

SABRINA HEINKE

Am ENDE meiner NERVEN sind noch KINDER übrig

Weniger schimpfen, weniger Chaos
und weniger Stress im Familienalltag



Endlich
entspannter
erziehen



humboldt

Leider neigt man als Frau dazu, sich Gedanken über Kritik zu machen und sich ernsthaft infrage zu stellen. Grundsätzlich finde ich das nicht schlimm. Es tut gut, auch einmal andere Impulse zu erhalten, aber nicht um jeden Preis. Solltest du Menschen in deinem Umfeld haben, die dich und dein Innerstes runterziehen und dich gefühlt aussaugen, kann ich dir nur raten, dich von ihnen emotional zu lösen. Solche Miesepeter werden dich nicht voranbringen oder dir helfen, wenn es darauf ankommt. Ich bin sogar davon überzeugt, dass es Menschen gibt, die sich gerne am Gegenüber aufwerten, indem sie es ins schlechte Licht rücken.

Von diesen Müttern gibt es genau genommen zwei Kategorien. Zum einen wären das die Damen, die dir offen ins Gesicht sagen, dass du in ihren Augen der Totalversager schlechthin bist und in jedem zweiten Satz einbauen, dass „es so etwas bei ihren Kindern ja niemals gegeben hätte“, und dann gibt es die Hinter-dem-Rücken-Macherinnen, die sich bei Dritten über dich auslassen. Die erste Variante ist mir eindeutig lieber, auch wenn es arg wehtut.

Leider ist Variante 2 deutlich häufiger vertreten, da uns Frauen das Lästern irgendwie in die Wiege gelegt wird oder zumindest eine Veranlagung dazu. Was auch immer der Grund für Feindseligkeiten sein sollte, nimm es nicht an oder einfach gesagt: Stehe drüber! Mach dich nicht zum Spielball und verhalte dich neutral. Es hilft dir zu erkennen, dass diese Menschen aus einer eigenen Verletzung heraus handeln. Halte den Kontakt zu den Menschen von vornherein oberflächlich, bei denen du ein ungutes Gefühl hast.

Solltest du in die direkte Kritik geraten, hast du zwei Möglichkeiten. Entweder nimmst du deinen ganzen Mut zusammen und formulierst sachlich deinen Standpunkt, oder du nickst nett und gehst und lässt die Miesmacher einfach Miesmacher sein. Ich rate dir davon

ab, dich auf lange Diskussionen oder andere Spielchen einzulassen. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass es reine Zeitverschwendung ist, diesen Minusmenschen entgegenzutreten oder sie bekehren zu wollen. Sie sind augenscheinlich mit sich selbst so unzufrieden, dass sie sich darüber aufwerten müssen, anderen Müttern das Leben zu erschweren. Solchen Menschen musst und solltest du nicht gefallen wollen. Umgib dich mit Menschen, die dir wirklich guttun, deinen Kindern zum Beispiel oder deiner besten Freundin. Umgib dich mit Personen, die konstruktive Kritik üben und dir helfen, dich zu reflektieren.

DU BIST DRAN!



Mit welchen Menschen verbringst du gerne Zeit und warum sind sie dir so wichtig? Mach dir Notizen! Was macht sie für dich zu besonderen Menschen? Gibt es vielleicht sogar bestimmte Charakterzüge, die du schätzt? Vielleicht bietet sich einmal die Möglichkeit, dein „Warum“ deinen Liebsten mitzuteilen. Jeder Mensch hört gerne, warum man ihn besonders mag und dass man ihn gerne bei sich hat. Es wird ihn freuen und eure Bindung stärken.

Selbstfürsorge hat noch niemandem geschadet

Wenn ein Kind in die Familie kommt, werden die Karten neu gemischt. Paarzeit wird von einer Selbstverständlichkeit zum Highlight.

„Ach, wenn ich nur fünf Arme hätte!“

„Seitdem die Kinder da sind, dreht sich alles um sie. Am Morgen wache ich mit ihren Füßen im Gesicht auf und liege umzingelt von Kuscheltieren. Es geht weiter mit dem Morgenprogramm. Die Kinder müssen in die Kita. Ich muss für uns einkaufen und anschließend hetze ich zur Arbeit. Dort gehe ich gedanklich durch, ob ich an alles gedacht habe. Vielleicht habe ich einen Termin vergessen? Ich ziehe von nun an durch, ohne Pause, sonst schaffe ich es nicht, rechtzeitig im Auto zu sitzen. Nach sechs Stunden Arbeit geht der Marathon los. Mir bleibt eine halbe Stunde, bis ich an der Kita sein muss, um die Kinder wieder abzuholen. Mein Chef knallt mir einen Stapel Papiere auf den Tisch mit dem Hinweis, dass dieser noch diese Woche abzuarbeiten sei. Ich sitze zwischen zwei Stühlen und hetze viel zu spät los. Zu Hause angekommen, schmeiße ich irgendwie den Haushalt, bespaße die Kleinen, bereite das Abendessen vor und organisiere alles für den nächsten Tag. Mein Mann wird stürmisch von den Kindern begrüßt und dann essen wir auch schon. Danach fühle ich mich oft ausgebrannt und bin hundemüde. Deshalb gehe ich oft mit den Kids direkt ins Bett. Paarzeit? Ein Fremdwort bei uns.“

