ECONSTOR
Make Your Publications Visible.

A Service of

ZBW Leibniz-Informationszentrum Wirtschaft
Leibniz Information Centre for Economics

Krämer, Svenja; Meyer, Hanna

Working Paper

Veränderungen und Herausforderungen in der Phase des Mutterwerdens: Matrescence, Matreszenz, Muttertät. Eine Begriffsannäherung

IU Discussion Papers - Sozialwissenschaften, No. 2 (April 2023)

Provided in Cooperation with:
IU International University of Applied Sciences

Suggested Citation: Krämer, Svenja; Meyer, Hanna (2023) : Veränderungen und Herausforderungen in der Phase des Mutterwerdens: Matrescence, Matreszenz, Muttertät. Eine Begriffsannäherung, IU Discussion Papers - Sozialwissenschaften, No. 2 (April 2023), IU Internationale Hochschule, Erfurt

This Version is available at:
https://hdl.handle.net/10419/271065

Standard-Nutzungsbedingungen:

Die Dokumente auf EconStor dürfen zu eigenen wissenschaftlichen Zwecken und zum Privatgebrauch gespeichert und kopiert werden.

Sie dürfen die Dokumente nicht für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, öffentlich zugänglich machen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Sofern die Verfasser die Dokumente unter Open-Content-Lizenzen (insbesondere CC-Lizenzen) zur Verfügung gestellt haben sollten, gelten abweichend von diesen Nutzungsbedingungen die in der dort genannten Lizenz gewährten Nutzungsrechte.

Terms of use:

Documents in EconStor may be saved and copied for your personal and scholarly purposes.

You are not to copy documents for public or commercial purposes, to exhibit the documents publicly, to make them publicly available on the internet, or to distribute or otherwise use the documents in public.

If the documents have been made available under an Open Content Licence (especially Creative Commons Licences), you may exercise further usage rights as specified in the indicated licence.

WWW.ECONSTOR.EU

Mitglied der Leibniz-Gemeinschaft

INTERNATIONALE HOCHSCHULE

www.iu.de

IU DISCUSSION PAPERS

Sozialwissenschaften

Veränderungen und Herausforderungen in der Phase des Mutterwerdens: Matrescence | Matreszenz | Muttertät

Eine Begriffsannäherung.

SVENJA KRÄMER

HANNA MEYER

IU Internationale Hochschule

Main Campus: Erfurt

Juri-Gagarin-Ring 152

99084 Erfurt

Telefon: +49 421.166985.23

Fax: +49 2224.9605.115

Kontakt/Contact: kerstin.janson@iu.org

Autorenkontakt/Contact to the author(s):

Prof. Dr. Svenja Krämer
ORCID-ID: 0000-0003-3492-6699 (Open Researcher und Contributer ID)

Email: svenja.kraemer@iu.org

Hanna Meyer
ORCID-ID: 0000-0001-5820-2295 (Open Researcher und Contributer ID)

Email: hanna.meyer.bln@gmail.com

IU Discussion Papers, Reihe: Sozialwissenschaften, Vol. 3, No. 2 (April 2023)

ISSN-Nummer: 2750-0675

Website: https://www.iu.de/forschung/publikationen/

VERÄNDERUNGEN UND HERAUSFORDERUNGEN DURCH DIE MUTTERSCHAFT:

MATRESCENCE | MATRESZENZ | MUTTERTÄT

Eine Begriffsannäherung.

Svenja Krämer

Hanna Meyer

ABSTRACT:

Die Geburt eines Kindes und der Eintritt in die Mutterschaft stellt ein signifikantes Lebensereignis für eine Frau dar, das mit wesentlichen biografischen Umbrüchen einhergehen kann. Mutterschaft beinhaltet einen Prozess des Mutterwerdens. Veränderungen und Herausforderungen im Prozess der Mutterwerdung sind vielschichtig und finden parallel auf mehreren Ebenen statt. Die Phase der Mutterwerdung wird wissenschaftlich aus verschiedenen Disziplinen mit entsprechend unterschiedlichen Perspektiven diskutiert. Dieser Beitrag verfolgt eine zusammenführende Betrachtung der Umbruchsphase des Mutterwerdens. Hierfür wird das aus den USA stammende Konzept der Matrescence in seinen Grundzügen nachgezeichnet, eine theoretische Verordnung vorgenommen und im Anschluss eine Begriffseinführung von Matreszens für den nationalen Diskurs im deutschsprachigen Raum angeboten.

The birth of a child and the entry into motherhood represent a significant life event for a woman, which can be accompanied by substantial biographical changes. Motherhood entails the process of becoming a mother. Changes and challenges in the process of becoming a mother are complex and take place on multiple levels. The phase of becoming a mother is discussed scientifically from different disciplines with correspondingly diverse perspectives. This paper pursues a synthesizing view of the transitional phase of becoming a mother. For this purpose, the concept of matrescence is outlined in its main features, a orientation is given, and subsequently a conceptual introduction of the term Matreszenz is offered for the national discourse in Germany.

