

Susanne Bernegger-Flintsch

SARAH ZIEHT AUS



nana!

SARAH ZIEHT AUS

oder „Alle großen Leute waren einmal Kinder,
aber nur wenige erinnern sich daran.“

aus „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupery



NANA MACHT WIE BEI ALLEN IHREN BÜCHLEIN GERNE VORWORT ☺

Zunächst ist Sarah natürlich bei uns eingezogen.

Ich kann mich noch super gut erinnern, als ich mich damals im Oktober 1998 wunderte, dass es in meinem Bauch so komisch zieht und irgendwie alles anders ist als sonst. Es grummelte und wummelte. Eigenartig.

Ich hatte wirklich nichts gegessen, was ich sonst nicht auch esse. Ich hatte keine Nacht durchgezecht – macht die Nana ja eh nie ☺. Keinen Alkohol getrunken. Ich hatte keinen Liebeskummer und keine Sorgen, keine allergische Reaktion, keinen üblen Menschen getroffen am Tag vorher und ich hatte auch nichts Verbotenes getan, wofür ich jetzt schlechtes Gewissen und Bauchstechen haben müsste... Also was war da los??

Das war los, nämlich dass Sarah bei mir eingezogen war ☺, unser geliebter Schatz hat sich gemeldet und war nun da. In mir und bei mir. WOW!!!

Ich war so glücklich, sorry wir waren so glücklich, gehören ja immer zwei dazu, der Papa, der Gerhard und die Mama, die Nana ☺.

Ich war auch deshalb sooooo glücklich, erstens, dass ich einen geliebten Mann gefunden habe, der bei mir bleibt, denn meine Mama hatte mir oft gesagt, dass sie nicht glaubt, dass es ein Mann wirklich länger mit mir aushalten würde ☺. Mamas eben ☺. Das hat sie sicher nicht böse gemeint, sie hatte halt in den früheren Jahren vor Gerhard viel erlebt in den „Liebesgeschichten und -angelegenheiten“ mit ihrer Tochter.

Und ich hatte meiner Mama das natürlich auch lange geglaubt. Dass ich keinen Mann finden werde. Vielleicht bin ich deshalb auch nach Österreich ausgewandert, weil ich mir dachte, da kennt mich eh keiner ☺. Versuchen wir es halt dort! Und JUHU – sowas von geglückt. ❤️❤️❤️

Zweitens so glücklich, dass ich eine Tochter bekommen darf. Stellt euch vor, ab diesem Bauchgrummeltag – siehe oben – und der Neuigkeit, dass wir ein Kind bekommen werden, habe ich mich sofort und nur noch – oder fast nur noch – rosa und in Latzhosen gekleidet. Denn ich wollte doch so gerne eine Tochter haben. Und ich dachte mir damals, dass das „rosa“ sicher abfärbt. Was man halt so denkt, gell. Und die Latzhose hat alles gut zusammengehalten im unteren Bereich.

Falls es jemand von euch interessiert: Ich habe mir jetzt nach 22 Jahren wieder die erste Latzhose gekauft. Alles kommt wieder mal zurück... muss meinen wachsenden Bauch anscheinend wieder halten. Aber das ist nun ein „Wechseljahrsbauch“ ☺. Andere Baustelle, hat was mit Stoffwechsel zu tun ☺.

Und dieses Rosakleiden habe ich jetzt auch wieder und wahrscheinlich deshalb, weil unsere Sarah ausgezogen ist. Und weil wir Mädels und Prinzessinnen sind und es auch gerne so schön und gemütlich (oder kitschig?) haben wollen...

Wegen dem Ausziehen schreibe ich ein neues Nana – Buch und widme das unserer Tochter, da sie auszieht und ihr eigenes Leben führen wird, getragen von Liebe und in der Hoffnung von uns, dass wir als Eltern ein paar Sachen richtig gemacht haben und ihr vor allem unsere Werte und Vorstellungen vom Leben mitgeben durften.

Sarah hat geheiratet. Sie hat viel früher einen geliebten Mann „gefunden“ als die Mama ☺ und wir haben nun auch einen Sohn geschenkt bekommen! Wie toll ist das denn! Philipp heißt er. Ich mag ihn total gerne, er kann bleiben, er darf immer kommen und er stört nicht. Wisst ihr, was ich meine?

Bei manchen Menschen, die zu dir nach Hause kommen, denkst du dir: uff, also ganz ehrlich, ich bin froh, wenn sie mal wieder gehen. Am besten serviere ich nichts mehr außer Wasser, dann dauert es nicht so lange ☺. Bei Philipp ist mir das vollkommen egal. Er kommt, setzt sich und darf bleiben, weil er einfach nicht stört. Und ich denke mir, je älter ich werde, wenn es so leicht geht, passt es! Immer!

