



**Ruth Theuermann-Bernhardt**  
Gründerin von MasterMum,  
Kinesiologin und  
Mentaltrainerin

KOMMENTAR

## Loslassen kann man üben

**Wenn Frauen** ihr Baby auf die Welt bringen, haben sie bereits neun Monate lang eine (meist) sehr innige Beziehung zu diesem Kind aufgebaut. Für viele Mamas ist es dann gar nicht so leicht, auch den Papa einzubinden und die Verantwortung des Elternseins mit ihm zu teilen. Immer wieder habe ich in meinen MasterMum-Kursen Frauen, die mir erzählen, wie schwer es ihnen fällt, wirklich loszulassen und darauf zu vertrauen, dass ihr Mann auch einmal alleine die Verantwortung für das Kind übernehmen kann. Im Umkehrschluss bedeutet das aber auch, dass die Mamas alles alleine machen – und das führt häufig zu Erschöpfung und Überlastung.

**Ich empfehle** Mamas in meiner Arbeit, mit ihrem Partner offen über ihre Gefühle zu reden – auch, damit er sich nicht ausgeschlossen fühlt. Und dann in kleinen Schritten zu beginnen, immer wieder bewusst den Partner einbinden, Dinge gemeinsam machen und dann auch immer wieder abzugeben. Das Loslassen bedeutet auch neue Freiheit für die Mamas – um durchzuatmen, sich wieder aufzutanken und etwas für sich selbst zu tun.

[www.mastermum.at](http://www.mastermum.at)

## „Emotional komplett überfordert“

„**Mein Freund kann** mittlerweile sehr gut auf unsere fünfjährige Tochter aufpassen – solange alles nach Plan verläuft. Passiert aber etwas Unvorhergesehenes, tut sie sich zum Beispiel weh, bricht meine Tochter in Tränen aus, und mein Freund ist komplett emotional überfordert. Darum denke ich mir jedes Mal, wenn ich die zwei alleine lasse: ‚Hoffentlich geht alles gut.‘ Ein mulmiges Gefühl habe ich dabei eigentlich immer.“  
*Kristin aus Niederösterreich*

wie den Müll hinuntertragen und mit dem 13-Jährigen Mathe-Hausübung machen. Sie tun dies wunderbar und verstehen dann nicht, dass die Frauen nicht zufrieden sind“, so Teml-Jetter. „Aber es ist ein Unterschied, ob man nur eine Liste abarbeitet oder den kompletten Überblick und damit die komplette Verantwortung 24 Stunden, sieben Tage die Woche im Kopf hat.“ Der Vorteil für die Frau: Sie hat die Kontrolle. Der Vorteil für den Mann: Er braucht nicht mehr nachzudenken. Die Nachteile: Der Mann ist nicht mehr sichtbar, die Frau fühlt sich überfordert.

### Müssen wir wirklich über alles reden?

Wer ist zuständig für den Geschirrspüler? Wer zahlt die Rechnungen? Wer holt die Kinder von der Schule ab? Wer kümmert sich um die Einkäufe? „Müssen wir wirklich über alles reden?“, fragen dann oft die Männer. „Ja“, sagt die Familienexpertin. Sonst seien Konflikte vorprogrammiert. „Man muss sich die Verantwortung über die Familie als Paar aufteilen, und es ist, zugegeben, eine hohe Kunst, hier eine Balance zu finden.“ Verantwortung aufzuteilen, heißt, Verantwortung auch wirklich abzugeben, damit die besprochenen Punkte tatsächlich aus dem Kopf sind. „Dann dürfen Frauen aber

→