KEYWORDS:

Mutterschaft, Matrescence, Matreszenz, Muttertät, Mutterwerdung

JEL classification: z.B JEL: I

AUTOR:INNEN

Prof. Dr. Svenja Krämer *ist Professorin für Erwachsenenpädagogik an der IU Internationale Hochschule. Schwerpunkte ihrer Forschung liegen in der Betrachtung von Lernprozessen im Lebensverlauf mit dem Schwerpunkt auf Lernen in Übergangsphasen.*

Hanna Meyer *ist Kriminologin, Polizei- und Politikwissenschaftlerin und arbeitet im Bereich Polizei- und Sicherheitssektorreform in der deutschen Internationalen Zusammenarbeit.*

Einführung

Mutterschaft erlebt derzeit medial eine vermehrte Aufmerksamkeit in der Berichterstattung, der gesellschaftlichen Debatte sowie durch eine thematische Bearbeitung in Literatur, Filmen oder Serien. Auch die weltweite Covid-Pandemie hat bewirkt, dass Familien und insbesondere die Rolle von Müttern im Kontext von Kitaschließung und Home Schooling in den Fokus gerückt sind. Die gesellschaftliche Diskussion befasst sich mit Herausforderungen für Familien und Mütter und beinhaltet bspw. die *Retraditionalisierung* der Geschlechterrollen (Krohn, 2020; Jutta Almendinger im Interview mit Fokken, 2022), Zeitarmut in Familien (Teresa Bücker in Südwestrundfunk, 2022) und Herausforderungen in der Geburtshilfe (Deutsche Hebammenverband e. V., 2022).

Familienleben, Eltern- und Mutterschaft sind kein neues wissenschaftliches Themenfeld, sondern liegen fortlaufend im wissenschaftlichen Erkenntnisinteresse unterschiedlichster Wissenschaftsbereiche. Dieser Beitrag widmet sich den Erfahrungen und Herausforderungen im Prozess des Mutterwerdens und geht der Frage nach, wie diese Phase im Leben vieler Frauen umfassender und effektiver wissenschaftlich bearbeitet werden könnte. Dieser Beitrag verfolgt das Ziel, die Entwicklung des Konzepts Matrescence, als eine Beschreibung der Übergangsphase des Mutterwerdens, nachzuzeichnen und eine Begriffsannäherung vorzulegen.

Zu diesem Zwecke wird der Beitrag zunächst die gesellschaftliche und wissenschaftliche Relevanz des Themas herausarbeiten sowie eine theoretische Verortung vornehmen. Anschließend wird das Konzept Matrescence erläutert und dessen Potenzial für eine allumfassende Beleuchtung des Themenfeldes vorgestellt. Abschließend werden die Begrifflichkeit Matrescence für den US-amerikanischen Diskurs und in Abgrenzung dazu die Begriffe Matreszenz und Muttertät für den deutschsprachigen Diskurs eingeführt. Der Beitrag zeigt abschließend auf, dass die Einführung einheitlicher Begriffe wie Matreszenz oder Muttertät das Potenzial hat, den wissenschaftlichen Diskurs rund um das Themenfeld der Mutterwerdung zu bündeln und dadurch den wissenschaftlichen Diskurs rund um Mutterschaft im deutschsprachigen Raum zu erweitern. Das US-amerikanische Konzept hinter den Begriffen bietet zudem die Möglichkeit, den Prozess des Mutterwerdens umfassend wissenschaftlich zu betrachten.

Relevanz eines Diskurses zur Veränderungsphase durch Mutterschaft

Der Prozess des Mutterwerdens stellt einen einzigartigen Wendepunkt im Lebenslauf dar, der mit einem radikalen „Umbruch in der Biographie von Frauen“ (Textor, 2002, S. 31) einhergeht. Die Vorstellung von Mutterschaft wird geprägt durch das gesellschaftliche Mutterbild, welches noch immer stark idealisiert vermittelt wird. Dies kann Mütter und ihr Umfeld verunsichern und zu Irritationen in der frühen Phase der Elternschaft führen. Auch Textor stellt heraus, dass bestimmte Erwartungen an Mutterschaft erwachsen, die nicht selten später enttäuscht werden (Textor, 2002, S. 31). Er fordert eine mehrperspektivische wissenschaftliche Bearbeitung des Prozesses der Mutterwerdung, um ein realitätsgerechteres Bild von Mutterschaft zeichnen zu können (Textor, 2002, S.31).

Bevor die Forschung zu Mutterschaft im Rahmen der Entwicklungspsychologie weiterentwickelt wurde, nahm sie vor allem Babys und Kinder in den Blick. Mütter wurden nur am Rande und vor allem in Bezug auf das Wohle des Babys betrachtet. Erst nach und nach ist das wissenschaftliche Interesse an der Mutterschaft gewachsen, welche nicht von Erkrankungen wie beispielsweise einer postpartalen Depression begleitet ist (Athan & Reel, 2015). Rücken Mütter in den Mittelpunkt der Forschung, so stellen sich Fragen rund um die Veränderungen und die damit einhergehenden Herausforderungen in der Phase der frühen Mutterschaft: Wie gestaltet sich die Phase des Mutterwerdens? Welche Veränderungen gehen mit der Mutterwerdung einher? Wie stellen sich die Herausforderungen in dieser Übergangsphase dar? Welche Lernprozesse durchlaufen Frauen in dieser Entwicklung und wie könnten diese unterstützt werden? Diese und weitere Fragen werden in verschiedenen Fachbereichen mit unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet.

