

# Vib.Mutter sein

Vib.1. DÖRPINGHAUS Eva

## **Hausfrau (k)ein Beruf fürs Leben?**

**Wie frau das Beste daraus macht und auch wieder ansteigen kann**

Kreuz Verlag, 1991, 118 S.

Millionen von Frauen entscheiden sich -auf Zeit oder Dauer- für den Beruf der Hausfrau. Sie leisten einen Großteil der gesellschaftlich wichtigen Arbeiten. Und das ohne Anerkennung, Verdienst und ausreichende Alterssicherung.

Dieses Buch zeigt, wie Hausfrauen selbstbewusster werden, Depressionen vermeiden und Wege aus der Isolation suchen können. Es stellt aber auch die Frage nach Alternativen zum lebenslänglichen Hausfrauendasein und nach den Aufgaben, die dabei der Gesellschaft zufallen.

Die Autorin gibt einen historischen Rückblick darüber, wie sich vor nicht allzu langer Zeit erst die Rolle der Haus-Frau entwickelt hat. Sie diskutiert die Bezahlung und den Wert der Hausarbeit.

Ihr Buch vermittelt den Hausfrauen ein positives Selbstwertgefühl und Anerkennung für die vielfältig geleistete Arbeit. Sie erwähnt aber auch die Aktivitäten des Hausfrauenbundes und der Mütterzentren und zeigt Wege auf, wie Frauen zusammen Möglichkeiten finden und sich dabei gleichzeitig auch auf den Ausstieg aus dem Nur-Hausfrauenleben vorbereiten können.

Vib.2. FELL Angelica / HAUNER Andrea

## **Mütter über 35**

Knauer Ratgeber, 1992, 206 S.

Bin ich eigentlich schon zu alt für ein Kind? Welche medizinischen Risiken gibt es? Wie kann ich Beruf und Mutterschaft vereinbaren? Dieses Buch gibt viele Antworten, die sicherlich nicht nur "ältere" Mütter interessieren.

Vib.3. GETTY Adele

## **Göttin**

**Mutter des Lebens**

Kösel, 1993, 96 S.

Seit undenklichen Zeiten hat die Menschheit heilige Bilder der weiblichen Gestalt hinterlassen, die eine tiefe Ehrfurcht vor dem Leben und besonders der Großen Mutter ausdrücken. Auf der ganzen Welt ist ihre Geschichte in das Leben und die Sagen der Kulturen verwoben. Die Große Göttin, die Mutter Erde, wird als Spendlerin des Lebens und als Todbringende verehrt. Sie ist die Quelle ständiger Erneuerung: aus ihrem Bauch kommt das große Mysterium, und zu ihr kehrt alles wieder zurück. Sie ist die Verkörperung dessen, was wir Leben nennen. Die Große Göttin zeigt sich in den verschiedensten religiösen und mythologischen Erscheinungen: als Gaia, Isis und Kali, Inanna und Ereschigal, Demeter und Persephone, Kybele und die Jungfrau Maria.

Mit dem Fall des einst überragenden göttlich Weiblichen ging auch die gesellschaftliche Unterdrückung der Frauen und die Zerstörung der Umwelt einher. Die jetzige Rückkehr der Göttin kommt zur rechten Zeit; ihre erhaltende Kraft und eine von Achtung geprägte Einstellung der Natur gegenüber sind heute dringend notwendig.

Ein interessantes Buch für alle, denen historische und spirituelle Aspekte wichtig sind für ein allgemeines Verständnis der Welt.

Vib.4. GRABRUCKER Marianne

## **Karrieremütter-Superkids?**

**Berufstätige Frauen und ihre erwachsenen Kinder ziehen Bilanz**

Fischer, 1998, 293 S.

Die Autorin ist in diesem Buch der Frage nachgegangen, wie sich die Berufstätigkeit erfolgreicher Mütter auf das Zusammenleben mit ihren Kindern ausgewirkt hat. Sie lässt die Mütter, aber auch deren mittlerweile erwachsenen Söhne und Töchter zu Wort kommen.

men. Die Erfahrungsberichte stehen einander gegenüber. Entstanden sind interessante und aufschlussreiche Porträts, die nachdenklich stimmen.

