

# Was Mütter wirklich wollen

Gerade zu Muttertag gaukeln uns Werbung, Fernsehen und Socialmedia ein wunderbar romantisches Bild vom Muttersein vor. Die Realität hat jedoch einige Herausforderungen parat. Wir haben darüber mit Familienberaterin Sandra Teml gesprochen.

*LANDWIRT: Ausschlafen, das Frühstück serviert bekommen, Blumen und Aufmerksamkeiten von den Kindern und dem Mann, Kuchen und Kaffee mit der Familie – Muttertag klingt ja wirklich idyllisch. Worin liegen die wirklichen Herausforderungen?*

Sandra TEML: Es gibt viele Themen, die Familien beschäftigen. Die häufigsten sind wohl Erziehung, Geld, der Einfluss von anderen, aber auch Sex. In der Erziehung haben viele Angst, etwas falsch zu machen und Schaden anzurichten. Beim Thema Geld sorgen sich viele Frauen, an Altersarmut zu leiden. Geld ist sehr emotional belastet und demnach ist es oft schwierig in Ruhe darüber zu reden und zu Lösungen zu kommen. Aber auch der Umgang mit den eigenen Eltern und Schwiegereltern, die sich sehr oft zu viel einmischen, kann belasten. Ebenso das Thema Sex. In vielen Paarbeziehungen spiegelt sich eine zu große emotionale Abhängigkeit voneinander in Streit und sexueller Unlust wider. Es ist nicht gerade sexy, wenn sich jemand selbst zugunsten anderer aufgibt und sich selbst weniger ernst nimmt als alle anderen. Mütter sind hier stark betroffen.

*Warum?*

Mütter versuchen, alles unter einen Hut zu bringen: Familie, Beruf, Partnerschaft und Zeit für sich selbst – das ist alleine unmöglich. Dazu kommt, dass sie sich oft zu viele Aufgaben aufhalsen und die Verantwortung für das Gemeinsame übernehmen, der Partner es im Gegenzug automatisch nicht übernimmt. Das schleicht sich in viele Beziehungen so ein, kommt vom alten Rollenbild, aber auch weil viele Frauen ihren Männern die Verantwortung nicht zutrauen und selbst nicht abgeben.



*Wissen Väter nicht, was zu tun ist? Sie können ja fragen.*

Wenn ein Mann von seiner Frau erwartet, dass sie ihn bittet Dinge zu tun, sieht er sie als Haushaltsmanagerin. Und sie selbst hat diesen Job schon angenommen. Sie ist die Chefin in Haushalts- und meistens auch Kindererzie-

## Tipp

### Damit nicht alles an der Mutter hängen bleibt

- Erkennen Sie die Belastung an: Zu sagen, dass alles zu viel ist, ist der erste Schritt, um etwas zu reduzieren.
- Aufgaben notieren: Das Problem an Mental Load ist, dass es unsichtbar ist. Schreiben Sie die vielen Aufgaben nieder. Oft ist dem Partner gar nicht bewusst, woran Sie täglich denken müssen.
- Loslassen können: Wenn es gut werden soll, muss ich es selbst erledigen. Dieser Perfektionismus halst Ihnen nur noch mehr Arbeit auf. Hat Ihr Partner eine Aufgabe übernommen, dann funken Sie nicht mehr dazwischen. Passieren Fehler, dann ist das ein Lerneffekt. Wenn die Aufgaben neu verteilt werden, dann übernimmt diese Person die Aufgaben voll und ganz: Wer für den Einkauf zuständig ist, überprüft selbst die Vorräte, schreibt die Einkaufsliste, kauft ein und verräumt zum Schluss alles.
- Nein sagen: Der Schwiegervater hat Geburtstag und Sie sollen ein Geschenk besorgen? In der Ortsgruppe ist ein Helfer ausgefallen? Man fragt uns um Hilfe und in der ersten Überraschung sagen wir viel zu oft ja, obwohl wir im Kopf schon wieder die Termine neu jonglieren müssen. Legen Sie sich die Antwort: „Grundsätzlich gern, aber diesmal geht es leider nicht“ parat. Das ist nicht unhöflich, sondern sich selbst und den anderen gegenüber aufrichtig.
- Hilfen suchen, Kinder einbeziehen: Bereits Kindergartenkinder können kleinere Aufgaben im Haushalt übernehmen und bekommen das Gefühl gebraucht zu werden. Bei anderen Dingen kann man sich Hilfen suchen: Gründen Sie Fahrgemeinschaften, Haushalts- oder Betriebshilfen können unterstützen.