Das Konzept Matrescence von Dana Raphael (1975) beschäftigt sich mit den Themenbereichen der Veränderungen und Herausforderungen in der frühen Phase der Mutterschaft. Das Konzept besitzt sowohl aufgrund seines umfassenden Charakters als auch aufgrund der präzisen Begrifflichkeit das Potenzial, wissenschaftliche Beiträge im Themenfeld zu bündeln. Durch eine Zusammenführung der wissenschaftlichen Erkenntnisse aus den verschiedenen Fachbereichen und die Zusammenführung dieser Erkenntnisse unter einem einheitlichen Begriff, kann Wissen rund um die herausfordernde Phase des Mutterwerdens auch auf gesellschaftlicher Ebene einfacher zugänglich gemacht werden.

Ansätze einer theoretischen Verortung

Für eine theoretische Verortung muss bereits an dieser Stelle auf die Interdisziplinarität des Themas Mutterwerdung hingewiesen werden. Wie folgend herauszustellen ist, berührt die Übergangsphase von einer Frau zur Mutter verschiedene disziplinäre Forschungsfelder. So zeigt sich bspw. eine Relevanz der Bearbeitung dieses Themenfeldes in der Anthropologie, Psychologie oder auch der Erwachsenenbildung. Wird der Prozess des Mutterwerdens im gesellschaftlichen Kontext betrachtet, gewinnen die Politik- und Sozialwissenschaften an Relevanz. Während manche Aspekte des Mutterwerdens international vergleichbar sind (beispielsweise die körperlichen Veränderungen), sind andere Aspekte des Mutterwerdens aufgrund der spezifischen Rahmenbedingungen nicht ohne weiteres übertragbar (beispielsweise politische Rahmenbedingungen oder kulturelle Hintergründe). Erkenntnisse aus dem internationalen Diskurs werden im Folgenden nur herangezogen, wenn eine Übertragbarkeit auf den deutschen Kontext angenommen wird. Die einzelnen Disziplinen bearbeiten Mutterschaft oder den Prozess des Mutterwerdens aus einer je individuellen Perspektive.

Die Psychologie beschäftigt sich mit Mutterschaft und Elternschaft vor allem aus der Perspektive der Entwicklungspsychologie. Sie stellt die Mutter-Kind-Beziehungen und Fragen der Entwicklung des Kindes in den Mittelpunkt (Textor, 2002, S. 28). Betrachtet wurde hier vor allem das Baby und Kind, dessen Entwicklung im Erkenntnisinteresse stand. Unter anderem Aurélie Athan, (Entwicklungs-) Psychologin für reproduktive Gesundheit, kritisiert an diesem Ansatz, dass er Mütter objektifiziere. Durch den Blick auf den Einfluss des Verhaltens der Mutter auf die Entwicklung des Kindes werde eine Differenzierung

in „gute Mütter“ und „schlechte Mütter“ und somit ein Schwarz-Weiß-Denken begünstigt. Darüber hinaus liegt ein Schwerpunkt in den Forschungsfeldern zu postpartalen Depressionen, Angststörungen und Psychosen (Athan & Reel, 2015). Unter anderem durch Athan hat der Begriff Matrescence bereits in die Entwicklungspsychologie Einzug genommen. Hier beschreibt er nicht-pathologische Erfahrungen von Mutterschaft und arbeitet durch die Begrifflichkeit die Normalität der Erfahrungen heraus (Athan, 2023).

Aus soziologischer Forschungsperspektive steht die Familie im Mittelpunkt der Betrachtung, in dessen Zuge die „Herstellung, Pflege und Auflösung bzw. das Scheitern von Eltern-Kind-Beziehungen sowie deren Bedeutung für die gesellschaftlichen Strukturen, sozialen Institutionen und die Lebensläufe der Menschen“ (Huinink & Konietzka, 2007, S. 14) erforscht werden. In den Forschungsfeldern der Familiensoziologie finden sich die Themenbereiche der Familie als gesellschaftliche Institution, der sozialen Interaktion innerhalb der Familie, der Etablierung unterschiedlichen Formen des Familienlebens sowie dessen Auswirkungen auf den Lebenslauf von Familienmitgliedern (Huinink & Konietzka, 2007, S.14-16). Forschung und Veröffentlichungen zu Familienleitbildern geben Einblicke in einflussgebende Aspekte dieser auf die Familiengründung und die individuellen Rollen in der Familie (Schneider et al., 2015). Auch dort wird jedoch herausgestellt, dass Mutterleitbilder in der empirischen Sozialforschung in Deutschland bisher weitgehend nicht ausreichend beachtet wurden (Diabaté, 2015, S. 207).

Die Eltern- oder Familienbildung ist ein Teilbereich der Erwachsenenbildung und beschäftigt sich im Schwerpunkt mit der Erziehungsunterstützung. Eltern erhalten neue Informationen und Erkenntnisse und es werden Austauschmöglichkeiten mit anderen Familien zur Verfügung gestellt (Kadera & Minsel, 2018, S. 1256). Auch könnten Forschungsfelder für den Diskurs zu Matrescence in der Erwachsenenbildung im Bereich der Lernprozessforschung verankert sein, um u. a. Einflüsse auf und Ausgestaltung von Lernprozessen zu untersuchen. Eine Betrachtung der Übergangsphase einer Frau in die Mutterschaft kann in dieser Disziplin also bspw. im Zuge der Untersuchung von Lernprozessen erfolgen. Die Theorie des transformativen Lernens (Mezirow, 1997) könnte sich als gegenstandstheoretische Einordnung anbieten. Mezirow spricht von Lernen als ein Prozess, indem sich bisherige Annahmen wie bspw. Denkweisen oder Perspektiven transformieren, also verändern und erweitern. Eine tiefere Betrachtung hierzu steht jedoch aus.