Vib.5. KELLER Claudia

## **Kinder, Küche und Karriere**

**Neue Briefe einer verhinderten Emanze**

Fischer, 1990, 137 S.

Im Gegensatz zu ihrer Freundin Paula, die Mann und Sohn verlassen hat und ihr Leben nur noch sich selbst widmet, hat Lisbeth den Sprung in die Emanzipation endgültig verpasst. In ihren "neuen Briefen einer verhinderten Emanze" berichtet sie Paula in bekannt selbstironischer Art von ihren tapferen, jedoch vergeblichen Versuchen, die drei "Ks", Kinder, Küche und Karriere, gegen den Willen der Familie unter einen Hut zu bringen.

Vib.6. KITZINGER Sheila

## **Frauen als Mütter**

**Mutterschaft in verschiedenen Kulturen**

Kösel, 1980, 312 S.

Viele Mütter, vor allem in den westlichen Industrieländern, empfinden ihre Rolle als Mutter heute als problematisch. Dieses Buch bietet wertvolle Informationen und Hilfe anhand von reichem Material aus verschiedenen Kulturen, über einen der wichtigsten Bereiche des weiblichen Lebens.

Vib.7. KITZINGER Sheila

## **Großmutter werden**

Droemer Knauer, 1997, 336 S.

Langjährige "anthropologische Feldstudien" in Ländern der ganzen Welt, gepaart mit ihrer eigenen Mutter und Großmutter-Erfahrung machen das Lesen dieses Buches zunächst interessant und kurzweilig. Sheila Kitzinger räumt auf mit dem verstaubten Großmutter-Bild früherer Lebensart. Sie sieht die Großmütter der heutigen Zeit eher im Bereich der psychologischen Beraterin und Helferin. Sie fordert auf zu Selbstkritik und Aufarbeitung früherer Familienprobleme. Themen wie Großmutter / Schwesternschaft / Eigene Großmütter / Nähe zwischen den Mütter-Generationen werden explizit behandelt.

Dennoch sind mehrere subtile Äußerungen, die einem veralteten Grossmutter-Bild entsprechen in diesem Buch zu finden.

Lesenswert, etwas langatmig und mit kritischem Verstand aufzunehmen

Vib.8. MÜLLER-KALDENBERG Rieke

## **Mütter mit Beruf**

**Balance zwischen Kindern, Partner und Kollegen**

rororo TB, mit Kindern leben, 1990, 156 S.

Ein schlechtes Gewissen haben Millionen berufstätiger Mütter am Arbeitsplatz: Wie geht es jetzt meinem Kind? Frauen erzählen von der ständigen Überlastung zu Hause, den Zweifeln an sich selbst, dem täglichen Kampf gegen die Diskriminierung im Beruf. Aber auch von gewachsenem Selbstvertrauen, mehr Selbständigkeit und der Freude mit ihren Kindern. Die Autorin macht Mut zum (Wieder-) Einstieg in den Beruf und zeigt, welche Chancen darin liegen: für die Kinder, den Partner - und für die Frauen selbst.

Vib.9. PREUSCHOFF Gisela

## **Ich weiß nicht, wo mir der Kopf steht**

**Hilfe für gestreßte Mütter**

Kösel Verlag, 1993, 160 S.

Es gibt Tage, an denen Müttern alles über den Kopf wächst. Heulend sitzen sie auf der Bettkante und halten ihr brüllendes Baby im Arm, nebenan streiten die beiden älteren Kinder und zu allem Überfluss hat auch noch die Waschmaschine ihren Geist aufgegeben.

Gisela Preuschoff gibt in einer gut verständlichen Sprache vielseitige Tipps in diesem Buch, wie gestresste Mütter ihre Situation analysieren und wieder zur Ruhe finden. Sie zeigt eine große Spannweite von Möglichkeiten auf, beginnend bei Meditation und Yoga über Aromatherapie bis zur Transaktionsanalyse. Auf 160 Seiten lassen sich diese Bereiche zwangsläufig nur oberflächlich behandeln. Wer wirkliche Hilfe braucht, muss sich um weiterführende Literatur kümmern.