Ich bin wirklich sehr dankbar für mein bisheriges Leben und vor allem das Leben mit unserer Sarah. Und ein Auszug hat auch gute Seiten. Aber gerade wegen dem Auszug und dem neuen Lebensabschnitt und der Hochzeit will die Mama, also ich, ein bisschen was aufschreiben, was wir so erlebt haben, als Tochter und Mama, als Eltern in den wunderbaren Jahren zusammen. So auch irgendwie als Verarbeitung des Abschiedes, denn das macht mir jetzt keine Mama weiß, dass das alles so „easy-tschisi“ ist, wenn die Kinder das Haus verlassen...

Dieses Nana Buch widme ich unserer Sarah, in Dankbarkeit, dass sie damals eingezogen ist, dankbar für unsere Zeit zusammen und in großer Liebe und Verbundenheit zu ihren Eltern.

Mit den besten Wünschen für ihr weiteres Leben voller Glück und Zufriedenheit.



Und ich widme es auch allen Mamas, die Tag für Tag schauen, dass es allen rundherum gut geht! Mamasein ist eine GROSSE Aufgabe bis zum Lebensende, oder?

Ich weiß jetzt nicht, ob ich immer die richtigen Worte in dem Büchlein finde. Ihr kennt mich, Nana schreibt manchmal (oder immer?) echt schiefe Sätze und verwendet eigenartiges Deutsch, aber so rede ich halt. Und warum soll ich anders schreiben als reden? Das geht doch eigentlich gar nicht.

Ich versuche einen Bogen zu spannen aus unseren Mama-Tochter Erlebnissen „gespickt“ mit meinen naturheilkundlichen Ratschlägen und Tipps, so wie in den bisherigen Nana-Büchern auch.

Genauso machen wir das! Huck ich habe entschieden ☺.

LOS GEHT ES...

Aber halt, wir waren doch erst noch beim Einziehen.

Schwangerschaft und Geburt

Liebe Mama, hallo: „Wie geht schwanger?“ Meine Mama wusste das auch nicht mehr so genau, aber sie sagte, dass alles ganz natürlich ist und ich mir über nichts Sorgen machen müsste. Wie gut, dann ist ja alles bestens die nächsten 9 Monate. Und andere haben ihre Babys auch im Wald auf die Welt gebracht, also was kann daran so schwer sein?

Tipps für Schwangere und solche, die es noch werden wollen und wegen den lästigen Streifen, die keiner braucht:

Die Dinger nennt man auch netterweise „Schwangerschaftsstreifen ☺“. So ein Quark, denn die haben nicht nur Schwangere. Ich hatte so was schon bei einigen jungen Männern gesehen, ehrlich! Und die werden bekannterweise nicht wirklich schwanger.

Das schlechte Bindegewebe, was ein Grund für die Streifen sein könnte, bekommt man sicher teilweise vererbt und bedankt sich danach ganz höflich! Meistens von den Generationen vor den Eltern. Denn die Eltern sind nur sogenannte „Handlanger“. Das ganze Erbzeug erhalten wir von der lieben Verwandtschaft VOR unseren Eltern. Na dann, nochmals ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle. Und wir erben ja oft auch gute Sachen wie dicke Haare, lange Wimpern, einen Körper, der nie zunimmt

☺, gute Nerven, stabiles Immunsystem. Aber eben auch diese nahezu unhübschen Streifen.

Zurück zu ihnen. Wenn ihr sie im Vorfeld behandeln wollt, damit sie in schwangeren Zuständen nicht so mächtig präsent sind, denkt an **Schüßler Salz Nummer 11** kombiniert mit der **Nummer 9** (ist sowieso eine super wichtige Kombi, die zwei!). Und nehmt mindestens 4-6 Stück pro Nummer am Tag und lutscht sie. Wenn ihr zusätzlich die exponierten Stellen beschmieren wollt, dann lasst euch in der Apotheke eine Crememischung aus diesen beiden Nummern „herstellen“.



Oder ihr besorgt euch die SUPER TOLLE Bindegewebe-Salbe „EVOCELL“ von der Firma Adler Pharma. Die verwende ich heute noch, 22 Jahre nach der Schwangerschaft für meine doch etwas aus der Form gehen wollenenden Oberschenkel und Oberarme. Diese da möchten sich jetzt in „Winkearme“ verändern und das will ich nicht, dass da bei jedem Winken, die Haut so schlappert ☺. Entweder du winkst nicht mehr oder du ziehst nie mehr Tank-Tops oder ärmellose Kleider an in Zukunft oder du schmierst gutes Zeug und trainierst. Du entscheidest über dein Leben! Wie immer.



