



# Schreibmutter

Wie Schreibräume im Elternalltag lebendig bleiben

Katrin Oberhofer



**S**chreibmutter – eine Art  
**Prolog** Die Schreibmutter stelle  
 ich mir vor wie die Essigmutter, die im  
 leicht muffigen Einlagerungsraum meines  
 Elternhauses in einem großen weißen Plas-  
 tikkanister im Apfelmost schwamm. Ein  
 schleimiges, amorphes Wesen, ähnlich einer  
 Qualle, das Alkohol zu Essigsäure transfor-  
 mierte: Zuerst wurde der frisch gepresste  
 Apfelsaft von den Früchten der umliegen-  
 den Obststreuwiesen zum Gären gebracht,  
 dann die Essigmutter hinzugesetzt, die stet-  
 ig und anspruchslos wuchs und dabei Essig  
 erzeugte. Die Schreibmutter schwimmt in  
 mir und transformiert die Früchte meiner  
 Erfahrungen zu etwas Haltbarem.

## Schreibdrang

In meinen Schwangerschaften kam das Schreiben wie eine unwiderstehliche Kraft, die mich Notizbücher und Schreibgeräte horten ließ, und mich dann ereilte, wenn ich nachts aufwachte, weil Bauch und Blase drückten, weil das Baby im Bauch strampelte oder Schluckauf hatte, wenn ich mich unterwegs niedersetzen musste, weil ich außer Atem war.

Anfallsartig wollte ich alles aufzeichnen:

Wie fühlte mich in den ersten Tagen der Schwangerschaft, wie waren die Momente, als ich zum ersten Mal den Herzschlag hörte beim Arzt, wann fühlte ich die erste Bewegung des Kindes, was sagte und sang ich in stillen Momenten zu meinem ungeborenen Baby? Was träumte ich von meinem zukünftigen Kind?

*Ich träume: Mein Kind hat einen großen Schopf schwarzer Haare. Ich höre von einer Nachbarin, dass in meinem Wohnhaus gerade Drillinge auf die Welt gekommen sind. Ich freue mich, dass mein Kind mit ihnen einmal spielen wird.*

## Semipermeable Membranen

Die Wucht der Geburt, die wusch das Schreiben dann erst einmal hinweg. Ich rang um Worte, auszudrücken, was mir passiert war, was durch mich hindurchgetreten war, und verstand auf einmal all die Frauen, die ich nach ihren Erfahrungen gefragt hatte, und die keine Worte für mich gehabt hatten, außer: „Man vergisst es so schnell.“ oder: „Es ist unbeschreiblich.“

In diesen köstlichen ersten Momenten

des Getrenntseins, als mein Baby mit dem wunderbarsten Geruch der Welt und großen, suchenden Augen auf meiner Brust lag, hielt die Hebamme etwas in die Luft und fragte: „Willst du deine Plazenta sehen?“

Hätte ich noch ein Quäntchen Kraft übriggehabt, hätte ich geschrien und nach ihr getreten, aber ich konnte nur schwach den Kopf schütteln. Etwas Uninteressanteres hätte ich mir in diesem Augenblick wirklich nicht vorstellen können.

Später, als die Worte wiederkamen, sprach ich mit einer Hebammenfreundin über diesen Moment, und sie erklärte mir die Faszination, die ich – angesichts des Wunders meines frisch geborenen Babys – nicht nachvollziehen hatte können: „Es wächst ja nicht nur ein Baby in dir. Die Plazenta entsteht nur für diesen Zweck: Den Austausch zwischen dem mütterlichen Körper und dem Körper des Kindes zu gewährleisten. Eine riesige, semipermeable Membran zwischen euch beiden, die dafür sorgt, dass euer Blut nicht in Berührung kommt, aber dass alles, was das Baby braucht, zwischen euch ausgetauscht wird. Ohne sie würdet ihr euch gegenseitig zerstören.“

Das Schreiben tritt in ähnlicher Weise zwischen mich und meine Kinder: Da bin ich, die schreibende Mutter, meine Kinder und zwischen uns der Raum des weißen Blattes, den ich schreibend abschreite, um etwas zu sagen – und um etwas zu lernen.

