



Die Balance zwischen den Aufgaben als Mutter und den Bedürfnissen als Frau zu halten, ist oft schwierig.

Foto: Kewen / Shutterstock

Mutter sein und trotzdem Frau bleiben

„Mutter sein nervt!“ – ist das nicht etwas, was alle Mütter einmal empfinden? Absolut! Vor allem in der Zeit, wenn die Kinder ganz klein sind, uns aussaugen, 24/7 nur an uns hängen. Wir verraten, warum Pausen so wichtig sind.

Von Sandra TEML-JETTER

Mutter zu werden ist wohl die größte Transformation im Leben einer Frau. Von einem Moment auf den anderen kommt zur Rolle als Partnerin, Berufstätige etc. die der Mutter dazu. Keine andere Rolle in unserem Leben ist wohl so emotional besetzt und unwiderruflich lebenslang, wie die der Mutter. In keiner anderen Rolle sind wir so berührbar, verletzlich, über- und unterfordert und manchmal auch verunsichert.

„Frauen und Mütter brauchen all die Unterstützung von außen, die sie nur bekommen können, um ein erfülltes Leben für sich selbst zu schaffen und dadurch so gute Partnerinnen und Mütter zu sein, wie es ihnen möglich ist.“

Jesper Juul

Als Mutter gewinnen wir also etwas dazu: eine Rolle, ein Kind, ein neues Gegenüber. Unser Ich wird mehr. Gleichzeitig rückt auch Vieles in den Hintergrund und kommt oft zu kurz: Selbstbestimmung, Zeit für mich, mit Freundinnen, im Job, Sexualität und Zeit mit dem Partner. Es gilt, das, was definitiv weniger geworden ist, auch zu betrauern, sich damit

einverstanden zu erklären und ja: den Preis für die Entscheidung, ein Kind zu haben, eine Familie zu sein, zu bezahlen.

Muttersein heißt immer wieder über sich selbst enttäuscht zu sein und sich der Realität zu stellen. Ich war am allermeisten von mir selbst enttäuscht, dass ich nicht all das als Mutter leisten konnte, was ich mir so schön vorgestellt hatte. Es war für mich ein Moment der Niederlage, zu erkennen, dass mich Auto-spiele mit meinem Sohn zu Tode langweilten. Es dauerte noch ein weiteres Kind länger, bis ich mir selbst erlauben konnte, nur mehr das mit meinen Kindern zu machen, was mir selbst wirklich Spaß machte und nicht das, was ich (oder andere) von mir als Mutter erwarteten.

Zuerst die Mutter

In den ersten Lebensmonaten des Kindes tritt das Frausein ganz automatisch in den

Hintergrund. Die unmittelbare Bedürfnisbefriedigung des Säuglings steht jetzt im Vordergrund, und auch die Paarbeziehung muss mit weniger Zeit und Achtsamkeit auskommen. Ich erinnere mich frischgebackene Mütter an zwei wesentliche Tatsachen: Ich zeige ihnen die Sauerstoffmasken aus dem Flugzeug mit der Frage, wer diese im Fall der Fälle zuerst aufgesetzt bekommt. Die Mutter oder das Kind? Lassen wir unseren Instinkt sprechen, versorgen wir zuallererst unser Kind – sind allerdings in diesem Fall schlecht beraten. Denn nur wenn Frau selbst genug Sauerstoff und Energie hat, kann sie ihr Kind gut versorgen. Selbstfürsorge zuerst!

Zweitens lade ich ein, die Paarbeziehung als Kraftquelle für die Familie zu sehen, da diese zu sagen das erste Kind ist und auf keinen Fall eine Aschenputtel-Dasein fristen darf.

Es geht schließlich darum, eine Balance zwischen Frausein und Muttersein zu finden. Als mein Erstgeborener noch sehr klein war, besuchte ich gemeinsam mit Freundinnen eine Jahresgruppe mit dem Titel „Mutterglück“, in der alles, was uns freute, plagte und ängstige Raum hatte. Alle unsere Sorgen, Freuden und neuen Erfahrungen. In dieser Gruppe richtete die Therapeutin eines Tages die Frage an mich: „Sandra, wie ist das bei dir. Hängst du dein Frausein an den Haken sobald du nach Hause kommst?“ Diese Frage sollte mich verfolgen, denn ich sah sie als Aufforderung, gerade das nicht zu tun.