Weitere Anknüpfungspunkte finden sich in den Geschichts- oder Kulturwissenschaften (Metz-Becker, 2016; Tolasch & Seehaus, 2017). Auch die Gender Studies beschäftigen sich mit der Mutterrolle. An dieser Stelle muss allerdings kurz angerissen werden, dass sich auch in dieser Disziplin mit den Themen Mütter und Mutterschaft nur vergleichsweise selten auseinandergesetzt wird. Czerney und Eckert bezeichnen dies als eine Art Berührungsangst mit dem Thema Mutterschaft (Czerney & Eckert, 2022, S. 23).

Der feministische Wissenschaftsdiskurs zu Mutterschaft hat sich seit den 60er Jahren sehr stark verändert. Nach einer heftigen Kritik des bürgerlichen Mutterideals und der Minimalisierung von Geschlechtsunterschieden findet sich seit den 90er Jahren wieder vermehrt der Blick einer Anerkennung der biologischen Gebärfähigkeit mit gleichzeitiger Forderung eines Widerstands gegen patriarchale Strukturen (zusammenfassend siehe Textor, 2002. S. 30-31).

Die Betrachtung von Mutterwerden und Mutterschaft erfolgt je nach dem Standpunkt der Disziplin aus unterschiedlichen Perspektiven. Dem liegt das Risiko inne, mit einem begrenzten Blick, einperspektivisch, auf die Phase der Mutterwerdung zu blicken. Textor unterstreicht die Notwendigkeit integrativer Theorien, um sich an realitätsgerechte Bilder von Mutterschaft anzunähern (Textor, 2002, S.31). Der interdisziplinäre Blick zeigt bereits, dass die Übergangsphase von der Frau zur Mutter in seiner Gesamtheit – also unter Beachtung der Herausforderungen und umfassenden Veränderungen – unterrepräsentiert ist. Es finden sich inhaltliche Bearbeitungen aus den verschiedenen Forschungsperspektiven, die im Zuge der Betrachtung des Phänomens Matrescence zusammengeführt werden müssen.

Die Ursprünge des Konzepts Matrescence

Die Ursprünge des Konzepts Matrescence liegen im Jahr 1975. Dana Raphael hat sich mit der Phase des Mutterwerdens auseinandergesetzt, den Begriff Matrescence geprägt und somit in den Diskurs eingeführt (Raphael, 1975). Sie beschreibt Matrescence als die Phase des Lebens, in der eine Frau zur Mutter wird. Raphael bezeichnet Matrescence als einen biologischen Fakt, ein kulturelles Ereignis und als eine Serie von Interaktionen und Veränderungszusammenhängen mit Personen der Community. Sie stellt heraus, dass diese Phase ein Übergang zwischen verschiedenen Lebensstadien ist (Raphael, 1975, S. 66).

Raphael konstatiert damit, was viele Frauen in dieser Entwicklungsphase erleben: es braucht Zeit, diesen Übergang zu gestalten. Sie beschreibt die Veränderungen mit dem Wandel des Körpers, einem veränderten sozialen Status sowie durch Veränderungen emotionaler Aspekte und der Identität einer Frau. Einen besonderen Stellenwert räumt sie den Beziehungen der Frau ein, die sich in der Phase der Matrescence stark verändern können. Der Zeitraum der Matrescence wird in den Ursprüngen durch Raphael nicht konkret begrenzt. Sie blickt auf den Prozess in der Weise, dass dieser auch erst dann abgeschlossen sein kann, wenn die eigenen Kinder selbst Kinder bekommen und die Frau die Rolle der Großmutter einnimmt. Erst Jahrzehnte nach der Veröffentlichung von Dana Raphael wird das Konzept in den USA aufgegriffen und wissenschaftlich diskutiert. Aus dem Blick der Psychologie nehmen vor allem Aurélie Athan (Athan & Reel, 2015) und Alexandra Sacks (2017) die Erkenntnisse auf und entwickeln sie weiter. Hierauf soll im folgenden Kapitel eingegangen werden, um den sehr überschaubaren Diskurs nachzuzeichnen.

US-amerikanischer wissenschaftlicher Diskurs zu Matrescence

Das Konzept Matrescence erlebte insbesondere in den USA den Einzug in den wissenschaftlichen Diskurs. Athan griff Raphael's Konzept der Matrescence auf und führte es 2008 in den wissenschaftlichen Diskurs ein. Aus ihrer Perspektive als (Entwicklungs-) Psychologin für reproduktive Gesundheit arbeitet und forscht sie zu dieser Entwicklungsphase einer Frau. Athan & Reel (2015) kritisieren den verbreiteten Ansatz, dass Mütterforschung vor allem unter dem Blickwinkel der Entwicklung des Kindes erfolgt. Sie fordern, den Fokus auf diese Entwicklungsphase im Lebensverlauf einer Frau zu legen und somit einen Beitrag der Mütterforschung in veränderter Perspektive zu leisten. Mütter sind zwar mehr in das Blickfeld der Forschung gewandert. Jedoch erfolgt dies noch immer überwiegend im klinischen Bereich,

bspw. mit den Schwerpunkten auf postpartale Depression, Angstzuständen und Psychosen. Mit ihrer Forschung zu Matrescence wird ein Blick auf Mutterschaft samt ihren Herausforderungen geworfen, ohne eine pathologische Schwerpunktsetzung zu integrieren.

