



# Leseprobe

Uschi Bonaparte

## Durch den Momsun

Heul- und Lachkrämpfe, bis der Beckenboden brennt

---

»Was Mütter heute brauchen: Ehrlichkeit. Und eine mutige Frau, die das ausspricht, was alle fühlen. Beim Lesen fallen kollektiv die Steine vom Mutterherz, denn dieses Buch ist wie Vanillepudding am Abend - einfach eine Wohltat.« *Laura Fröhlich, Speakerin und Autorin*

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 21. Juni 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Was bedeutet es Mutter zu werden? Uschi Bonaparte berichtet ungefiltert, ehrlich, unvollkommen, aber stets mit Humor und Feingefühl aus ihrem Leben als Dreifachmama. Sie nimmt uns mit auf die Reise ihrer Mutterschaft – von veganen Brüsten, Beziehungszweifeln, Vergangenheitsgepäck, romantisierter Erwartungshaltung ans Familienglück, achtsamen Krisen, Eingewöhnungswahnsinn, bis zum nachhaltigen Hängebauch – aka, dem Moment, wenn man als Mama zum ersten Mal wirklich in den Spiegel blickt. Sie bietet Müttern eine Schulter zum Anlehnen, Lachkrämpfe bis der Beckenboden brennt und eine feste Umarmung, wenn sie sie am dringendsten brauchen. Gedanken, die im Geburtsvorbereitungskurs, an der Kita-Tür, auf dem Spielplatz oder im Krabbelgruppenchat selten angesprochen werden, finden bei Uschi den Platz, den sie verdienen. Ihre mitreißenden, aufmunternden und hoffnungsvollen Worte streicheln die Mamaseele.

Ihre Texte sind wie eine Freundin in Buchform – in einer Zeit, in der uns viele verloren gegangen sind.



**Autor**

**Uschi Bonaparte**

---

**Uschi Bonaparte** bekam durch ein Instagram-Takeover für das *ELTERN* Magazin unverhofft die Aufmerksamkeit tausender Mamas, die »sich nun endlich verstanden fühlen«. Seither teilt sie ihre Gedanken zu Zweifeln, Herausforderungen, Krisen und den täglichen Glücksmomenten auf dieser App mit 14 000 Followerinnen. Vor ihrem Leben als Instagram-Uschi und dreifacher Mutter schrieb sie

## *Buch*

Was bedeutet es Mutter zu werden? Uschi Bonaparte berichtet ungefiltert, ehrlich, unvollkommen, aber stets mit Humor und Feingefühl aus ihrem Leben als Dreifachmama. Sie nimmt uns mit auf die Reise ihrer Mutterschaft – von veganen Brüsten, Beziehungszweifeln, Vergangenheitsgepäck, romantisierter Erwartungshaltung ans Familienglück, achtsamen Krisen, Eingewöhnungswahnsinn, bis zum nachhaltigen Hängebauch – aka, dem Moment, wenn man als Mama zum ersten Mal wirklich in den Spiegel blickt. Sie bietet Müttern eine Schulter zum Anlehnen, Lachkrämpfe bis der Beckenboden brennt und eine feste Umarmung, wenn sie sie am dringendsten brauchen. Gedanken, die im Geburtsvorbereitungskurs, an der Kita-Tür, auf dem Spielplatz oder im Krabbelgruppenchat selten angesprochen werden, finden bei Uschi den Platz, den sie verdienen. Ihre mitreißenden, aufmunternden und hoffnungsvollen Worte streicheln die Mamaseele.

## *Autorin*

**Uschi Bonaparte** (geb. 1986) teilt ihre Gedanken zu Zweifeln, Herausforderungen, Krisen und den täglichen Glücksmomenten als Frau und Mutter mit einer wachsenden Followerschaft. Vor ihrem Leben als Instagram-Uschi und dreifacher Mutter schrieb sie unter anderem für Nido, brachte das Magazin Päng! auf den Markt und war London-Korrespondentin einer deutschen Promi-Newsagentur.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Ähnlichkeiten zu existierenden Personen und Sachverhalten sind nicht beabsichtigt.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Juni 2023

Copyright © 2023: Wilhelm Goldmann Verlag,

München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen: Laura Jil Fugger

Der Text auf S. 43–47 ist bereits im ELTERN Magazin erschienen.