## Schreiblandkarten

Schon als Jugendliche hatte ich geschrieben, um mich selbst zu entwickeln, zu befreien aus der Enge der Verhältnisse. Ich träumte für mich selbst Zukünfte aufs Papier, ich hielt meine nächtlichen Träume fest und interpretierte sie. Schritt für Schritt schrieb ich mir eine Landkarte in die chaotische Land-

schaft des Erwachsenwerdens, schlug mir mit Tinte und Feder eine Schneise durch den Dschungel der pubertären Emotionen.

## Zeugin sein

Dieses Schreiben aber, dieses Schreiben aus der Elternperspektive, war anders: Auf einmal war da ein anderes Leben im Spiel, für das ich schrieb, für das ich festhalten wollte, was ich wünschte, träumte, dachte. Es ging nicht nur mich. Ich wollte etwas festhalten für meine Kinder, aus einer Zeit, in der sie noch nichts selbst als

Autor oder Au-

torin ihres Lebens auftreten konnten.

Ich wollte Zeugin sein

für diese kleinen

Momente,

an die sie sich

selbst nicht erinnern

würden, auch wenn sie

banal schienen.

*Schlaf,  
dieser Tage, ist  
nicht einfach. Draußen  
geht die Sonne orange leuch-  
tend auf, Frost liegt auf den  
Bäumen. O. ist in der Nacht  
dreimal aufgewacht, Durst, Klo,  
Albträume. Baby L. hustet und  
weint. Sie schläft beim Stillen  
wieder ein und sieht  
selig aus.*

## Spracheltern

Ein Kind braucht Eltern und ein ganzes Dorf noch viele Jahre zum Überleben, Menschen, die es tragen, wiegen, nähren, nachdem die körperliche Verbindung zwischen Mutter und Kind gekappt ist. In die Sprache treten die Kinder langsam ein, mit einzelnen Worten, Zwei- und Dreiwortsätzen, Aufforderungen und Affirmationen. Ein lautes Nein, ein Ja – eine Grenze, die immer nuancierter, facettenreicher wird.

Kinder brauchen Spracheltern, um in die Sprache hineinzuwachsen, eine Echo-kammer, in die sie all die Ängste und Frus-

trationen hineinschreien können, denen sie nicht entkommen im Wachsen, und in der sie ihre Erzählung über sich formen können. Auch dafür schrieb ich: Dass ich diesen Raum bieten kann, ohne es persönlich zu nehmen. Die Wut der Kinder, ihr Schmerz, ihre überbordende Euphorie und unbändige Freude – das lässt sich im Schreiben veratmen, ausgleichen, aufzeichnen.

## Die Erinnerung filtern

Als ich die verschiedenen Kindheitsphasen mit meinen Kindern noch einmal durchschritt, kamen auch Erinnerungen an mich selbst als Kind wieder hoch. Oft hatte ich als Kind von Erwachsenen gehört: „Weil ich als Kind etwas durchlebt habe, mache ich jetzt dies mit mir.“

Und ich erinnerte mich auch, wie sich alles in mir schon als Kind dagegen gewehrt hatte: „Was geht mich das an?“, wollte ich damals fragen. „Siehst du nicht, dass ich jemand anderer bin?“

Ich klopfte meine Kindheitserfahrungen im Schreiben ab: Woraus habe ich etwas gelernt? Was hat mich verletzt? Was von meinen eigenen Erfahrungen möchte ich weitergeben, und was lieber nicht?

Und ich begann über mein eigenes kindliches Ich zu schreiben. Im Babyalter waren da auf einmal wortlose Erinnerungsfetzen, wie es sich anfühlt, an einer Stoffwindel zu kauen und zu saugen, aufgehoben, getragen zu werden. Im Kleinkindalter fielen mir auf einmal die Begebenheiten wieder ein, als mich diese unbeherrschbare Wut packte, in der ich mich auf den Boden warf oder mich im Arm des nächstbesten Menschen verbiss. Oder wie ich stundenlang Stein um Stein ins klare Wasser des Teiches warf, nur um die glatte Oberfläche wieder und wieder brechen zu sehen. Die intensiven Freundschaften meiner Kindergartenzeit, die Liebe zu

meiner Volksschullehrerin, die meine ersten Geschichten hütete wie einen Schatz, das alles ließ ich auf dem Papier wieder aufleben. Das machte es mir leichter, die Perspektive meiner Kinder einzunehmen, mir vorzustellen, was in ihrer kindlichen Welt vorgehen mochte. Und es machte mir leichter, wahrzunehmen, dass sie von Anfang an ihre eigenen Persönlichkeiten sind, die ihre eigene Geschichte kreieren.

