



Der Stress mit: Schlechte Mütter – gute Mütter!?

Persönlichkeits-/Businesscoach Daniela Stotz, ProDialog, appelliert für mehr Gelassenheit

Stress, Stress, und nochmal Stress! So empfinden laut einer neuen Forsa-Studie viele Eltern. Vor allem Mütter (jede Zweite) sind gestresster als Väter und leisten den größten Teil der Familienarbeit. Ursache: Selbst gemachter Stress wegen zu hohen eigenen Erwartungen und Ansprüche an sich selbst. Fazit der Studie: Nicht Zukunftssorgen wegen finanzieller Unsicherheit oder die Belastungen im Beruf sind die besonderen Energiekiller. Nein, am meisten sind es für Mütter die hohen Ansprüche an sich selbst. Alles muss reibungslos laufen und perfekt sein – vom Kinderwagen über den Kitaplatz bis hin zum optimalen Hobby des Kindes.

„Schon wieder habe ich nicht ausreichend lange mit meinem Sohn gespielt.“
„Hoffentlich schaffe ich es pünktlich aus dem Büro zu kommen, um mein Kind von der Kita abzuholen.“
„Oh je, gerade hatte ich mit meiner Tochter nicht ausreichend Geduld, als sie gedankenverloren im Supermarkt vor den Zeitschriften stand.“
„Ich bin nur noch gestresst. Tag-ein, tagaus. Von morgens bis in den Abend hinein. Selbst in der Nacht organisiere ich schon gedanklich den nächsten Tag, takte ihn durch, statt zu schlafen.“

Solche Aussagen von Müttern erweichen mein Herz – gelegentlich. Manchmal stimmen mich diese Sätze auch nachdenklich.

Ist es denn wirklich so, dass es den meisten Müttern nicht gut genug geht, diese überwiegend gestresst, genervt und unzufrieden sind? Woher kommt es, dass viele Mütter mit hartnäckigem schlechten Gewissen herumrennen? Ist es aufgrund des gesellschaftlichen Zwangs oder ist es die freie Entscheidung der Mütter selbst? Braucht es denn wirklich das klassische Mütterbild? Oder haben die Mütter tatsächlich die Wahl diejenigen Mütter zu sein, die sie sein möchten? Oder schwächen sich die Mütter untereinander - machen sich Mütter gegenseitig Konkurrenz, z.B. wer den

tollsten Kindergeburtstag ausrichtet? Lasst Ihr Mütter Euch unbewusst manipulieren und in eine Ecke drängen, die gar nicht Eurem natürlichen Energiepotential entspricht?

Gewissensbisse ganz groß geschrieben

56 % der berufstätigen Mütter und Väter glauben, dass im Spagat zwischen Beruf und Familie immer jemand zu kurz kommt.

Die mütterliche Lieblingsfrage: „Habe ich etwa falsch gemacht?“ hängt über vielen Müttern wie ein Damoklesschwert. Habe ich heute gesundheitsbewusst genug das Essen zubereitet? Ob ich das Pausenbrot meines Kindes noch abwechslungsreicher belegen sollte? Dann stehen auch noch Fragen rund um die eigene Person im Raum: Bin ich fit genug? Sollte ich vielleicht doch noch mehr Sport treiben und neben dem Walking ins Yoga gehen? Bin ich geistig auch genug fit und auf dem Laufenden?

Zwei Drittel aller Mütter in Deutschland sind berufstätig

Die einen, weil sie sich bewusst dafür entschieden haben. Sie haben studiert, eine Ausbildung abgeschlossen und wollen ihr Können am Arbeitsplatz einbringen. Die anderen sind alleinerziehend oder müssen mit ihrem Gehalt die Haushaltskasse in Vollzeit oder Teilzeit aufbessern. Oft nagt an beiden Gruppen das schlechte Gewissen und das Gefühl, nicht zu genügen, weder als Mutter noch als Arbeitskraft. Denn die Erwartungen an sich selbst und vom Umfeld sind hoch. „Kann ich es den wirklich recht machen als berufstätige Mutter oder komme ich in die Gefahr, als Rabenmutter hinter vorgehaltener Hand bezeichnet zu werden?“

Der Weg aus diesem Teufelskreis an Erwartungen kann nur gelingen, wenn:

- Sie sich weniger nach den Erwartungen von außen richten, sondern selbst entscheiden, was Sie für Ihre Familie, Ihren eigenen Lebensweg als richtig erachten. Der Vergleich mit anderen tut in der Regel nicht gut. Lassen Sie andere Frauen ihren

individuellen Weg gehen. Er mag sich ruhig von dem Ihren unterscheiden. Auch wenn alle Freundinnen berufstätig sind und Sie beschließen, die ersten Lebensjahre bei Ihrem Kind zu Hause zu bleiben. Dann tun Sie es! „Für mich ist es so richtig. Klares JA.“ Es bedarf keiner Rechtfertigung.

