

MARTIN UND CAMILO JASCHKE



Mamma kann nicht kochen

LIEBESERKLÄRUNGEN AN
PERFEKT UNPERFEKTE MÜTTER



rausgekommen. Man ist die Summe all seiner Erfahrungen. Meine Erfahrungen, egal welcher Art, gehören zu mir, haben mich geprägt und mich zu der Person gemacht, die ich heute bin. Ich hätte mir eine andere Kindheit gewünscht, klar. Aber wenn ich das «Gesamtergebnis» betrachte, sehe ich auch, dass ich an vielem gewachsen bin. Ich glaube, es ist nicht nur von Vorteil, wenn man möglichst widerstandslos durchs Leben kommt.

Was ich anderen Müttern vermitteln möchte, ist, egal, wie perfekt wir zu sein versuchen, es liegt nicht allein in unserer Hand, wie die Kinder am Schluss rauskommen.

Die Welt ist alles andere als perfekt. Und es gibt ja auch nicht das perfekte Leben und nicht den perfekten Menschen oder die perfekte Mutter. Ich habe eine große Schwäche für Makel. Ich bin wirklich eine perfekt unperfekte Mutter – und damit will ich gar nicht kokettieren. Mittlerweile weiß ich auch: Es ist nicht schlimm, dass ich nicht perfekt bin! Ich bin sehr intuitiv, ich mache wenig nach Plan und ich verfolge auch kaum eine Strategie. Ich höre auf meinen Bauch und erziehe auch eher nach dem Lustprinzip. Ich bin sehr unstrukturiert und überhaupt nicht streng mit mir selbst, eher sogar sehr nachsichtig. Und das bin ich auch gegenüber meinem Kind. Ich glaube, dass viele Menschen ein gewisses Maß an Kontrolle brauchen und das Gefühl, sie könnten das Leben steuern. Ich nicht – und es geht mir und meinem Kind sehr gut dabei!

Mein höchster Wert in der Erziehung ist, dass mein Sohn sich etwas zutraut. Ich schöpfe viel aus dem Vertrauen in mich, aber auch aus dem Vertrauen in mein Kind. Ich finde es wichtig, dass man etwas ausprobiert und herausfindet, kann ich es oder kann ich es nicht, gefällt es mir oder gefällt es mir nicht. Also, dass man vielleicht auch mal auf die Nase fällt – aber nicht, dass man von Anfang an abblockt, weil man es sich nicht zutraut. Und diese Philosophie lebe ich meinem Sohn vor.

In meiner Coachingpraxis hatte ich einmal eine Mutter, die ihren Kindern mehr Selbstvertrauen vermitteln wollte. Sie fragte mich, wie sie das machen könne. Sie erwartete, dass ich ihr Strategien mitgebe, was sie mit ihren Kindern zu diesem Zweck machen sollte oder was sie ihnen sagen könnte, um deren Selbstvertrauen zu stärken. Ich sagte ihr: «Vergiss deine Kinder, du musst an dir arbeiten, du musst selbst Vertrauen in dich haben. du musst es ihnen vorleben!» Das, was man vermitteln möchte, muss man verinnerlicht haben und es selbst auch leben. Darum müssen wir uns über unsere Kinder gar nicht so viele Gedanken machen, sondern vielmehr über uns selbst.

Du bist eine gute Mutter, wenn du nah bei dir bist und deine Bedürfnisse spürst – und nicht, wenn du versuchst, perfekt zu sein oder irgendwelche gesellschaftlichen Erwartungen zu befriedigen. Meine Erfahrung aus meiner Coaching-Tätigkeit zeigt mir, dass manche viel zu wenig bei sich sind. Darum boomt der ganze Yoga- und Meditationsmarkt. Man ist auf der konstanten Suche nach sich selbst. Aber ja: Es ist nicht einfach, sich selbst zu akzeptieren; seine eigenen Fehler und Unzulänglichkeiten

gutzuheißten, anzuerkennen, dass, auch wenn man es noch so gut macht, das Kind einem später irgendetwas vorwerfen wird.