Mutter von Zwillingen (3)

Diese Schilderung ist nicht aus der Luft gegriffen. So oder so ähnlich spielt sich der Tagesablauf vieler Mütter ab. Der komplette Alltag ist durchgeplant bis ins letzte Detail und an den Kindern ausgerichtet. Viele Frauen neigen dazu, sich extrem viel aufzuhalsen. Sie sind Mutter. Sie sind Angestellte. Sie sind Animatorin. Sie sind Taxifahrerin. Sie sind Hausaufgabenbegleitung und Nachhilfe. Sie sind Versorgerin. Sie sind Terminkoordinatorin. Sie sind die Seelsorgerin. Manchmal überkommt einen das Gefühl, dass man in seiner Rolle als Mutter so gefangen ist, dass es für „nur einen selbst oder das Frausein“ gar keine Zeit gibt.

So geht es mir auch hin und wieder. An solchen Tagen finde ich mich abends im Bett und denke darüber nach, ob es in den letzten 18 Stunden überhaupt einmal fünf Minuten Verschnaufpause gegeben hat und ob ich die Möglichkeit hatte, mit meinem Mann drei ganze Sätze zu wechseln. Vielleicht nickst du nun zustimmend und kennst die Situation. Dann klopfe ich dir symbolisch auf die Schulter, sehe dir in deine Augen und muss dir leider sagen: Wir sind selbst schuld.

Den Alltag entschlacken – der Familie zuliebe

Die Wahrheit ist, dass wir Frauen dazu neigen, uns unheimlich viel aufzuladen. Oft fällt uns das „Nein“ einfach schwer und obendrauf kommen die bereits schon erwähnten Vorstellungen davon, was die Gesellschaft angeblich von uns erwartet. In der Tat ist es so, dass Frauen unter sich ungern darüber reden, was sie alles nicht können oder schaffen. Wir lenken den Fokus darauf, wie toll wir sind, was wir mit links leisten und wie gut organisiert wir sind. Die Wahrheit liegt wohl dazwischen. Ja, wir können extrem viel stemmen und wir sind häufig wahre Organisationstalente, aber wir sind mindestens genauso oft auch geschafft vom straffen Tagesprogramm. Wir

fühlen uns schlapp, weil der Akku leer zu sein scheint und würden manchmal einfach alles stehen und liegen lassen, wenn da die Kinder und der Haushalt nicht wären.

Leider lädt sich diese Überforderung, Erschöpfung und negative Stimmung oft ohne bösen Willen beim Partner oder den Kindern ab. Wir antworten gereizt, wir werden schneller laut und wir weisen das Gegenüber schneller zurück. Wir schimpfen. All das ist im Einzelfall okay – es passiert einfach, ist aber in der Masse Gift für eine solide Beziehung und enge Bindung in der Familie.

Glücklicherweise ist die Lösung recht einfach: Wir müssen unseren Alltag so entschlacken, dass wieder genug Luft zum Atmen bleibt. Sich selbst zufriedenzustellen, sollte deshalb deutlich mehr Priorität haben, als die Organisationsheldin in 20 Akten zu spielen.

Im Prinzip kannst du ganz einfach herausfinden, welche Bereiche deines Lebens den Akku leersaugen. Gehe gedanklich deinen Alltag durch und konzentriere dich auf die Momente, die dich stressen, dich aus dem Konzept bringen oder dich unheimlich müde machen. Ich habe für mich zum Beispiel herausgefunden, dass ich einkaufen abgrundtief verabscheue und es für mich nichts Schlimmeres gibt, als mit Kindern und einem Einkaufswagen am späten Nachmittag durch diese von Reizen überfüllten Gänge zu laufen. Aus diesem Grund nutzen wir inzwischen regelmäßig den Abholservice des Discounters. Durch diese kleine feine Änderung im Leben habe ich einen deutlichen Stressfaktor faktisch eliminiert und ganz nebenbei wertvolle Lebenszeit mit meiner Familie gewonnen.

In erster Linie kannst du die Änderungen nur anstupsen, wenn du ehrlich zu dir selbst bist und die Bereitschaft besitzt umzulenken. Dank Internet und fortschreitender Technik stehen uns in Hinblick