- Sie Ihre Vorstellungen offen in Ihrem Umfeld ansprechen. Fordern Sie Unterstützung ein und grenzen Sie sich dort ab, wo etwas über Ihre Kräfte geht. Ob es um alltägliche Anfragen wie Kuchenbacken oder Basteln in der Kita geht, oder auch um so wichtige Entscheidungen, wie die pflegebedürftigen Eltern/Schwiegereltern betreut werden sollen. Eine klare Rollen-/Aufgabenverteilung unterstützt dabei.

- Sie lernen, dass nicht alles auf einmal machbar ist, sondern je nach Kraft und Zeit getan wird. So lange Ihre Kinder sehr klein sind und Sie nachts nicht durchschlafen können, ist sicher nicht der richtige Zeitpunkt für eine Weiterbildung. Und wenn es bisher auch üblich war, dass sich Ihre Geschwister an Ostern bei Ihnen versammelt haben, so verabschieden Sie sich von diesem Rhythmus ohne Schuldgefühle. Es lässt sich sicher ein anderer Weg finden.

- Sie, vor allem als arbeitende Mütter, lernen, mehr als andere loszulassen. Sie sind meist nicht beim ersten Schritt des Kindes dabei oder es das erste Wort sagt. Manche bedauern das. Andere freuen sich eben über das zweite Wort. So wie Rosi, die für ihre Tochter schon früh einen Kindergartenplatz bekommen hat. Sie weiß sie bei den Erzieherinnen in guten Händen.

- Sie eine übersichtliche Zeitplanung mit Zeitpuffer als gute Vorausplanung bestmöglich in die Tat umsetzen. Egal, ob private Treffen oder Verpflichtungen. Sie ist Gold wert. Spießig hin oder her.

- Sie akzeptieren, dass Sie nicht alle Ihre Aufgaben perfekt erledigen können. Den Mut zur Lücke zu haben ist ein ständiges Übungsfeld. Hier ist Gelassenheit gefordert, denn weniger Wichtiges muss liegen bleiben. Dies auszuhalten ist die größte Herausforderung. „Die Summe der Dinge, der kleinen einzelnen Aufgaben, die alle erledigt werden wollen und die ich

gut machen will... ab sofort mache ich mir keinen solch starken Druck mehr...“

- Ruheoasen und Tankstellen zur Regeneration sind unabdingbar. Die Belastbarkeit, die Sie in Ihrer Rolle als Mutter und ggf. auch als Berufstätige erleben, fordert Phasen der Ruhe und Entspannung zur Regenerierung des Nervensystems, des Überblickgewinnens, des Loslassens und offen für die nächsten Aufgaben zu sein.

„Meine Kinder sitzen nun mal heute vor der Glotze, statt dass ich etwas mit ihnen bastle oder vorlese. Hauptsache ich sitze neben ihnen... viele Kinder sind nämlich damit zufrieden.“

- Sie sich für ein klares Ja, statt Nein entscheiden: Bin ich mal nicht konsequent, dann ist es eine Ausnahme und ich stehe dazu. Dennoch behalte ich die Oberhand als Erziehungsberechtigte. Ich als Mutter, entscheide diese Ausnahme... Es wird Ihrer Familie nicht deshalb gut gehen, weil Sie alles im Griff und unter Kontrolle haben, sondern weil Sie JA sagen zu Ihren eigenen Entscheidungen und situativ dahinter stehen.

Die beste Mutter ist nämlich eine klare, eindeutige und somit überzeugende Mutter, sozusagen die beste Führungskraft der Welt.

Ein Beitrag von Daniela Stotz



Daniela Stotz, die Inhaberin von ProDialog –Beratung-Coaching-Training ist seit über 20 Jahren in Heilbronn in selbstständiger Beratungspraxis für Menschen, die in persönlichen oder beruflichen Herausforderungen Unterstützung finden möchten. Infos: www.ds-prodialog.de Tel. 07131/165030