VI.b.10. PAETZOLD Bettina

### **Eines ist zu wenig, beides macht zufrieden Der Vereinbarkeit von Mutterschaft und Berufstätigkeit**

Klein Verlag, 1996, 247 S.

Die Autorin macht eine fundierte Bestandsaufnahme der Lebensbedingungen von Frauen. Sie thematisiert die Auswirkungen des heutigen, weiblichen Lebensentwurfs, der Familie und Beruf beinhaltet. Diese Studie gibt Einblicke in die Realität der Vereinbarkeit, wobei die Autorin den Blick nicht nur auf die Probleme, sondern auch auf die Bereicherungen richtet.

Ein Buch für diejenigen, die sich über das Thema dokumentieren möchten.

VI.b.11. WELLS-BURCK Frances

### **Liebe ohne Grenzen**

#### **Die Bindung zwischen Mutter und Kind**

Heyne, 1989, 240 S.

"Mothers Talking", der Titel der Original-Ausgabe gibt in eindeutiger Weise wieder, was die Autorin mit diesem Buch beabsichtigt. Auf einfühlsame Art lässt sie ihre Interviewpartnerinnen über das Geheimnis der Mutterschaft sprechen. Die Frauen, die sich in diesem Buch äußern, spiegeln die vielfältigen Facetten des Mutterseins dar. Diese Berichte zeugen von der Wichtigkeit der Mutterschaft und damit von der Bedeutsamkeit einer jeden Mutter.

VI.b.12. KITZINGER Sheila

### **Mütter sind das Salz der Erde**

#### **Ein weltweiter Report**

Econ Verlag, 1993, 368 S.

Sheila Kitzinger, die bekannte Sozialanthropologin, Geburtshelferin und Autorin zeigt in diesem Buch auf, wie die Rolle der Mütter in den verschiedenen Gesellschaften unterschiedlich definiert wird und welche Auswirkungen dies auf ihr eigenes Selbstverständnis hat. Sie behandelt Themen wie Muttergefühle, Unfruchtbarkeit und Geburtenkontrolle, Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, arbeitende Mütter, Beispiele der Gemeinschaftserziehung usw.

Jedes Kapitel ist für sich gesehen interessant und lesenswert. Die Darstellung der obengenannten Themen, angewandt auf die westlichen Industrienationen, gewinnt noch durch den Vergleich mit anderen Kulturen. Auch für nicht ethnologisch interessierte Leserinnen ist ihre Analyse mehr als nur ein weiteres Buch zu Schwangerschaft, Geburt und Stillen. Aus den Gegenüberstellungen, Beschreibungen und Analysen der Situationen, welche die Erfahrungen der Frauen angehen, ist ein politisches Buch geworden, das Frauen aufzeigt, dass ihre Probleme nicht hormonell bedingt sind, sondern umfeldbedingt. Ein hilfreiches Buch, das Erklärungen und Hintergründe liefert und dabei Mut macht aus der Verunsicherung heraus seinen eigenen Weg zu finden.

VI.b.13. DELPLANCQ-NOBÉCOURT Marie-Pascale

### **Oser être mère au foyer**

Albin Michel, 2001, 189 p.

C'est un ouvrage frais et accessible, écrit par des mères au foyer. Bien loin de certaines revendications désuètes attribuant la place de la femme à la maison, ce livre parle de ces femmes qui, ayant souvent eu une vie professionnelle auparavant, ont fait le choix, de s'occuper de leurs enfants. Ce choix est souvent mal compris actuellement, d'où le terme employé "oser".

Par de nombreux témoignages, on prend conscience de la vie de ces femmes, peu reconnues par notre société, ne possédant aucun statut du travail essentiel et considérable réalisé par ces femmes, tant dans

la famille qu'à l'extérieur où elles assument de nombreuses activités.