Während der ganzen Schwangerschaft schaust du einfach, dass es dir gut geht. Du musst wahrlich nicht für zwei essen, das muss auch der werdende Papa nicht, außer er will freiwillig einen Bauch bekommen, wo er dann von oben betrachtet, seine Fußspitzen nicht mehr sieht ☺. Unattraktiv. Du musst dir immer denken, dass es ein ganz normaler Vorgang ist. Das Einzige, was ich als Naturheilkundlerin empfehlen würde ist, dass du gut auf deine **Schilddrüse und Energie** aufpasst, denn die brauchst du ja „kübelweise“ danach, wenn Mausi oder Mauserich da ist ☺. Da beginnen schon andere Zeiten. Und ein Mann ist ja auch noch in deinem Haushalt und vielleicht ein Hund und ein Garten und eine Schwiegermutter, lästige Nachbarn und so halt...

Eine super einfache und super wirkende Schüßlersalz – Kombi ist am „freien“ Markt käuflich und sie heißt „Zellvita“. Die hat in einer Pastille richtig viele Schüßler Salze eingepackt für mehr Kraft und Leistung und auch Konzentration.

Die könnte ich dir raten und die letzten 6 Wochen vor der Geburt würde ich auch an deiner Stelle in großen Mengen Magnesium einnehmen. Auch in Form des **Schüßler Salzes Nummer 7**. Dann kann es sein, dass deine Geburt, die viel Magnesium verbraucht durch die Wehen und den Geburtsvorgang ein bisserl leichter geht als bei anderen. Sag es doch bitte einfach weiter, es ist ganz einfach das mit der Naturheilkunde und uns. Und tun wir was, dann tut sich was.

NANA HINWEIS

Wie oben kurz erwähnt, sei **achtsam mit deiner Schilddrüse** während der 9 Monate. Sie hat als wichtige Hormondrüse extrem viel zu quatschen in diesen Monaten und ICH würde mir auch regelmäßig die Werte beim Arzt ansehen, wenn du eh schon dort bist. Besonders im Hinblick auf die Zeit „danach“, denn du hast sicher auch schon von der Wochenbettdepression gehört. Auf deutsch: du fühlst dich mies und erschlagen und traurig nach der Geburt und weißt eigentlich auch gar nicht warum und wieso. Denn Mausi oder Mauserich ist ja nun da und alles gut, aber du bist nicht gut. Hormone machen den größten Teil unser Befindlichkeiten und unserer Störungen aus. Das merken doch auch die älteren Mamas so wie ich, wenn die wechselnden Jahre beginnen. Seelische Pubertät nennen wir diesen Abschnitt ganz schlaue! Die körperliche Pubertät ist schon soooo lange vorbei, nun ist die Seele dran.



Und dann ist Sarah ja schon das erste Mal ausgezogen, eigentlich...

Am **26.6.1999** um 14.23 Uhr war sie da und es war ein Samstag und herrliches Wetter und in der Klinik gab es ein kleines Gartenfest (nicht wegen uns, sondern wegen anderen ☺) und alle waren gut gelaunt und wir waren unendlich glücklich und ich aber eigentlich nur froh, dass es vorbei war. Die Geburt meine ich. Man hat ja soooo viele Ratschläge und Erzählungen „erhalten“ von Bekannten und Freunden und jeder hatte eine andere Geschichte zur Geburt.

Jeder hatte was zu sagen wie jetzt in Coronazeiten auch. Super. Und dann war es sowieso ganz anders. Gratuliere. Ich war fertig. Aber happy, dass alles dran war und gesund ist! Und dass es eine Tochter war, was wir aber „davor“ schon gesehen hatten. Die rosa Klamotten hatten sich wahrlich ausgezahlt ☺!



Und dann ist Sarah wieder eingezogen ... daheim bei uns!

Herzlich willkommen kleiner Schatz.

Damals bewohnten wir noch eine kleine Dachwohnung im Süden Salzburgs. Und dort war ab dem Moment, wo Sarah eingezogen ist, echt was los. Die Wohnung lag netterweise auch im 3. Stock ohne Lift und mir hatte davor keiner gesagt, dass so ein Maxi-Cosi oder wie die Dinger heißen, mit Kind ganz schön schwer sein kann. Und dazu ein Einkaufskorb und die Mineralwasserkiste. UFFFFF.

Ich hätte im Vorfeld sicher meine Muskeln trainiert ☺. Ganz sicher oder ich hätte mir nette Träger engagiert oder eben vor Sarahs Einzug eine Gartenwohnung gemietet.

Meine Mama kam gleich mal aus Deutschland angereist mit einem Koffer und ihrem geballten Mama-Wissen, weil unsere Sarah wollte nicht wirklich von meiner Brust trinken. Anscheinend kam hier nichts oder wenigstens nichts Gutes raus und ICH kannte mich damit nicht aus. Woher denn auch? Den viel gepriesenen Babykurs über die Brust und die Entnahme der Milch ☺, den hatte ich blöderweise nicht besucht, nach dem Motto „weiß eh schon alles“. Bätsch, nix wissen Nana... Aber die eigenen Mamas wissen einfach alles.

