anderen befähigt sie Mütter zu mehr Langmut („etwas ohne Murren lange ertragen können“).

Aber nicht nur hormonelle Umstellungen, sondern die gesamte, körperlich anstrengende Situation der Mutterschaft – also: weniger Schlaf und Ruhepausen, mehr zu tun (vor allem bei gleichzeitiger beruflicher Tätigkeit), sehr wenige oder keine längeren Regenerationsphasen mehr, eventuell ein langfristiger erhöhter (auch biologisch messbarer) Stresspegel – führen schnell zu einem meiner Standardsätze in Sachen Mut: „Stress, Müdigkeit und Erschöpfung senken die Angschwelle rapide herab.“ Ist doch logisch: Wenn der Körper spürt (also nicht der Verstand, der sagt Müttern ganz oft ganz andere, meistens weniger hilfreiche Ansichten), dass er müde ist und dadurch die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit abnimmt, dann wird er (also der Körper, meistens NICHT der Verstand) dafür zu sorgen wissen, dass Risiken vermieden werden und die Anforderungen schnell mal als hoch oder zu hoch angesehen werden. Schwangerschaft, Geburt und Kindererziehung sind definitiv kein Pappenstiel, und da ist dann halt anderes sehr viel wichtiger, als flott im Gelände unterwegs zu sein.

Ändert sich das von alleine mit der Zeit wieder oder kann/muss ich hier aktiv werden?

Vom Biologischen her ändert sich das mit der Zeit wohl wieder: Der Hormonspiegel pendelt sich irgendwann wieder ein, die Herausforderungen der ersten Kinderjahre werden durch andere Herausforderungen in späteren Jahren abgelöst, die aber zumindest mehr Schlaf und vielleicht mehr Regenerationszeiten ermöglichen. Allerdings baut der Körper in den Jahren, in denen die Kindererziehung im Vordergrund steht, konditionelle und koordinative Fähigkeiten ab ... einfach weil sie nicht mehr, wie in kinderlosem Zustand, genutzt wurden. Wer das nicht bedenkt und zu schnell wieder zu viel will, hat dann vielleicht einen Sturz oder macht unangenehme Erfahrungen beim Wiedereinstieg ... die schlechtesten Voraussetzungen, um mit der Zeit wieder an ein gutes, dem Alter entsprechendes körperliches und technisches Leistungsvermögen anzuknüpfen.

Was kann ich tun, welche Tipps hast du für uns „bedachte“ Mütter?

Sieht ganz so aus, als wäre es eine Zeitlang tatsächlich klüger, bestimmte Herausforderungen gelassener anzugehen. Und zu lernen, dass es sich, ohne perfekt sein zu wollen, ganz wunderbar entspannt leben lässt. Genießt die Zeit mit den Kindern und macht euch keinen Stress, keine

Vorwürfe und kein schlechtes Gewissen. Schaut, dass ihr auf gesunde und sozialverträgliche Art beweglich und körperlich ausdauernd bleibt und macht in sportlicher Hinsicht nur das, was euch und den Kids wirklich Freude macht! Ich bin jetzt 50 Jahre alt, und ich sag euch: Ihr habt auch noch später viel und lange Zeit und Lust auf Power!

Petra macht mir zwei Dinge klar: Viele Frauen, auch Leistungssportlerinnen, berichten von ähnlichen Erfahrungen – ich bin also definitiv kein Einzelfall. Und: es geht hier nicht um Feigheit, sondern darum, dass wir Mütter ganz automatisch umsichtiger und bedächtiger werden. Wir gehen weniger Risiken ein, die eine Gefahr für uns oder für das Kind darstellen könnten – das hat die Natur einfach so eingerichtet, sich dagegen zu wehren macht anscheinend wenig Sinn. Stattdessen sollten wir genauer in uns hineinhorchen: Was will mir die Angst sagen? Bringt die Herausforderung gerade ein Risiko mit sich, das ich als Mutter eines Kleinkindes nicht (mehr) eingehen möchte? Kostet sie mich eventuell mehr Energie, als ich gerade von meinem eh schon anstrengenden Mutterleben abzweigen kann?

Was würde passieren, wenn ich mich verletze, ausfalle, nicht mehr stillen und für mein Kind nicht mehr da sein könnte? – Fragen, die ich mir bewusst zwar nicht stelle, die mich aber anscheinend doch unbewusst stärker steuern als gedacht. Gelassenheit als Lösung – das durfte ich in der Schwangerschaft schon ausgiebig üben. Doch ehrlich gesagt, fiel es mir dort ein wenig leichter. So offensichtlich dort das Schutzbedürfnis für das winzige Menschlein in meinem Bauch gewesen war, so sehr hatte ich mich darauf gefreut, dass ohne Babybauch den alten, über Jahre so hart erarbeiteten Bikefreuden – im wortwörtlichen Sinne – nichts mehr im Wege stehen würde.

Nun zumindest wissend taste ich mich ein wenig später vorsichtig erneut an die bekannten Trails heran – und stelle fest: Nach zwei Tagen im Sattel kehrt mit der Übung auch mein Gefühl für das Bike zumindest im Ansatz wieder zurück. Das Tempo wird ein klein wenig höher, die Absätze auch. Ich habe Hoffnung, meinen goldenen Mittelweg zwischen Bikespaß und Mutterglück zu finden.

Petra Müssig

- Macherin von: Mut tut gut! Mountainbikekurse für mehr Spaß und Selbstvertrauen
- Ausbilderin, Referentin und Dozentin bei Aus- und Fortbildungen für Trainer, Übungsleiter und Lehrteams (u. a. des Bundeslehrteams des DAV)
- Lerncoach für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Fachbuchautorin: Erfolg ist Kopsache. Sportliche Herausforderungen meistern. Paul Pietsch Verlag, Stuttgart 2010
- Dreifache Weltmeisterin und 13-fache Weltcup-Gesamtsiegerin im Snowboarden 1987 bis 1993
- www.sport-im-kopf.de



Wir versenden drei Exemplare „Erfolg ist Kopsache“:

Schreib einfach eine Email an jule@worldofmtb.de