Wir Mütter tragen nur bedingt Verantwortung. Ich habe die Verantwortung, dass ich meinem Sohn gewisse Rahmenbedingungen schaffe. Für mich zum Beispiel ist wichtig, dass wir ein Klima des Vertrauens haben – sodass er weiß, wenn er «Scheiße baut», dass er mir das auch sagen kann. Insbesondere jetzt in der Pubertät. Und das macht er ja nur dann, wenn er spürt, dass ich mit meinen eigenen Fehlern auch nicht zu stark ins Gericht gehe und mir auch selbst mal etwas verzeihe. Es wäre viel schwieriger für ihn, wenn mein Perfektionsanspruch hoch wäre. Ähnlich, wie wenn Mütter dauernd auf Diät sind. Da können sie ihren Kindern noch so viel Spaghetti kochen, aber sie wachsen trotzdem mit einem gestörten Verhältnis zum Essen auf. Ich glaube, mein Sohn spürt recht gut, dass seine Mutter kein perfekter Mensch ist – und dass dies völlig in Ordnung ist. Mir passieren immer wieder Fehler, und das bedeutet nicht, dass ich mich nicht darüber aufrege, über gewisse ärgere ich mich sogar sehr stark und sie tun mir auch weh. Ich versuche das Beste und trotzdem mache ich Fehler. Das ist nicht schön, aber in Ordnung – das Leben geht trotzdem weiter.

Ich empfinde unsere Welt als extrem defizitorientiert. In der Schule wird zum Beispiel sehr viel Zeit darauf verwendet, Defizite zu beheben – anstatt dass man die Ressourcen stärkt. Ich bin dem gegenüber sehr skeptisch eingestellt. Denn: Ich habe selbst viele Defizite. Würde ich meine Energie und Zeit in diese Defizitbereiche stecken, würde ich dort trotzdem nie gleich gut werden wie andere. Gleichzeitig müsste ich aber die Sachen vernachlässigen, in denen ich wirklich gut bin. Das heißt, nachher wäre ich einfach überall mittelmäßig. Was hilft es also, zum Beispiel gut kochen zu wollen, wenn man es nicht kann, dafür das zu vernachlässigen, worin man sehr gut ist?

Man sollte nicht versuchen, irgendwelchen Gesellschaftsidealen nachzueifern. Man ist dann eine gute Mutter, wenn es einem selbst gutgeht. Wenn man das tut, was für einen stimmt, geht es in der Regel auch dem Kind gut. Mit diesem Wissen kann man auch unpopuläre Entscheidungen oder Familienmodelle leben. Das habe ich auch einmal einer Mutter in meiner Coachingpraxis so gesagt. Die dreifache Mutter litt darunter, nie auch nur eine halbe Stunde am Tag für sich zu haben. Ihre Kinder waren damals sechs-, fünf- und zweijährig. Ich habe ihr gesagt: «Kennst du das Teil, das an der Wand hängt und so Bilder macht? Fernsehen?» Sie meinte: «Nein, das kommt nicht infrage, das stumpft die Kinder ab!» Aber als Coach sage ich, lieber eine Stunde Kinder abstumpfen lassen pro Tag, als dass die Kinder miterleben, wie die Mutter ein Burnout bekommt, langsam durchdreht und womöglich die Kinder an die Wand nagelt. Was ist das kleinere Übel? Gesellschaftsidealen entsprechen auf Kosten der Gesundheit? Natürlich gibt's da die ideellen Vorstellungen von «Kind ohne Medien aufziehen». Da muss man sich als Mutter einfach fragen: «Was schadet meinen Kindern mehr? Ist es schlimmer, wenn ich die ganze Zeit herumschreie,

weil ich auf dem Zahnfleisch gehe und keine Nerven mehr habe – oder schadet es ihnen mehr, wenn sie eine Stunde pro Tag fernsehen und ich derweil Zeit für mich habe und mich erholen kann?»