Ähnlich wie Raphael beschreiben auch Athan & Reel (2015) die Mutterschaft als Umbruchsphase, die im Leben einer Frau als Prozess verläuft. Sie benennt diesen Umbruch mit den einhergehenden Zugewinnen und Verlusten. Athan & Reel definieren die Ebenen des körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Wandels, auf denen Veränderungen stattfinden. Frauen durchleben einerseits einen Wandel des eigenen Körpers mit hormonellen Veränderungen. Die Identität einer Frau erhält im Laufe der Transformation zur Mutter neue Aspekte oder wird als Gesamtes als eine Veränderung wahrgenommen. Freundschaften können evaluiert und neu eingeordnet werden. Um diese Lebensphase klar benennen zu können, sprechen sich Athan & Reel für die Verwendung des Begriffs Matrescence aus. Sie stellen bei der Begriffsklärung den Bezug zu Adolescence her. In beiden Lebensphasen können Orientierungslosigkeit und Neuorientierung sehr präsente Erfahrungen sein. Auch Athan nennt keinen allgemeingültigen Zeitraum. Sie stellt heraus, dass die Phase der Matrescence unterschiedlich lang andauern kann. Für Athen ist die Empfängnis, Schwangerschaft, Leihmutterschaft oder Adoption der Beginn der Matrescence. Sie wiederholt sich zudem bei jedem weiteren Kind und wirkt ein Leben lang nach (Athan & Reel, 2015).

Im Gegensatz zu Raphael und Athan publiziert Alexandra Sacks, Psychotherapeutin und Autorin, zum Thema Matrescence seit 2017 in den populären Medien. Da die Veröffentlichungen zu Matrescence noch sehr zurückhaltend erfolgen, soll auf Sacks Überlegungen an dieser Stelle ebenfalls eingegangen werden. Sie beschreibt Veränderungsprozesse auf körperlicher und psychologischer Ebene, die mit dem Mutterwerden in praktischer Hinsicht einhergehen (Sacks, 2017; Sacks, 2017a). Sacks verfolgt das Ziel, ein besseres Verständnis zu dieser Lebensphase zu unterstützen, um damit Frauen im Prozess des Mutterwerdens mehr Kontrolle über sich (zurück) zu geben. Sacks stellt die folgenden Aspekte heraus, welche die Herausforderungen während der Matrescence beschreiben:

(1) **Wandel der Familiendynamik:** Ein Baby ändert die Familiendynamik in Familien. Dies kann mehr Intimität bedeuten, allerdings auch vermehrten Stress für die engsten Beziehungen einer Frau.
(2) **Ambivalenz:** Es zeigt sich, dass die Erfahrungen der Mutterschaft nicht gut oder schlecht sind, sondern häufig beides. Mit dem teils unangenehmen Gefühl der Ambivalenz, also einer Gleichzeitigkeit von Gefühlen bzw. deren Abwechslung, sind Frauen in der Phase vermehrt konfrontiert.
(3) **Fantasie vs. Realität:** Die vor der Geburt entwickelten Vorstellungen über das Leben mit Kind und die Mutterschaft sind vor allem durch Beobachtung der eigenen Mutter oder anderer Mütter geprägt. Dies hat entsprechende Enttäuschung und Selbstzweifel zur Folge, wenn die erlebte Abweichung der Realität von den Vorstellungen überraschend wahrgenommen wird.
(4) **Schuld und Scham:** Gesellschaftlich wird noch immer ein ideales Bild einer Mutter geprägt. Bislang findet die Frau mit ihren Bedürfnissen wenig Beachtung. Die Folge von eigens gesetzten Erwartungen auf der Grundlage des gesellschaftlichen Mutterbildes sind nicht erreichte Ziele und daraus resultierende Schuld- und Schamgefühle.

(5) **Intergenerationalität:** Der Prozess des Mutterwerdens ist eng verbunden mit der eigenen Mutter und den Erfahrungen, die eine Frau selbst als Kind gemacht hat. Mutterschaft ist eine Art „do-over“, was wunderbar und schmerzhaft sein kann.
(6) **Konkurrenz:** Partner:innen, Freund:innen, Familie und die eigenen Bedürfnisse der Mutter stehen in Konkurrenz zur Aufmerksamkeit für das Baby.

Sacks stellt also die psychologischen Veränderungen der Frau während ihrer Schwangerschaft und nach der Geburt eines Babys heraus. Sie verfolgt dabei das Ziel, die Verunsicherung vieler Frauen transparent zu machen.

Wohingegen sich interdisziplinär Wissenschaftler:innen mit jeweils sehr fokussierten Themen rund um die Mutterschaft beschäftigen, verwenden Athan und Sacks explizit den Begriff Matrescence, um über diese Lebensphase forschen und sprechen zu können. Ziel der präzisen Begrifflichkeit ist es, der Veränderungsphase einen Namen zu geben und sie dadurch begreifbarer zu machen.

Matrescence: Die Ebenen der Veränderungen

Seitdem Raphael (1975) erstmals den Begriff der Matrescence einführte, wurden im wissenschaftlichen Diskurs sowohl durch Forschung als auch durch konzeptionelle Überlegungen unterschiedliche Lebensbereiche identifiziert, in denen Frauen einen tiefgreifenden Wandel aufgrund ihrer Mutterschaft erleben können. Wie später noch dargestellt wird, lassen sich teils intensive Entwicklungen bei einer Frau herausstellen.