Fürsorgemodus ausschalten

Im Laufe der Jahre – zwei weitere Kinder später und 20 Jahren Coachingerfahrung mit Müttern – bin ich zum Schluss gekommen: Ganz vielen Frauen fällt es schwer, in den eigenen vier Wänden den mütterlichen Fürsorgemodus auszuschalten. Überall erinnert alles an Kinder und Hausarbeit. Das ist alles andere als sexy und antunend. Mich hat die Idee immer gestresst, neben all den Aufgaben zu Hause auch noch die Aufgabe zu haben, mich als Frau erleben zu „müssen“. Es scheint auch, dass es den Männern leichter fällt, diesen Schalter Mann/Vater umzustellen. Vielleicht hat das evolutionär mit der Aufteilung der Höhle – Jagd zu tun. Wer weiß?

Es darf auf keinen Fall so enden, dass eine dieser beiden Rollen in den Hintergrund gestellt wird und es uns Müttern so geht, wie jener Frau über die der Hirnforscher Gerald Hüther erzählt. Diese moderne Mutter arbeitet 30 Stunden, erledigt nach der Arbeit noch den Einkauf für das Abendessen und ist am Heimweg ganz mit ihrer To-Do-Liste beschäftigt, was zu Hause noch auf sie wartet: den Kindern bei der Hausübung helfen, aufräumen und die Wäsche abräumen und dann das Abendessen zubereiten. So in ihre Gedanken versunken erschrickt sie, als aus dem Gebüsch am Wegesrand ein Mann hervorspringt, seinen Mantel aufreißt – und darunter nackt ist. Nach

einem kurzen Blick greift sich die Frau an die Stirn und sagt zu sich selbst: „Verdammt! Jetzt weiß ich, was ich vergessen habe! Die Bratwürste!“

Wie so oft im Leben geht es auch hier um ein Sowohl-als-Auch. Und dazu braucht es Disziplin, Entscheidungen und eine bewusste, aktive Lebensgestaltung. So wie eine Paarbeziehung laut einer US-Studie automatisch schlechter wird wenn Kinder kommen, verlieren wir in unserer Familie als Frau an Glanz wenn wir uns nicht bewusst dafür Zeit nehmen – und aus dem Alltag aussteigen!

Also liebe Damen! Engagieren Sie einen Babysitter! Stellen Sie sich an erste Stelle! Brezeln Sie sich auf, haben Sie ein Date oder sogar eine Affäre mit Ihrem eigenen Mann! Seien Sie ein Vorbild und zeigen Sie Ihren Kindern, wie Leben geht! Wir wünschen einen schönen Muttertag!



Sauerstoffmaske als Metapher für bewusste Lebensgestaltung: Ich muss zuerst gut für mich sorgen, damit ich fürsorglich sein kann!

Foto: Ines Jetter

Mag. Sandra Teml-Jetter ist Einzel- & Paarcoach, Familienberaterin und selbst Mutter von drei Kindern in einer Patchworkfamilie.

Gönnen Sie sich eine Pause

Was kann ich tun, damit aus gelegentlicher Überforderung keine seelische Notlage wird?

Sich die Erlaubnis zu geben, eine Pause zu machen, das zu denken oder auszusprechen, entlastet schon sehr oft! Ich muss zuerst gut für mich sorgen, damit ich fürsorglich sein kann!

Was kann ich tun, damit das Muttersein auch wieder als etwas Positives erlebt wird?

Verabschiede dich von deinem Idealbild als Mutter, von deinen eigenen Erwartungen an dich. Finde im Sinne der Sauerstoffmaske heraus, was dir wirklich Freude mit deinem Kind macht. Viele Mütter spielen nicht gerne Brettspiele, massieren aber mit Begeisterung oder lassen sich schminken! Lass dich unterstützen, damit du immer wieder zu dir kommst! Integriere spätestens nach dem Abstillen das, was dir früher auch wichtig war, in dein Leben! Werde kreativ im Gestalten deines Alltags. Such das ehrliche, offene Gespräch mit anderen Müttern! Du bist nicht alleine mit deinen Gedanken und Gefühlen!

Lass dich unterstützen, nimm Hilfe an – damit du immer wieder zu dir kommst!