Und meine Mama kam, sah und siegte! DANKEEEEE.

Sie nahm mir Sarah ab und schickte mich mit bestimmten Worten und einem großen Zettel in die nächste Apotheke, mit dem Hinweis, dem Kind ENDLICH was zum Essen zu besorgen. Denn es wurden anscheinend schon andere Kinder mit der Flasche großgezogen und ich soll mich mal nicht so anstellen. AHA. Hinweis: sie hat es eh voll lieb gesagt, aber eben so, dass ich es SOFORT verstehe und reagiere und renne.



Ich los, Beratung hin und Beratung her, Pulver besorgt, wieder heim, Mama da und angerührt das Pulverzeug und geht schon dahin... Und Sarah war ab diesem Zeitpunkt mit der Versorgung in diesem neuen „Restaurant“ bestens zufrieden und ich ziemlich erleichtert und meine Brust wieder „entleidigt“. Und auch meine Mama war zufrieden und alles war gut. Mama-Tochter-Enkeltochter, alles gut. ❤️❤️❤️

Obwohl ich natürlich während der ganzen Schwangerschaft fest davon überzeugt war, dass ICH unser Kind stillen werde und dieses da mindestens eine angemessene Zeit von Monaten, musste ich nun eingestehen, dass das nicht immer alles so geht wie man sich das so denkt im Leben. Und dass die eigenen Mamas einfach sehr oft Recht haben und dass ich wieder mal so glücklich bin, dass sie genau zum richtigen Zeitpunkt mit all ihrer Liebe und Fürsorge da ist und war. Ihr ganzes Leben lang war sie da für mich und uns.

*„Obwohl wir es selten schaffen,
in einer Frage übereinzustimmen,
ist unsere Liebe die längste meines Lebens,
denn sie begann am ersten Tag ihrer Schwangerschaft
und dauert schon ein halbes Jahrhundert,
außerdem ist es die einzige bedingungslose Liebe,
weder die Kinder noch die feurigsten Liebhaber lieben so.“*

aus „Paula“ von Isabel Allende, ein berührendes Buch über die Liebe einer Mutter zu ihrer Tochter.

Die Liebe zu meiner Mama dauerte 53 Jahre bis zum Tag ihres Todes. Also die längste Liebe meines bisherigen Lebens. Aber sie endet ja nie diese Liebe, Mama ist an jedem Tag da und ihre Liebe und ihr Tun um uns und ihr Herz und ihre Güte und ihr Verständnis und ihr „Mausi mach dir keine Sorgen, ich bin da“ vergeht nie. Geparkt in meinem Herzen und jetzt wieder stark da, weil Sarah auszieht. Danke Mama für alles.



*„Wenn du bei Nacht den Himmel anschaust,
wird es dir sein, als lachten alle Sterne,
weil ich auf einem von ihnen wohne,
weil ich auf einem von ihnen lache.
Du allein wirst Sterne haben, die lachen können.“*



aus „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry

Mama hatte Salzburg auch so geliebt wie ich

und in meiner ersten Zeit hier mit einem anstrengenden Job in der Hotellerie und mit meinem „Nicht-Wissen, wo gehöre ich hin“, war sie da. Wir saßen in meiner kleinen beigefarbenen Küche in meiner beigefarbenen Mietwohnung in einem beigefarbenen Haus nahe der Getreidegasse, die Füße gegenüber auf der Küchenanrichte (was man eben sonst nicht tut als wohlgezogene Tochter und Mama), Mama rauchte eine ihrer weißen dünnen Zigaretten – sie liebte es zu rauchen und tat das ihr ganzes Leben lang – und plauderten übers Leben und über uns und dass wir glücklich waren, dass wir uns haben und Zeit zusammen genießen durften.



Topfenstrudel mit Schlag aßen Mama und ich gerne (Sahne für Deutsche ☺), flanierten in Salzburg, gingen einkaufen, besuchten all diese tollen Sehenswürdigkeiten, fuhren mit der Kutsche. Mama putzte mein Bad, was ich nach wie vor nicht mag, Bad putzen und generell Putzen ist einfach nicht meine Leidenschaft, nur sauber will ich es immer haben ☺.

Meistens blieb Mama 3 Tage, länger hielt es Papa nicht ohne sie aus. Er rief eh ständig an und fragte, wie es so geht und wann und ob ☺ sie je wieder zurückkommt ☺. Nach diesen 3 Tagen war wieder mal alles gesagt, was so zu sagen war zwischen uns. Das fehlt nun so. Mama-Liebe ist Mama-Liebe und durch nichts zu ersetzen.