On percevra également un questionnement de notre société contemporaine, axée sur les notions de production, de consommation et de rentabilité. Ne serait-il pas temps d'en finir avec certains dogmes de notre temps, dont celui de considérer avant tout la réussite professionnelle, de revaloriser le travail que constitue l'éducation des enfants et soutenir ceux ou celles qui choisissent de s'y consacrer. Ce livre participe à cette reconsidération.

VI.b.14. EISENBERG Ulli

### **Ich hätte es mir nicht geglaubt**

#### **Die ersten drei Jahre als Mutter. Tagebuchblätter**

Text-o-phon Verlag GmbH, 2001, 126 S.

Dieses Buch schildert als Tagebuch die ersten 3 Jahre einer Mutter. Ihre Entscheidung zum Muttersein, ihre Hoffnungen, ihre Zweifel, all die Veränderungen, die ein Neugeborenes mit sich bringt. Ein sehr persönliches Zeugnis des Gemütszustandes einer neuen Mutter. Es beschreibt gut die tägliche Gratwanderung als alleinerziehende, berufstätige Mutter, die manchmal Abstand braucht, um allein genug Kraft zu besitzen für die intensive Zweisamkeit. Eine Zweisamkeit die nicht so ganz ausschließlich ist, da der Vater des Babys am Anfang noch dabei ist, sich aber immer mehr in die Rolle des Besuchsvaters zurückzieht. Dass das Buch eine überarbeitete Wiederauflage eines Buches von 1986 ist, ändert nichts an seinem Erfahrungswert. Die auf verschiedenen Seiten durch die neue Texterfassung aufgetretenen Fehler sind lästig und das primitive Layout leider nicht ansprechend.

VI.b.17. BLAFFER HRDY

### **Les instincts maternels**

Editions Payot, 2002, 622 p.

Qu'est-ce qu'un instinct maternel? Une femme peut-elle le "perdre"? Si les femmes aiment instinctivement leurs bébés, alors pourquoi trouve-t-on tant d'exemples de femmes ayant contribué, directement ou indirectement, à leur mort? Pourquoi tant de mères, à travers le monde, adoptent-elles vis-à-vis de leurs propres enfants des comportements discriminatoires?

Et les pères? Pourquoi sont-ils devenus plus attentifs aux besoins de l'enfant? Aurait-il, eux aussi, un instinct "maternel"? Pourquoi les hommes s'intéressent-ils autant à la question de la reproduction chez les femmes?

Ce livre unique, rédigé dans un style limpide et accessible par l'une des plus grandes spécialistes en la matière, répond à toutes les questions qui l'on pouvait se poser sur les choix maternels, les ambitions féminines et l'autonomie sexuelle.

Anthropologue, primatologue et sociobiologiste, Sarah Blaffer Hrdy, membre de l'Académie des sciences américaines, est professeur émérite à l'université de Californie-Davis.

VI.b.18. DIAMANT Anita

### **Das rote Zelt der Frauen**

Knaur Verlag, 2001, 445 S.

Das Buch gewährt einen Einblick in das Leben der Frauen zur Zeit des Alten Testaments und zwar aus einer ganz anderen Sicht wie man es aus der Bibel kennt, nämlich aus der Perspektive der Frauen. Wenn auch deutlich wird, wie sehr die Frauen der Willkur der Männer unterstellt waren, so wird dennoch die Stärke dieser Frauen spürbar. Ihr Einklang mit der Natur, die Solidarität untereinander, ihr erfülltes Leben befähigt sie, Glück und Erfüllung zu finden.

Ein spannendes Buch, in dem Dinah, die Tochter des Jakob, die Geschichte ihrer Mütter erzählt.

VI.b.19. SEYFFERT Sabine

### **Wohlfühlinseln für Mütter**

#### **Tipps und Ideen zum Lachen, Kuschneln, Glücklichen**

Kösel-Verlag, 2001, 124 S.