## Mittelbarkeit in Konflikten

Wenn ich nicht weiterwusste und die Emotionen hochgingen, auch dann retteten mich ein Stift und ein Blatt Papier. Und nicht nur mich. Ich setzte mich hin zu meinem Vierjährigen, der sich unter eine Decke verkrochen hatte und nie wieder herauskommen wollte vor lauter Wut. Ich widerstand dem Drang, ihn einfach herauszuzerren aus seinem Kokon aus Frustration, und wartete, bis er selber sich wieder ausrollte. Er malte seine Wut, und ich malte meinen Ärger dazu. Die wilden Striche und Zacken, die bösen Gesichter, die ich dazu malte, zerrissen wir am Ende gemeinsam. Dann konnten wir wieder miteinander reden.

Schreibend erforschte ich den Ärger, die Konflikte, die man im Alltag nicht umgehen kann. Und das Schreiben bewirkt, dass ich nachschlagen kann in meiner Vergangenheit. Ich kann zurückblicken auf so vieles, was wir gemeinsam schon geschafft haben, auf die vielen gegliückten Interaktionen. Ich kann mich schreibend fragen: Wie kann es das nächste Mal besser gehen? Habe ich das schon einmal erlebt? Erleben wir dasselbe? Und erleben wir immer wieder dasselbe?

## Wann und wie Schreiben?

Im Alltag junger Eltern drängt sich schon zu vieles, meist bleibt wenig Zeit für eigene

Interessen, oft sogar zu wenig für die notwendigen Dinge. Also wann und wie soll man da noch zum Schreiben kommen?

Mir hilft es, meine eigenen Ansprüche an das Schreiben möglichst einfach zu gestalten. Ich muss keine ganze Stunde zur Verfügung haben, jedes Schreiben zählt, auch das banalste, auch das, das mitten im Satz abbricht, weil jemand ruft: „Mama! Mama! Maaaaaa!“

In meinem Alltag mit einem Sechs- und einer Zweijährigen sieht das gerade so aus:

**LISTEN** gehen immer. In meiner Küche liegt ein Heft mit Listen, auf die Dinge notiert werden, die jetzt gerade nicht unterzubringen sind: Kinderwünsche, Ausflugsziele, Erledigungen. Jetzt schauen die Listen banal aus, in ein paar Jahren sind sie ein Anker, der mich zurückkatapultiert in eine andere Zeit.

Gleichzeitig sind sie ein wunderbares Werkzeug, um mit all den Wünschen, die Kinder so im Laufe des Tages äußern, umzugehen. „Ich kann das jetzt nicht machen/kaufen/erledigen, aber ich schreibe es mir auf meine Liste und kümmere mich bei Gelegenheit darum“, stellt Kinder erstaunlich oft zufrieden.

Gleich daneben steht ein **ZETTELGLAS**, in das ich kleine Notizzettel werfe mit witzigen Aussprüchen meiner Kinder, die ich mir merken will. Das geht ganz schnell und ich muss kein bestimmtes Notizbuch dafür finden. Eine Papierserviette oder irgendein Papierschnipsel reicht. Wenn ich Zeit habe, klebe ich die Zettel in ein Buch.

Ein **KALENDER**: Jeden Tag notiere ich, was die wichtigsten Eckpunkte des Tages waren in einigen Stichworten.

Ein **NOTIZBUCH**, in dem ich pro Familien-

mitglied auf je eine Seite pro Tag einen Satz schreibe: was mich besonders beeindruckt, berührt, positiv bewegt hat. So entsteht eine Sammlung an Besonderheiten und Momenten, die ich sonst wieder vergessen würde. Manchmal verwende ich sie später auch als Ausgangspunkt für längere Schreibheiten.

Jede dieser Schreibaktivitäten braucht weniger als fünf Minuten am Stück. Aus den Schnipseln entsteht mit der Zeit ein Mosaik.