Foto S. 141: © Anna Livsic – @About.Little.J

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © Andrew Sowah

Alle Fotos im Innenteil: Autorin privat

Redaktion: Nina Schnackenbeck

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH

Printed in the EU

GS · cb

ISBN 978-3-442-17973-2

# INHALT

Vorwort .....	9
1 Geburt .....	13
2 Wochenbett .....	16
3 Kaffee .....	22
4 Sturmfrei .....	24
5 Turnschuhe .....	28
6 Dancefloor .....	34
7 Abendessen .....	36
8 Mamas .....	39
9 Feierabend .....	43
10 Hindernisse .....	48
11 Zweifel .....	52
12 Bitches .....	56
13 Lavendel .....	61
14 Sonntags .....	63
15 Fieber .....	66
16 Zuhause .....	69
17 Dorf .....	74
18 Parkplatz .....	78
19 Kita .....	83
20 Old MacDonald .....	87
21 Geschwisterliebe .....	90
22 Wochenende .....	92
23 Schlaf .....	96
24 Ehe .....	99
25 Urlaub .....	106

26	Wohnwagen	110
27	Erziehung	114
28	Babyzeug	118
29	Rausziehen	122
30	Hängebauch	125
31	Hälfte	127
32	Göttin	130
33	Dramaqueen	132
34	Intensivstation	137
35	Fünf	142
36	Mietwagen	145
37	Hilfe	148
38	Packen	153
39	Stadt	157
40	Tassen	159
41	Foto	163
42	Weihnachten	166
43	Baustelle	169
44	Frühstück	175
45	Kreditkartenklo	178
46	Alarm	181
47	Fassade	185
48	Kampftag	188
49	Brüste	191
50	Geburtstag	195
51	Sofa	198
52	Bäcker	201
53	Kinder	203
54	Eltern	205
55	Vorhaben	211
	Danke	220
	Nachtrag	223

*Für O-E, E-D und A-S.  
Für Pepita.*

# VORWORT

Wir so vor neun Jahren: »Oh, nice to meet you, knutschi, knutschi, see you soon.«

Wir so heute: »Was ist mit den Geburtstagsgeschenken?? Ich wette, du hast keine Ahnung, wovon ich überhaupt rede. Nein, ich mentalloade dich nicht gerade. Ach, lasst mich doch alle in Ruhe!«

\* \* \*

Die meisten Aktionen, die mein Leben geprägt haben, waren eher ungeplant. Aber in Bangkok den Vater meiner Kinder zu treffen? Daran hätte ich nicht im Traum gedacht.

Nachdem wir uns bei unserem fünften Wiedersehen in Deutschland fragten, ob das mehr sei zwischen uns, begannen wir, von Kindern zu sprechen. Ich: »Maximal drei«, du: »Minimum drei« – ideal! Wir legten los.

Und dann begann der Spaß – Goodbye Verknalltheitsphase, hello Elternlife! Zwischen Himmel und Hölle – schlimmer als in der Pubertät. Von traumatischer Geburt, postnataler Depression über Familienstreitigkeiten bis zum größten Killer von allen – Alltagsfrust.

Dazwischen die allergrößte, das Herz zerreißen wollende Freude und Liebe. Diese kleinen Gurken kommen in unser Leben und verändern von einer Sekunde auf die andere alles. ALLES. Wer du bist, wer du warst, wer du sein willst, was du isst, wie du schläfst, wie du fühlst, was du sagst, wie du aussiehst, wie du dich bewegst, wer für dich da ist, für wen du da bist, wie du Geld verdienst, wie du wohnst, wie du den Tag beginnst, wie du ihn beendest, was du denkst, während all diese neuen Phasen beginnen. Wer da komplett im Peace mit sich bleibt und easy und lässig scheint, raucht heimlich Dope.

Die meisten struggeln erst mal mit ihrer neuen Identität. Ob da vorher beziehungstechnisch ein tolles Fundament war, oder man, wie wir, nach einem Jahr Fernbeziehung loslegt und Familie spielt. Ob man vorher zehn Erziehungsratgeber gelesen hat oder sich ohne Babystudium ins Abenteuer stürzt. Die großen und kleinen Unstimmigkeiten gehören bei allen dazu.

\* \* \*

Ich hatte mir vieles vorher anders vorgestellt. Das mit der Familie. Flüssiger. Weicher. Konstanter.

Ich hatte mir das so oft anders vorgestellt. Ich konnte mir vorher nicht ausmalen, dass ein ganzer Tag vorbeiziehen könnte, an dem wir uns wenig Nettos zu sagen hätten, weil alle zu müde, zu fertig, zu ausgelaugt.

Meiner Meinung nach ist die Mutternummer für viele Jahre der Killer des Fitnesslevels, der Schlafqualität und der Persönlichkeit. Man verliert sich selbst – und muss sich neu aufbauen, während Familienbedürfnisse 24/7 den Tag bestimmen.

Aber was sie für mich auch ist: der Zugang zu bedingungsloser Liebe. Dessen Schlüssel ich in der Hand halte, seit ich klein bin. Ich bin so froh, das Schloss dazu gefunden zu haben.

\* \* \*

Es ist verdammt schwer, im neuen Alltag neben den Kindern Zeit zu finden, um über Probleme und Missverständnisse zu sprechen, während man eigene Bedürfnisse zurücksteckt, und sowohl sich selbst als auch anderen im Chaos und Wahnsinn Schwächen zu verzeihen!

Es ist so logisch – dass da nur wenig Platz vorhanden sein kann, sich selbst oder einer anderen erwachsenen Person etwas zu geben.

Als Mutter alles im Griff haben? Falsches Buch.