Gut gelaunte Mütter, mit denen man auch mal toben oder träumen kann - das wünschen sich alle Kinder. Im "normalen" Alltag kommt vieles zu kurz. Reichlich Ideen dazu, wie die Routine mit Entspannung, Massagen und spielerischen Momenten unterbrochen

werden kann, bietet dieses Buch. Die Anregungen sind einfach und schnell umsetzbar, deshalb können viele davon spontan aufgegriffen und ausprobiert werden. Vorschläge aus den Kapiteln "Unternehmungen und Ausflüge" oder "Zeit für mich allein" müssen dagegen längerfristig geplant werden. Und damit bei allen häuslichen Verpflichtungen zeitlich überhaupt noch Raum bleibt, diese Ideenvielfalt wenigstens teilweise umzusetzen, gibt es konkrete Vorschläge, wie sich die Hausarbeit gerechter auf alle verteilen läßt. Dies wird u.a. festgelegt in der wöchentlichen Familienkonferenz, so hält es die Autorin jedenfalls!

#### VI.b.20. COLLECTION MILK

### **L'amour d'une mère**

Editions Hors Collection, 2003, 65 p.

"L'amour d'une mère" est paru, de même que "L'amour d'un père", dans la collection MILK. Cette édition est le résultat d'une vaste recherche de photos initiée dans la foulée de l'exposition "The Family of Man" L'objectif: saisir l'humanité dans des moments d'intimité, de rires et d'amitié. Cet ouvrage reprend quelques-unes de ces photos.

Dans un format carré, simple et sympathique, ce petit livre d'une soixantaine de pages nous présente l'amour d'une mère en une trentaine de clichés ponctués de quelques citations d'auteurs. Décrites en fin d'ouvrage, ces photos (noir et blanc ou couleur) viennent des quatre coins du monde et nous montrent des mères, des grands-mères et des bébés dans des moments de joie, de tendresse et d'intimité.

Chacune de ces œuvres respire la tranquillité, la douceur, la chaleur et je ne peux qu'inviter le lecteur à se laisser entraîner au gré des pages à ces sentiments si doux, évoqués justement et simplement dans ces photos de qualité. Plus encore que la qualité artistique, il se dégage aussi de ces images une qualité de présence, des émotions, de la vie. C'est cela qui fait la force de ce petit livre, tout simple, tout discret, mais tellement beau.

#### Vlb.21. HINTZE Pia

### **Der Schnullerschock**

dtv, 2003, 277 S.

Ich musste mich richtig überwinden, um mit dem Lesen zu beginnen und doch fühlte ich mich irgendwie magisch angezogen. Das Titelbild, eine Zwei- bis Dreijährige mit Schnuller und Sonnenbrille, und der Titel an sich passten nicht so recht zum Klappentext, der ankündigt: Die Autorin bringt die ersten Chaos-Monate mit dem Baby emotional nachvollziehbar und amüsant auf den Punkt. Ein kurzweiliges Lehrstück, auch für frische Väter.

Das Baby in diesem Buch, das seine Mutter emotional destabilisiert, ist ein kleiner Junge und heißt Nils, Schnuller spielen kaum eine Rolle im Text außer zur Illustration der Kapitelübergänge, soweit zur Übereinstimmung von Inhalt und Illustration. Der schwedische Originaltitel heißt: "Baby-Blues", ist international in der Aussage und beschreibt den Inhalt des Romans recht gut. Die deutsche Titelwahl, ein Fehlgriff oder Trick im Marketing der Titelseitenredaktion?

Zum Inhalt des Romans: Eine erfolgreiche Karrierefrau ist Mutter geworden, zieht mit Mann und Kind aus der Stadt weg aufs Land und die erträumte Baby-Idylle mit aufgeteilten Pflichten findet so nicht statt. Frust, schlaflose Nächte, dauernde Nähe und Verantwortung sind angesagt. Der Vater flüchtet sich in die von ihm verstandene Familienverantwortlichkeit und übernimmt neue Aufgaben und Herausforderungen im Beruf. Missverständnisse häufen sich, Kommunikation fehlt und eine Ehekrise bahnt sich an.

Das Buch bietet einen recht guten Einblick darin, wie viele Frauen die erste Zeit und die Anforderungen mit dem Baby erleben. Gemeinsam gelesen, bietet es sicher Anhaltspunkte um sich gegenseitig besser zu verstehen und so manche Missverständnisse und Fallgruben zu vermeiden. Es schildert eindrücklich, dass auch in Schweden, dem Modellland in Sachen Emanzipation, diese noch längst nicht selbstverständlich ist, genau so wenig wie gute Schwangerschaftsbetreuung, respektvoller Umgang bei der Geburt oder die Unterstützung des Stillens und der jungen Mütter.