Dann habe ich natürlich auch noch ein ganz klassisches **TAGEBUCH**, in dem ich schreibe, wenn sich einmal ein Zeitfenster auftut, das ein bisschen länger dauert, über mich, meine Gedanken, Erlebnisse, Träume, Geschichten. Das ist optional, das ist mein persönlicher Luxusschreibraum.

## Schreibgruppen für Eltern junger Kinder – eine Utopie?

Klassische Schreibworkshops sind oft so angelegt, dass die Frage der Kinderbetreuung individuell gelöst werden muss – die Kinder müssen schon vorher wegorganisiert sein, damit die Eltern in Ruhe schreiben können.

Sind auch offene Schreibräume möglich, aus denen die Kinder nicht ausgeschlossen werden?

Einen Versuch startete ich Sommer 2018. Ich durfte bei einer Freundin auf dem Land im Rahmen ihrer sommerlichen Kreativwoche einen Schreibworkshop gestalten.

*„Ich nehme O. auf der Terrasse an den Händen und drehe ich mich mit ihm. Er jauchzt: „Mama, du drehst den ganzen Himmel.“*

Sie hatte ihre Freundinnen mit Kindern eingeladen, die Woche in ihrem großen Landhaus oder kampierend auf der Wiese zu verbringen, mit dem Ziel, kreative Aktivitäten in den Alltag einzubauen. Wir waren fünf Frauen zwischen denen bis zu 12 Kinder herumwuselten. Auch meine eigenen Kinder, damals fünf und knapp ein Jahr alt, waren mit dabei.

Ich hatte mir für meinen Workshop ein paar Schreibübungen ausgedacht, aber dann wurde es schwierig – würden wir es schaffen, alle zusammen an einem Platz in Ruhe zusammenzukommen, um zu schreiben?

Die Lösung: Auch unsere Kinder bekamen in unserer Schreibzeit einen kreativen Auftrag. Während wir schrieben, zeichneten sie, arbeiteten an einem Kasperltheater oder dachten sich ein Musikstück mit Trommeln und Gesang aus.

Zwar war unsere Schreibzeit nicht ganz ungestört, doch gemeinsam mit unseren Kindern konnten wir fast eine Stunde lang in einen kreativen Raum eintauchen, in dem sowohl Mütter als auch Kinder Platz hatten, und wurden am Ende nicht nur mit unseren eigenen Texten, sondern auch mit den kreativen Werken der Kinder belohnt.

## Brauchen Eltern das Schreiben?

Schreiben ist ein mächtiges Werkzeug, zwischen Zukunft und Vergangenheit zu vermitteln, das eigene Ich mit einem anderen in Verbindung zu setzen. Das wird am deutlichsten mit den eigenen Kindern.

Nicht alles kann im Moment gesagt werden. Aber alles kann geschrieben werden. Und wenn es jetzt nicht seine Wirkung entfaltet, dann kann es vielleicht viel später gelesen werden und eine Welle in Gang setzen.

Und wenn es früher nicht gesagt werden konnte, dann kann es vielleicht jetzt

geschrieben werden, und die Vergangenheit verändern, zu etwas, das genutzt werden kann, um die Gegenwart lebendiger und unmittelbarer zu machen.

## Eltern brauchen das Schreiben

- um Zeugen zu sein für ihre Kinder.
- um die eigenen Vergangenheit zu verdauen.
- um sich in der eigenen Elternrolle zu orientieren.
- um die Unmittelbarkeit aus Konflikten zu nehmen.
- als Grenze, Filter, semipermeable Membran zwischen sich und den Kindern.

Denn der Raum, der sich im Schreiben auftut, kann vieles neu erschaffen, eine neue Welt, die Eltern ihren Kindern mitgeben wollen, und ein neues Ich, das Eltern für ihre Kinder sein wollen. Das Schreiben kann ein Filter sein, der bewirkt, dass wir als Eltern in der Beziehung zu Kindern das transformieren, was schädlich ist, und nur weitergeben, was nährt.



*Mag. Katrin Oberhofer schreibt seit ihrer Kindheit Tagebücher. Nach dem Studium der Sozial- und Kulturanthropologie und Philosophie tauchte sie beruflich in die Verlagswelt und hilft Büchern und Geschichten in die Welt. Zusätzlich absolvierte sie die Schreibtrainerausbildung am writers' studio. Sie lebt mit ihrer Familie in Wien.*