Die Vertreterinnen des Diskurses in den USA (Athan & Reel, 2015; Raphael, 1975; Sacks, 2017; Sacks 2017a) beschreiben die Veränderungen und Herausforderungen in der Phase der Matrescence in verschiedenen Bereichen. Es können fünf Ebenen der Veränderungen identifiziert werden:

Körperliche Ebene

Während andere Prozesse im Rahmen der Matrescence weniger bekannt sind, werden die sichtbaren körperlichen Veränderungen offensichtlich (Raphael, 1975). Über (für Außenstehende) nicht sichtbare körperlichen Veränderungen und Herausforderungen wird hingegen öffentlich noch wenig gesprochen. Hierunter zählen bspw. Themen des Stillens oder des Beckenbodens. In der Phase der Matrescence können Frauen im körperlichen Bereich unbekannte Verunsicherungen wahrnehmen (Sacks, 2020). Auch kann der Körper neu angenommen oder stärker wertgeschätzt werden. Frauen stellen nach der Schwangerschaft nicht selten eine andere Verbindung zum eigenen Körper her. Eine der größten und nicht direkt sichtbaren Veränderungen auf der körperlichen Ebene sind die Umbauprozesse im Gehirn einer Mutter (Gritters, 2020; Oatridge, 2002; Sacks, 2018). So erfolgt eine Umstrukturierung und der veränderten Funktion von Synapsen, Nervenzellen und Hirnarealen. Diese Reorganisation verfolgt das Ziel der Optimierung für die neu hinzugekommenen Aufgaben als Mutter. Diese Veränderungen wirken lebenslang und werden u. a. auch in Bezug auf äußere Einflussfaktoren betrachtet (siehe dazu die aktuelle Metastudie von Orchard et al., 2023).

Psychologische Ebene

Die psychologische Ebene der Matrescence ist ein Bereich, der häufig die größten Veränderungen durchläuft (Babetin, 2020, S. 411). Neben einer erweiterten Gefühlsskala, die Mütter Empfindungen intensiver durchleben lässt, können Frauen auch ganz neue Seiten an sich entdecken. Die bisherige und die neue Identität können sich teils widersprechen und müssen zusammengebracht werden, was ein herausfordernder Prozess sein kann. Da sich eine Frau in der Phase des Mutterwerdens jedoch inmitten zigfacher sonstiger Veränderungen und Alltagsherausforderungen bewegt, wirken die psychologischen Veränderungen entsprechend tief (Raphael, 1975).

Beziehungsebene

Bestehende Beziehungen bekommen in der Phase des Mutterwerdens einen anderen Stellenwert und können sich beispielsweise verfestigen und als wichtige Unterstützungsressource fungieren. Auch ist die Matrescence eine Phase, in der neue Freundschaften geknüpft werden, um beispielsweise Austausch über den neuen Lebensbereich zu ermöglichen. Die Beziehung zu den eigenen Eltern erhält eine neue Komponente, da diese Großeltern geworden sind (Raphael, 1975). Erinnerungen und Erfahrungen der eigenen Kindheit werden wieder präsenter, neu betrachtet und eingeordnet (Babetin, 2020, S. 422-423). Prozesse der Klärung oder Konflikte sind nicht selten eine Folge. Familien nehmen vor allem im ersten Jahr mit dem Baby die neuen Rollen und damit einhergehenden Veränderungen mit dem Partner oder der Partnerin besonders intensiv wahr.

Berufliche Ebene

In der Phase der Matrescence kann es zu einer veränderten beruflichen Identität einer Frau kommen, die durch Schwangerschaft, Geburt und der Zeit danach geprägt ist (Babetin, 2020, S. 425-426). Bereits der Wandel in der Familienkonstellation führt in der Regel dazu, dass sich Eltern mit der Rollenaufteilung und Vereinbarkeitsfragen auseinandersetzen müssen. Mutterwerden kann bewirken, dass sich die berufliche Identität und der Stellenwert der Erwerbstätigkeit im Leben einer Frau wandeln (Smith Brody, 2022).

Spirituelle Ebene

In der Phase der Matrescence kann Spiritualität oder Religiosität auf unterschiedliche Weisen auf eine Mutter wirken. Allen voran hat sich Aurélie Athan wissenschaftlich mit Spiritualität in der Mutterschaft auseinandergesetzt (Athan & Miller, 2005). Die Geburt eines Kindes kann sehr starke Gefühle auslösen, deren Erklärung und Beschreibung mit weltlichen Anschauungen und Begriffen womöglich schwerfallen mag. Solche Erfahrungen können einen Wandel grundlegender Wertvorstellungen auslösen. Mutterschaft kann ein Zeitfenster für spirituelles Wachstum einer Frau darstellen, welches durch das Aufkommen ambivalenter Gefühle in dieser Zeit gefördert wird. Gemeint sind damit die Herausforderungen, die Müttern insbesondere auf der emotionalen Ebene begegnen. Es können überwältigende Gefühle sein, deren Umgang für die Mutter ein neues Lernfeld darstellt. Spiritualität kann dabei eine Option sein, mit jenen überwältigenden und ambivalenten Gefühlen umzugehen. Im Falle einer Krise droht

die Gefahr, dass sich Frauen unausgeglichen fühlen oder nicht mehr weiterwissen. Ein alternativer Weg aus der Krise hinaus ist die Hinwendung zur Spiritualität.