hungsbelangen. Sie hat die Verantwortung und hat diesbezüglich alles im Kopf. Man spricht hier von Mental Load, also der mentalen Belastung, die durch das Denken und Erledigen der Alltagsaufgaben entsteht. Je mehr Kinder, umso mehr Gedanken für andere, umso mehr Load: Termine beim Kinderarzt, Untersuchungen, Impfungen, Kindergartenjaune, Schulsachen, Hausübungen, Geschenke für Freunde und die Schwiegereltern, Feierlichkeiten planen, dann auch noch die Arbeit im Betrieb usw. Es ist eine Doppelverantwortung: Job im Job und Job zu Hause. Der Mann auf der anderen Seite ist der brave Listenarbeiter. Sag mir, was zu tun ist, und ich erledige das, lautet die Botschaft. Der Haken daran ist, dass die Liste abgearbeitet werden kann und der Mann dann „frei“ hat, die Frau nicht. Ihre Denkarbeit und Belastung bleibt 24/7. Das ist ein unbewusster Deal, ein Vertrag, den das Paar eingeht und der ihnen eines Tages dann unangenehm auf den Kopf fällt.

## » Der größte Fehler ist, dass sich die Frau für den Mann verantwortlich fühlt.

Sandra Teml

### Warum ist das so?

Der größte Denkfehler ist, dass sich die Frau für den Mann verantwortlich fühlt – auch für sein Glück, seine Arzttermine, seine Freizeit, seine Eltern, seine Gesundheit. Aber warum? Weil Mann es nicht kann? Weil er eine Frau braucht, die für ihn denkt? Und dafür möchte die Frau Anerkennung. Die bekommt sie nicht. Das ist der Beginn der Fusion: Dass ich entschieden habe, etwas zu tun, für etwas Verantwortung zu übernehmen, und dafür dann An-

erkennung erwarte, will, dass ich gesehen werde. Aber was sehen viele Männer? Eine Frau, die zu viele Aufgaben übernimmt, frustriert ist und nörgelt – eine Frau am Rande des Nervenzusammenbruchs – und DAFÜR geben sie keine Anerkennung. Hier muss sich das Paar und jeder einzeln weiterentwickeln. Dann können beide in der Beziehung wachsen.

### Aber warum geben Frauen nichts ab?

Eine mögliche Antwort ist: Aus Angst. Vielleicht dazu ein Beispiel: Der Mann spielt mit dem Kind und geht kurz weg, um etwas zu holen. Die Mutter ist in der Küche. Hat immer ein Ohr beim Mann. Sie ist immer „on“. Das Kind schreit dem Vater nach – die Mutter hört das Kind schreien und beginnt den Mann zu kritisieren: „Schatz, hörst du nicht, dass unser Kind weint? Du kannst doch nicht einfach... Du sollst lieber...!“ Und das alles vor dem Kind. Ein Chef würde niemals seinen Mitarbeiter vor dem Kunden kritisieren. Das ist mangelndes Vertrauen in den Partner und schlechtes Angstmanagement. Wenn sich die Mutter mit dem Kind beschäftigt, verlangt sie die gleiche Teilnahme vom Mann/Vater. Diese Dauerkontrolle ist der Mental Load. Die eigentliche Botschaft dieser Frau lautet: Ja, mach' du es. Aber so wie ich es mache!