Sinnvoll wäre die Lektüre eigentlich schon zur Vorbereitung aufs Eltern

#### Vlb.22. SCHNEIDER Stéphanie

### **Warum Mama eine rosa Handtasche braucht**

Kösel Verlag, 2005, 141 S.

Dies ist ein Buch, das ich mit gemischten Gefühlen gelesen habe. Zum Beispiel stellt sich mir die Frage: Warum braucht Mama in ihrer rosa Handtasche auf dem Titelbild, unbedingt eine Flasche für den Nachwuchs? Zum Grundton des Buches, der Mütter dazu ermuntert, sich das Leben einfach zu machen und auch an sich zu denken, würde es doch passen: einfach stillen - immer alles dabei in der richtigen Temperatur, neben den Vorteilen fürs Baby und der Reduzierung des eigenen Krebsrisiko, würde es auch noch Platz in der rosa Handtasche sparen!! Es enthält jedoch auch einige durchaus brauchbare Anregungen.

Insgesamt ein witziges, locker geschriebenes Buch mit allen möglichen Überlegungen zu den Herausforderungen des alltäglichen Lebens mit Kindern für Mütter, die den Perfektionismus lieber anderen überlassen.

#### Vlb.23. HERMANN Eva

### **Das Eva Prinzip**

Pendo Verlag, 2006, 264 S.

Eva Hermann prangert in ihrem bewusst provokant gehaltenen Buch die Früchte des Feminismus an und zieht alle Register: Was hat er uns Frauen gebracht? Wo stehen wir heute? Kann und soll eine Frau sich heute überhaupt noch trauen, Kinder zu bekommen und diese großzuziehen? Sie zeigt den ewigen Kampf und seine Folgen auf, den wir Frauen geführt haben und immer noch führen, um Beruf und Familie zu vereinbaren. Eva Hermann möchte neuen Mut machen "Frau" zu sein und "Frau" zu bleiben, sich bewusst für Kinder und - eventuell auch gegen eine Karriere zu entscheiden! Sie nimmt uns Frauen mit auf eine Rückbesinnungsreise zu unseren besonderen und wertvollen "weiblichen" Eigenschaften, die uns zu einem glücklichen und erfüllten Leben mit unserer Familie führen.

Auf dieses Buch haben sicherlich viele Frauen gewartet - andererseits ist es schade, dass die Autorin sich nur auf altbekannte Modelle der Vergangenheit zurückzubedenken scheint, anstatt neue Möglichkeiten Familie und Beruf zu vereinbaren aufzuweisen. Damit lässt Eva Hermann eine wichtige und zukunftsweisende Möglichkeit leider völlig außer Acht: die Miteinbeziehung der Väter, welche neue Familie und Beruf vereinbarende Lebensmodelle möglich machen würde!

Nichts desto trotz eine interessante, gut recherchierte und Mut machende Lektüre für alle Frauen und ...Männer!

#### Vlb.24. LAMBECK Silke & ZYLKA Regine

### **Das große Jein**

rowohlt Berlin, 2006, 253 S.