Diskurs in Deutschland: Matreszenz | Muttertät

Der Begriff Matrescence bzw. seine deutsche Übersetzung haben in Deutschland bislang keinen Eingang in den nationalen Wissenschaftsdiskurs gefunden. Stattdessen wird interdisziplinär auf die Phase des Mutterwerdens geblickt und die Phase umschrieben. Anders verhält es sich im gesellschaftlichen Diskurs.

Dana Raphael (1975) führte ursprünglich den Begriff der Matrescence in Anlehnung an Adolesence ein. Die Umbruchsphase durch die Mutterschaft begründet eine Vielzahl an Veränderungen und Entwicklungen der Frau, die an die Phase erinnern, in der Jugendliche zu Erwachsenen heranreifen. Die intensiven Entwicklungen und Veränderungen beim Mutterwerden lassen sich in ähnlicher Form zuletzt in der Phase der Adoleszenz festzustellen, was die Begründungslogik der Begriffsschöpfung darlegt. Insbesondere die Veränderungen im Gehirn von Frauen, die mit Schwangerschaft und Mutterschaft einhergehen (Neuroplastizität), erinnern an die Veränderungen während der Pubertät (Caruso 2016).

Im deutschsprachigen Raum fanden sich Beschreibungen dieser Übergangsphase bisher lediglich in kommerziellen Angeboten oder als Darstellung in den sozialen Medien. Es erfolgt sowohl eine Verwendung des Begriffs Matreszenz sowie Muttertät. Matreszenz wurde wie die Begriffsschöpfung von Raphael (1975) aus Adoleszenz abgeleitet und bietet sich als Begriff für den wissenschaftlichen Diskurs an.

Muttertät basiert auf einer Ableitung aus Pubertät (Galan & Lamotte, 2021). Mittlerweile ist das erste Sachbuch zu Muttertät erschienen, welches eine interdisziplinäre wissenschaftliche Recherche mit Erfahrungsberichten von Frauen vereint (Krämer & Meyer, 2022). Die Verwendung der Begriffe Matreszenz und Muttertät bietet im gesellschaftlichen Kurs, beispielsweise auf sozialen Medien die Möglichkeit, Diskurses über Aspekte und Erfahrungen im Prozess des Mutterwerdens zu bündeln und Austausch zu erleichtern. Eine Bündelung des Diskurses über das Konzept und den Begriff Matreszenz zu Themen rund um die Erfahrungen und Herausforderungen im Prozess des Mutterwerdens sind auch für den wissenschaftlichen Diskurs anzustreben.

Ausblick

Es wurde aufgezeigt, dass die Phase des Mutterwerdens auf verschiedenen Ebenen von Veränderungen und möglichen Herausforderungen geprägt ist. Frauen stellt es entsprechend vor einen Veränderungsprozess, in dem sie ihr individuelles Lebenskonzept an die neue Situation anpassen und teils vor verschiedenen Herausforderungen stehen. Die Vielfältigkeit der Herausforderungen sind durch wissenschaftliche Erkenntnisse belegt und die Annahme ist begründet, dass die meisten Mütter und ihr Umfeld vor Herausforderungen in dieser Veränderungsphase stehen. Die gesellschaftliche Relevanz, mehr Aufmerksamkeit dem Veränderungsprozess in Wissenschaft und Praxis zu widmen, ist daher naheliegend. Allerdings findet die Auseinandersetzung nur punktuell und in jeweils unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen statt, eine Bündelung der Erkenntnisse ist bislang nicht umfänglich gelungen.

Somit fällt es schwerer, wissenschaftliche Erkenntnisse in die Praxis einfließen zu lassen, Mütter zu erreichen und den Herausforderungen zu begegnen.

Dieser kurze Beitrag verfolgte das Ziel, das Konzept der Matrescence nachzuzeichnen. Das Konzept soll aufzeigen, dass es sich um eine herausforderungsvolle Phase handelt, die umfassend im Leben von Müttern wirkt. Herausforderungen sind teils stark auf struktureller oder gesellschaftlicher Ebene verankert und lassen sich durch das Konzept grundlegend erfassen. Der Begriff Matrescence für den Prozess des Mutterwerdens sowie das dahinter liegende Konzept haben in den us-amerikanischen gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Diskurs Einzug gehalten. Matreszenz bzw. Muttertät in seiner Gesamtheit als eine wesentliche Entwicklungsphase einer Frau erhält im deutschsprachigen Diskurs hingegen bislang zu wenig Beachtung. Der Prozess des Mutterwerdens findet zwar in der deutschsprachigen Wissenschaft Beachtung, allerdings eher punktuell und in unterschiedlichen Disziplinen. Der Übergang einer Frau zur Mutter verdient allerdings wissenschaftlich wie gesellschaftlich eine höhere Anerkennung. Es stellen sich unter anderem Fragen nach förderlichen und hinderlichen Rahmenbedingungen sowie Unterstützungsstrukturen, die wissenschaftlich bearbeitet werden müssen. Die Einführung des Konzepts Matrescence bietet das Potenzial, die wissenschaftlichen Erkenntnisse zusammenzuführen und den Diskurs anzuregen. Um diesen Schritt zu vereinfachen, spricht sich dieser Beitrag auch für die Verwendung einheitlicher Begrifflichkeiten aus. Die Einführung des Begriffs Matreszenz bietet dafür Potenzial.

Literaturverzeichnis:

Athan, A. (2023). Matrescence. https://www.matrescence.com.