### Also ist es ein Beziehungsproblem.

Menschen sind beruhigt, wenn sich andere Personen verhalten wie erwartet, weil sich diese dann besser einschätzen lassen. Wir finden die gleiche Dynamik in gleichgeschlechtlichen Beziehungen. Dieses Phänomen hat auch einen Namen, durfte ich lernen: Häuslicher Kontrollzwang. Oder: Wenn du alles machst, was ich will, fühle ich mich sicher. Das ist Angstreduktion bei der einen Person, durch Anpassung des anderen. Das ist nicht Liebe. Das sind zwei ehemals separate Kerzen, die ineinander verschmolzen sind. Die Gleichheitsfalle hat zugeschnappt! Wir müssen alle lernen: sich loszulösen bedeutet nicht gleich eine Trennung oder das Aus einer Beziehung.

*Wie könnte das Loslösen aussehen?*

Ein Beispiel: Wenn ein Mann sich sorgt, wenn seine Frau mit ihren Freundinnen ausgeht, wenn er z.B. eifersüchtig ist, dann könnte er seine Frau bitten, zu Hause zu bleiben. Das würde ihm ein Gefühl von Sicherheit geben. Jetzt ist die Frau in einem Dilemma: Sich ernst nehmen und ausgehen und dabei wissen, was sie tut – oder zu Hause bleiben, damit ihr Mann einen ruhigen Abend hat. Entscheidet sie sich dauerhaft für Letzteres, macht sie ihren Mann emotional von ihr abhängig und wird irgendwann sauer auf sich selbst werden, weil sie das, was ihr gut tut, „ihm zuliebe“ nicht mehr tut. Loslösung würde in diesem Fall bedeuten, dass die Frau wieder ausgeht und ihrem Mann die Verantwortung für seine Ängste zurückgibt. Damit muss er nun alleine zurechtkommen.

*Was raten Sie Müttern?*

Wenn wir etwas gemeinsam bewältigen, dann fühlt sich die Last nicht mehr so schwer an. Mamas brauchen Erwachsene um sich herum, die auf die Art helfen, wie genau diese Mama Hilfe braucht – und nicht, wie jemand glaubt, ihr wäre geholfen. Frauen brauchen Männer an ihrer Seite, die ihre väterliche Verantwortung tragen und innerhalb der familiären Gemeinschaft anpacken. Und zwar anpacken, bis alles erledigt ist. Schaffen Sie es, die Kontrolle abzugeben und dem Partner zu vertrauen? Schaffen Sie es, Ihre Ängste zu managen und zuzulassen, dass Ihr Kind eine ganz eigene und andere Beziehung zu Ihrem Partner hat?

*Als Killerargument heißt es dann oft: Du wolltest doch Kinder und wusstest, worauf du dich einlässt.*

Wenn wir noch keine Kinder haben, haben wir keine Vorstellung davon, was es bedeutet, die Verantwortung und auch die Liebe für so ein Wesen zu spüren. Wir wissen erst, worauf wir uns einlassen, wenn wir es haben. Dann müssen wir damit einen Umgang finden. Diese Vorwürfe helfen niemandem. Und es sind nicht notwendigerweise die Kinder, die uns stressen.



Sandra Teml ist Familienberaterin und Coach.

Meist sind es genau jene Menschen, welche uns diese Vorwürfe machen, die uns den letzten Nerv rauben.

*Welche Tipps haben Sie für Mütter/Väter und Großeltern?*

Tun Sie Ihre Beziehungs- und Selbst-erziehungsarbeit und übernehmen Sie Verantwortung dafür, wie es Ihnen geht! Lösen Sie sich aus Verstrickungen und Abhängigkeiten und werden Sie Gestalter Ihres Lebens. Nehmen Sie sich ernst und erlauben Sie sich, andere zu enttäuschen – Sie tun das nicht gegen jemanden oder weil Sie gemein sind. Zu sich ja zu sagen, ist gelebte

Selbstfürsorge. Wenn Sie zum Beispiel den Muttertag nur als Kernfamilie verbringen wollen, anstatt sich in der Großfamilie feiern zu lassen, dann trauen Sie sich, dazu zu stehen. Beobachten Sie sich, in wie vielen Situationen Sie ja sagen und eigentlich nein meinen. Sagen Sie nur halbherzig ja, führt diese Entscheidung oft zu einer halbherzigen Beziehung. ■

Das Interview führte  
Angelika LEITNER,  
LANDWIRT Redakteurin.