Du kannst nicht in allem perfekt sein. Du kannst nicht gleichzeitig einen perfekten Haushalt haben, die Kinder nach perfekten Gesellschaftsidealen erziehen, die perfekte Geliebte sein und perfekt im Job sein. Du musst realisieren, es sind insgesamt 100 Prozent da, aber es sind mehrere Felder, die du beackern musst als Mutter und Mensch.

Und darum plädiere ich als Mutter für Mut zur Imperfektion, Mut zur Unzulänglichkeit. Mut, Abstriche zu machen!

Kafi Freitag (1975) führte von 2011 bis 2018 den (berühmt-berüchtigten) Blog «Frag Frau Freitag», auf welchem sie sich sämtlichen Fragen ihrer Leserschaft stellte, und war Kolumnistin bei Watson. Ihr neues Video Format heisst "Kafi denkt laut" und bringt das zusammen, was sie am liebsten tut; Autofahren und über Themen sinnieren. Sie führt eine eigene Praxis für prozessorientiertes Coaching (Freitag Coaching) und gibt unter ihrem eigenen Label Tribute Workshops und Seminare für Frauen und Firmen.

Kafi Freitag wohnt mit ihrem Sohn und ihrem Partner mitten in Zürich und versucht, ihren Alltag so vernünftig wie nötig und amüsant wie möglich zu leben.

www.kafifreitag.com

LIEBESERKLÄRUNG #4

AN PERFEKT UNPERFEKTE MÜTTER

Von Michèle Binswanger, Journalistin und Autorin, Mutter von zwei Kindern (2001 und 2004)

Ich bin von meinem Naturell her überhaupt keine Perfektionistin. Ich bin mehr so der Typ «good enough». Es muss einfach funktionieren. Und überhaupt, was ist denn eigentlich Perfektion? Und wo soll man perfekt sein? Der Haushalt zum Beispiel ist mir persönlich nicht sonderlich wichtig.

Als ich Mutter wurde, war ich 29. Ich kam gerade frisch von der Uni, hatte meine ersten Jobs und für mich war klar: «Ich will weiterarbeiten.» Ich wollte beruflich vorwärtskommen und merkte, dass mir einige Türen offenstehen. Während der Schwangerschaft dachte ich noch, ich würde in der Familie die Rolle des Mannes übernehmen. Dann kam meine Tochter zur Welt und ich liebte sie heiß. Das Kind, das Muttersein hat mich völlig geflasht, es war großartig. Darum war es alles andere als einfach, meine Ansprüche bei der Arbeit und das Muttersein unter einen Hut zu bringen. Wenn ich morgens zur Arbeit ging, klammerte sie sich an meine Beine und weinte. Und als ich draußen war, winkte sie mir noch lange aus dem Fenster nach. – Das war nicht leicht für mich! Ich hatte ein sehr schlechtes Gewissen meiner Tochter gegenüber. Und dann, im Büro, kniete ich mich voll in die Arbeit, ich fand es toll. Wir hatten die Abmachung, dass ich um fünf zu Hause bin. Ich ging immer früher als meine Kollegen, nahm Arbeit mit nach Hause, ich war ehrgeizig. Zu Hause wiederum dachte ich dauernd: «Ach, ich müsste doch eine bessere Mutter sein, dieses arme Kind ...» Natürlich habe ich meinem Partner vertraut und ich wusste, weder Kind noch Mann leiden unter meiner Berufstätigkeit. Aber ich litt darunter, mir ging das alles sehr nahe. Es ist schwierig, wenn man gleichzeitig eine präzise Mutter sein möchte und auch im Beruf etwas erreichen will. Im Geschäft war es dasselbe, da hatte ich ein schlechtes Gewissen den Arbeitskollegen gegenüber. Ich konnte mich nie so stark in die Arbeit schicken, wie sie das taten.

Glücklicherweise wurde ich als Mutter für mein vieles Arbeiten nicht verurteilt. Oder vielleicht wollte ich es einfach nicht wahrnehmen, dass man mich verurteilte. Auf alle Fälle war es mir immer ziemlich egal, was andere darüber dachten. Der eigene Druck war schon Druck genug. Ich musste es vor allem vor mir selbst verantworten können, wie viel ich als Mutter arbeite.