Was bewegt Frauen heute sich für oder gegen das Kinderkriegen zu entscheiden, dies wird versucht in diesem Buch zu ergründen. Die zwei Autorinnen, beide Mütter, haben 2005 unzählige Frauen in Deutschland interviewt, kinderlose und solche mit Kinder, junge und alte Frauen und stellen hier exemplarisch zwanzig Überlegungen vor. Die Frauen erzählen sehr offen von ihrem Leben und ihren Erfahrungen mit dem Partner, am Arbeitsplatz und in der Familie. Dieses Buch sollte eigentlich Pflichtlektüre sein für jeden der /jede die vorgefasste Meinungen zum Thema haben. Es erweitert den Horizont, zeigt die multifaktoriellen Einflüsse und hilft Fronten zu vermeiden oder zu entschärfen, zwischen Familien mit einem Kind und Familien mit mehreren Kindern, zwischen Kinderlosen und Leuten mit Kindern, zwischen berufstätigen und nicht berufstätigen Müttern, zwischen Teilzeit und Vollzeit arbeitenden Frauen und Männern. Nicht alle Überlegungen werden einem gefallen, einige werden vielleicht Unmut erzeugen, andere dagegen kann man nur aus eigener Erfahrung bestätigen. Auch für Entscheidungsträger/innen bieten die Erfahrungsberichte von den Frauen, die aktuell im fortpflanzungsfähigen Alter sind, einen guten Einblick warum die Geburtenrate so ist, wie sie ist und was man verändern könnte damit aus so manchem Jein oder aufgeschobenem Kinderwunsch ein Ja zum Kind werden kann.

Die zwanzig Beiträge lesen sich leicht und flüssig und sind in ihrer Vielfalt und dem Einblick den sie bieten bereichernd.

Vlb.25. SCHNEIDER Stephanie

### **Auf nach cappuccino!**

Kösel Verlag 2008, 143 S.

(ANMEKRUNG FUER DIE REDAKTION: die Kleinschreibung ist absichtlich, das es so auch auf dem Bucheinband geschrieben ist).

Auf nach Cappuccino - in ein fiktives Land in dem Mütter weniger gestresst und rundum glücklich sind. Dahin will die Autorin die Leserin mitnehmen bzw. ihr Tipps geben, um ihr eigenes Cappuccino zu finden.

Das Buch liest sich in Teilen wie ein Blog der Autorin, die tief in ihr Familienleben blicken lässt und ihre Schlussfolgerungen - auch als "Weisheiten alter Cappuccinas" beschrieben - aus den Gepflogenheiten ihrer Töchter / ihres Mannes zieht. Auch wenn man sich in einigen Kapiteln fragen kann, auf welcher Etappe auf dem Weg nach Cappuccino man denn wohl gerade ist oder ob hier die Schreibfreude und die Mitteilungswut mit der Autorin durch gegangen sind, ist dieses spritzige Buch rundum empfehlenswert. Es ist leicht und schnell gelesen und zeigt auf, wie alltägliche Hürden leichter zu nehmen sind. Diese Vorschläge sind nicht wissenschaftlich untermauert, sondern beruhen auf den Erfahrungen und Analysen der Autorin. So schlägt sie z.B. vor: "Verwöhnen Sie Ihre Kinder nicht mehr als sich selbst" oder "hören Sie auf Ihr Bauchgefühl, denn das heißt Verantwortung zu übernehmen". Sie weiß auch: Cappuccino ist immer näher als man/frau denkt - vielleicht im Schaukelstuhl mit diesem Buch in der Hand? Übrigens: durch sein kleines Format und dem Henkel am Einband (ja, ein Buch mit Henkel, der tut gute Dienste als Lesezeichen) lässt sich das Buch auch prima mit einer Hand beim Stillen lesen...

Vlb.26 KRÜLL Marianne

### **Die Mutter in mir - Wie Töchter sich mit ihrer Mutter versöhnen**

Klett-Cotta Verlag 2007, 354 S.

Mütter und Töchter - ein ewiges Thema, besonders wenn Töchter selbst Mutter werden oder sind.

Marianne Krüll hat sich dieses Themas in besonderer Form angenommen und organisiert dazu regelmäßig Seminare. Sie lässt Frauen die Lebensgeschichte ihrer Mütter in der Ich Form erzählen und ermöglicht ihnen durch diesen "Rollentausch" ihre Mutter aus deren eigenen Perspektive zu sehen und zu erspüren. So können Konflikte gelöst werden, Gefühle der Wut, der Enttäuschung und der Trauer aus der eigenen Kindheit erscheinen unter einem anderen Licht und eine Versöhnung mit der Mutter kann aufgrund eines neuen Verständnisses möglich werden.

24 Mutter-Töchter Lebensgeschichten veröffentlicht Marianne Krüll in diesem Buch, dessen Lektüre gleichzeitig spannend und berührend ist.