Wie gern ich Mäuschen spielen würde, wie es anderen zu Hause ergeht beim Familiensein. Während ich gerade mit Laptop im Bett liege, sitzt mein Mann mit seinem Telefon auf der Couch. Der eine hat beim Abendbrot etwas Blödes gesagt und die andere ihn seitdem ignoriert und tippt jetzt diesen Text. Keiner von uns weiß, wie lange es dauert, bis gleich jemand aufwachen wird. Die Erfahrung sagt uns, nicht lange.

\* \* \*

Ich weiß nicht, wie du mein Buch in die Hand bekommen hast, nur, dass ich unheimlich glücklich darüber bin, dass es seinen Weg zu dir gefunden hat. Und jetzt geht es los. Festhalten! Das hier wird keine Kaffeefahrt.

# 1

## GEBURT

Anfang des zehnten Monats. Ich wache mit Beinen auf, die einem Elefanten Konkurrenz machen. Vom Schwindel, den ich deutlich spüre, sobald ich mich aus dem Bett erhebe, habe ich in den Schwangerschaftsbüchern zwar nichts gelesen, aber hey, ich will auch keine Memme sein, ist bestimmt normal. Als mein Mann mich nach der Arbeit aufgedunsen im Bett liegen sieht, ruft er den Krankenwagen und lässt sich seine Angst nicht anmerken. In der Klinik werde ich direkt eingeleitet, »sie müssen den falschen Geburtsplan haben«, flüstere ich meinem Mann zu, und dann sitze, stehe und schreie ich mich mit Blick auf den Big Ben durch 36 Stunden starke Wehen.

Statt Atmen im Pool, hört man aus unserem Kreißsaal im Kannon, »Ich hasse euch alle«, »Lasst mich alle in Ruhe«, »Nie wieder Sex« – Mann und Hebamme verstehen kein Deutsch. Ein Arzt erklärt seinen zehn Studierenden im Vorbeigehen mit Fingerzeig auf mich, »Hier sehen Sie einen Präeklampsie-Fall«.

Nachdem sie die PDA gelegt haben (»Schatz, du darfst niemals der PDA zustimmen, niemals, hast du gehört?!«), geht die Tür auf und meine Schwägerin steht da – sie wolle mal schauen, wir seien jetzt schon seit zwei Tagen in der Klinik,

ob ihr Neffe da sei. Wir gucken uns verdutzt an. Aber ich bin froh, jemand Bekanntes zu sehen und frage sie, ob sie mich schminken und meine Haare schön machen kann.

Dann sinken die Herztöne unseres Babys. Die Hebamme drückt einen roten Knopf, unser Besuch muss gehen und der Raum füllt sich binnen Sekunden mit einem großen Ärzteteam.

In Erinnerung behalte ich: den Kuss meines Mannes, bevor er rausgeschickt wird. Die Ärztin, die sich über mich beugt und mir sagt, dass sie sich gut um mich und unser Baby kümmern würde. Die Kackwurst, die ich rausdrücke, sobald ich auf dem Operationstisch liege. Unser wunderschönes Baby, das Minuten später durch eine Öffnung meines Bauches das Licht der Welt erblickt. Den kalten Schauer, der mir den Rücken runterläuft, als ich Monate später zum ersten Mal begreife, wie viel Glück wir hatten, in einer Klinik gewesen zu sein.

Die ersten Tage zu dritt verbringen wir in einem Zimmer mit fünf anderen »Problemgeburtswellen«. Seite an Seite, nur ein dünner Vorhang trennt uns. Keine Ärzte, keine Hebammen haben Zeit, zu schauen, wie wir klarkommen. Mein Körper ist so geschwächt, ich kann mein Baby kaum halten, geschweige denn stillen. Nichts klappt. Ich atme hörbar auf, als wir endlich zu Hause sind.

## 2

# WOCHENBETT

Jemand hat ein Baby aus meinem Bauch herausgeholt, für den Rest des Jahres einen Zopf Gummi in meine Haare gewurstet und in meiner Unterwäscheschublade alle Spitzenhöschen gegen Baumwollschlüpfer getauscht. Das Baby muss geweckt werden zum Trinken, seine Mum muss nicht geweckt werden, sie ist einfach die ganze Zeit wach.

Wenn ich eindöse, wache ich kreischend auf, weil ich meine Schmerzmittel vergessen habe. Mein Mann muss dann eine Schüssel holen. Für alle, die die Problematik »weiter Weg zum Klo nach Notkaiserschnitt« nicht kennen.

Generell könnte er meiner Meinung nach mehr rennen, um eine Grundordnung zu halten, die meinen Anforderungen entspricht: pünktlich Frühstück ans Bett liefern, rumliegende Wäsche waschen und Komplimente für die Babyoutfits parat haben, die ich nachts akribisch aussuche, statt zu schlafen. Ein Drahtseilakt, der dringend nötig ist, um den Babyblues im Zaum zu halten, der ständig durchbrechen will, von dem Frau vorher natürlich nichts wusste. Der einen dazu bringt, jeden einzelnen Move nonstop infrage zu stellen und aus dem Nichts die Bettdecke vollzuweinen.

\* \* \*