Athan, A. & Miller, L. (2005). Spiritual Awakening Through the Motherhood Journey. *Journal of the Association for Research on Mothering 7* (1), S. 17-31, https://www.researchgate.net/profile/Aurelie-Athan/publication/288827864_Spiritual_awakening_through_the_motherhood_journey/links/56b8db5808ae35670495b9c7/Spiritual-awakening-through-the-motherhood-journey.pdf

Athan, A. & Reel, H. L. (2015): Maternal psychology: Reflections on the 20th anniversary of Deconstructing Developmental Psychology. Feminism & Psychology (1), S. 311–325. https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0959353514562804

Babetin, K. (2020). Sharing Space. The Birth of a Mother: A psychological transformation. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health* 34 (5), S. 410-428.

Caruso, C. (2016). Pregnancy Causes Lasting Changes in a Woman's Brain. Scientific America. https://www.scientificamerican.com/article/pregnancy-causes-lasting-changes-in-a-womans-brain/.

Deutsche Hebammenverband e. V. (2022). Umfrage bringt prekäre Arbeitsbedingungen ans Licht. Deutsche Hebammenzeitschrift 5.5.2022. https://www.dhz-online.de/news/detail/artikel/dhv-umfrage-bringt-prekaere-arbeitsbedingungen-ans-licht/.

Diabaté, S. (2015). Mutterleitbilder: Spagat zwischen Autonomie und Aufopferung. In: Schneider et al. (Hrsg.). Familienbilder in Deutschland, Barbara Budrich.

Fokken, S. (2022). »Deutschland ist keine moderne Gesellschaft, was die Gleichstellung betrifft«. *Spiegel Panorama.* https://www.spiegel.de/panorama/gesellschaft/jutta-allmendinger-zu-retraditionalisierung-ausser-thesen-nichts-gewesen-a-0fa3400e-100e-4883-beee-8726557e1f16.

Galan, N. & Lamotte, N. (2021). Muttertät. Die Wandlung von der Frau zu Mutter – wie die Pubertät? *StadtLandMama*.

Gritters, J. (2020). This Is Your Brain on Motherhood. The New York Times.

Huinink, J. & Konietzka, D. (2007). Familiensoziologie. Eine Einführung. Campus.

Kadera, S. & Minsel, B. (2018). Elternbildung – Weiterbildung im familialen Kontext. In: Tippelt & von Hippel (Hrsg.). Handbuch Erwachsenenbildung / Weiterbildung, S. 1253-1268.

Krämer, S. & Meyer, H. (2022). Muttertät. Wenn sich plötzlich alles anders anfühlt. MVG Verlag.

Krohn, P. (2020). Retraditionalisierung? *Aus Politik und Zeitgeschichte / Bundeszentrale für Politische Bildung.* https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/ care-arbeit-2020/317845/retraditionalisierung/.

Metz-Becker. (2016). Mythos Mutterschaft. Kulturhistorische Perspektiven auf den Frauenalltag des 18. Und 19. Jahrhunderts. In: Krüger-Kirn et. al. (Hrsg.) Mutterbilder. Kulturhistorische, sozialpolitische und psychoanalytische Perspektiven. Psychosozial-Verlag, S. 19-43.

Mezirow, J. (1997). Transformative Erwachsenenbildung (Bd. 10). Schneider Verlag Hohengehren.

Oatridge, A. (2002). Change in Brain Size During and After Pregnancy: Study in Healthy Women and Women with Preeclampsia. *American Journal of Neuroradiology* 23 (1), S. 19-26.

Orchard, E., Rutherford, H., Holmes, A. & Jamadar, S. (2023). Matrescence: lifetime impact of motherhood on cognition and the brain. *Trends in Cognitive Science* 27 (3), S. 302-316.

Raphael, D. (1975). Matrescence, Becoming a mother, A “new/Old” Rite de Passage. In: Being Female. Reproduction, Power and Change. De Gruyter Mouton, S. 65-71.

Sacks, A. (2017). A Birth of a Mother. *The New York Times.*

Sacks, A. (2017a). Matrescence – What is it? https://medium.com/@alexandrasacks/matrescence-what-is-it-bea6aa0450d0

Sacks, A. (2018). Reframing Mommy Brain. *The New York Times.*

Sacks, A. (2020). Is That Mom in the Mirror Really Me? *The New York Times.*

Schneider, N., Diabaté, S., Ruckdeschel, K. (2015). Familienbilder in Deutschland. Kulturelle Vorstellungen zu Partnerschaf, Elternschaft und Familienleben, Barbara Budrich.

Smith Brody, L. (2022). It´s when the working Mom is born. *The Fifth Trimester.*

Südwestrundfunk (2022). Journalistin Teresa Bücker: Freizeit und Arbeitszeit sind ungerecht verteilt. https://www.swr.de/swr2/literatur/teresa-buecker-ueber-ihr-buch-alle-zeit-durch-mehr-zeit-mehr-freiheit-schaffen-100.html.

Textor, M. (2002). Mutterwerdung – Mutterschaft. In: Wassilios, F. & Textor, M. (Hrsg.). Mutterschaft, Vaterschaft. Beltz-Verlag, S. 27-47.

Tolasch, E. & Seehaus, R. (Hrsg.) (2017). Mutterschaft Sichtbar machen: Sozial- und kulturwissenschaftliche Beiträge. Verlag Barbara Budrich.