Wenn einer, wie mein Partner damals, freischaffend ist und beide ein wenig alles machen in der Familie, also die klassische Rollenaufteilung nicht mehr existiert, dann fehlt eine feste Struktur und man muss alles ständig neu aushandeln. Das führt natürlich auch immer wieder zu Reibungen. Dann, vor ein paar Jahren, hatte ich keine Festanstellung

mehr und mein Partner meinte: «Gut, dann packe ich diese Gelegenheit und erhöhe mein Pensum.» Wir haben sozusagen die Rollen getauscht, er arbeitete viel und ich freischaffend. Das war gut so. Er konnte meine Position, meinen Stress und den Druck, den man sich macht, nacherleben. Und ich umgekehrt erlebte, wie es für ihn all die Jahre zuvor gewesen war.

Wie es für meine Kinder war, dass ich so viel außer Haus arbeitete? Ich denke, als es für sie aktuell war, waren sie zu klein, um es zu verbalisieren – außer eben am Rockzipfel hängen, wenn ich morgens zur Arbeit gehen musste. Meine Mutter hatte auch gearbeitet, 50 Prozent. Als ich etwa drei oder vier Jahre alt war, hatte sie für kurze Zeit keine Anstellung. Dann, als sie wieder eine Arbeit antrat, tat mir das weh. Ich fragte mich, warum sie denn nicht einfach zu Hause, bei mir, bleiben kann. Kinder mögen es nicht, wenn Mami weg ist. Das habe ich bei meinen Kindern manchmal auch festgestellt. Wenn ich zu Hause war, waren sie immer sehr stark auf mich fixiert. Als arbeitende Mutter hat man wirklich zwei Jobs.

Je älter meine Kinder wurden, umso spannender fanden sie das, was ich tue. Es erfüllte sie mit Stolz, dass die Lehrpersonen wussten, was ich arbeite, dass Eltern von Schulfreunden sagten: «Hei, gestern sahen wir dein Mami am Fernsehen.» Das war bei mir auch so als Kind. Ich wurde älter und irgendwann wusste ich, später gehe ich auch arbeiten, wie meine Mutter. Je mehr man realisiert, was die Eltern leisten, desto mehr bewundert man sie auch dafür. Diesen Eindruck habe ich auch bei meinen Kindern.

Bei mir war schließlich auch die Unabhängigkeit ein starker Motivator. Ich wusste als Kind bereits, dass ich mein eigenes Geld verdienen will. Das hat meine Tochter stark übernommen; mein Sohn hingegen orientiert sich weniger an mir, er braucht ein männliches Vorbild. Ich fände es schön, wenn mehr Frauen im Arbeitsmarkt bleiben und sich nicht in die Mutterschaft verabschieden würden. Aber ich kritisiere niemanden, der das tut und sich nicht diesem Druck aussetzen möchte.

Wir ließen uns damals sehr spontan auf das Abenteuer Elternsein ein. Das ist sicher anders, wenn man sich mit 40 bewusst für eine Familie entscheidet. Bestimmt geht man dann das Familienleben anders und mit anderen Erwartungen an sich selbst an. Ich aber habe mir damals nicht besonders viele Vorstellungen dazu gemacht. Das einzige, was ich im Vorfeld besprochen haben wollte, war, dass mein Partner bei der Kinderbetreuung mithilft, damit ich auch arbeiten gehen kann. Durch meinen Job hat es sich dann sogar so ergeben, dass ich mehr gearbeitet habe als er. Als das Kind auf die Welt kam, hatten wir ein paar Windeln und zwei, drei Bodys. Kein eingerichtetes Kinderzimmer, keine Wiege. Mein Partner bekam, als er zehn war, nochmals Geschwister, Zwillinge, er half viel mit und war viel mehr mit Kinderthemen vertraut als ich. Für mich lag der Fokus eher auf der Arbeit, ich dachte, das andere könne man so nebenbei erledigen.

Ich hatte meine Tochter viel bei mir und sie lange gestillt – so wie mir empfohlen wurde.