Vlb.27. FORSTER Barbara

### **Rezepte für Keiner-liebt-mich-Tage**

Kösel 2008 143 S.

Schon mal eine Gefühlssuppe gekocht? Dankbarkeit als kulinarisches Highlight dazu gegeben und mit einer guten Prise Humor kräftig gewürzt?

Die Autorin selbst, wie sie schreibt, phasenweise von heftigen Minderwertigkeitsgefühlen geplagt, stellt in diesem Buch „Rezepte“ gegen schlechte Laune und generelles Trübsal blasen vor. Diese sind nicht unbedingt hochwissenschaftlich, sondern stammen eher aus ihrem persönlichen Erfahrungsschatz als Dozentin für Lebenshilfethemen. Es gibt Notfallrezepte für Akutfälle wie z.B. die Situation in einem anderen Licht betrachten – also „mit Unterstützung schaffe ich das“ statt „das schaffe ich nie“ und dann die Langzeitrezepte wie das Gefühls - ABC um Gefühle genau erkennen zu können oder „Helfen macht glücklich“ – anderen helfen stärkt das Selbstwertgefühl. Nach den Worten der Autorin ist dieses Buch für Menschen, die nach hilfreichen Ansätzen suchen um sich wohler mit sich selbst und im Leben geborgen zu fühlen.

Vlb.28. SONNTAG Robert

### **Blitzschnell entspannt**

Trias Verlag 2009 135 S.

Sie möchten lernen, auf einfache Weise Stress abzubauen?

Sie möchten lernen, kurze Auszeiten, die Sie am Tag frei machen konnten, kreativ und sinnvoll zu nutzen?

Im Buch „Blitzschnell entspannt“ findet jede(r) von Ihnen etwas persönlich Ansprechendes.

Methoden/ Philosophien sind entliehen aus:

Yoga

Progressiver Muskelentspannung

Autogenem Training

Mudras

und Vielen mehr.

Die beiliegende CD (Der Sprecher hat eine angenehme und warme Stimme) erleichtert die sonst mühsame Umsetzung von schriftlicher Übungsanweisung in tätige und wirkungsvolle Entspannung.

Vlb.29. SOBONFU E. Somé

### **In unserer Mitte**

Orlanda 2005, 124 Seiten

Sobonfu E. Somé gehört zum Volk der Dagara aus Burkina Faso in Westafrika. Sie ist « Hüterin des Wissens » ihrer Ahnen, welches sie transportiert in Büchern und Vorträgen. Ihr ganzes Leben ist geprägt von Ritualen und Gebräuchen, wie die innerliche und äußerliche Reinigung.

In Bezug auf Kinder/Elternschaft für:

- spirituelles Wachstum

- eine starke Elternschaft

- Aufnahme der Schwangeren in der Gemeinschaft

- Willkommen fürs Kind.

Die Autorin postuliert Achtung und Respekt für unsere Kinder, damit sie sich ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten entsprechend entwickeln können unter Berücksichtigung ihrer Herkunft aus früheren Existenzen und Aufgaben. (Im ostasiatischen Raum entsprechend Karma und Wiedergeburt)

(Nicht) Erstaunlich, dass die Dagara seit Menschen Gedenken « Bonding » praktizieren !

Deutliche Worte hat die Autorin für die Qualitäten, die Eltern aufbringen resp. erlernen müssen: „Geben Sie Ihrem Kind die Liebe, die Sie NICHT erhielten...,offenes Gespräch und urteilsfreie Haltung verleihen Freiheit ...,Wir müssen für ihr Wohlergehen und ihre Gaben kämpfen“...

Die letzten Kapitel widmet Sobonfu E. Somé praktischer Anwendung von Ritualen, Bädern usw.

Ein recht kleines Buch, groß im Inhalt, Hochachtung fordernd. Besonders interessant, dass im Endeffekt alle Religionen und Kulturen sich ähneln im Blick auf Vergangenheit und Zukunft, um im Hier und Jetzt anzukommen. Egal, ob Afrika, Asien, Amerika unsere Wiege sind.