

Sophie Geibert

Die herrlich unperfekte Mutter



Dein Weg
zu mentaler
Gelassenheit

Von Stress und Überforderung
zum entspannten Familienalltag

KAWA



Die herrlich unperfekte Mutter

Dein Weg zu mentaler Gelassenheit – von Stress und
Überforderung zum entspannten Familienalltag

Sophie Geibert

Vorwort

Feierabend! Endlich Beine hochlegen und Kopf ausschalten. Klingt klasse, ist für die meisten Mütter jedoch eher ein schlechter Witz als die Realität. Feierabend als Mama? Den gibt es nicht – schon gar nicht in deinem Kopf.

Lass mich dir eine Frage stellen: Woran denkst du gerade? Bist du zu 100 % in das Lesen dieses Buches vertieft? Oder brauen sich in deinem Hinterkopf bereits jetzt dumpfe Gedanken zusammen, die dich immer wieder vom Text abschweifen lassen? Muss ein Arzttermin für dein Kind vereinbart werden und wenn ja, wie lässt sich das mit den Schulzeiten koordinieren? Außerdem hast du entdeckt, dass das Lieblingssalatdressing deines Partners seit gestern leer ist. Das darf fürs Grillen am nächsten Tag auf keinen Fall fehlen, also muss dringend ein neues her und dieses wird bereits zu deiner geistigen Einkaufsliste hinzugefügt. Wo wir schon beim Grillen sind: Hast du daran gedacht, genug fleischfreie Optionen für eure gemeinsame vegetarische Freundin zu besorgen? Ihr kennt sie schließlich noch nicht so lange und es wäre echt total unangenehm, wenn sie beim Grillabend nicht richtig satt wird. Und oh, die Spülmaschine könnte auch bald fertig sein – du hast sie ja schon vor über einer Stunde eingeräumt und angestellt.

Wenn dir diese oder ähnliche Gedankenabläufe fast unheimlich bekannt vorkommen, leidest du möglicherweise unter dem sogenannten Mental Load. Das altbekannte Immer-an-alles-denken-Müssen, was dich morgens schon beim Aufwachen unsanft begrüßt, oft noch bis spät in die Nacht hinein begleitet und dir unter Umständen sogar den Schlaf raubt, den du dringend bräuchtest.

Und seien wir einmal ehrlich – dieser endlose Gedankenkreisel ist enorm energieraubend. Denn auch wenn diese Gedanken ganz nebenher zu existieren scheinen, sind sie immer da. Immer. Manchmal sind es bloß Gedankenfetzen, nach denen du noch deine geistige Hand ausstrecken musst, um genau diese Fetzen nicht wieder zu vergessen. Oft sind es aber auch langwierige Gedankenketten, die scheinbar kein solches Ende finden. Ein Gedanke löst wie bei einem endlosen Domino immer einen weiteren aus und du versinkst in deiner gedanklichen Planung. Denn wer kümmert sich denn sonst um alles und sieht zu, dass die Wohnung in Schuss ist, der nächste Elternabend geplant wird und die Mutter der besten Freundin der Cousine zweiten Grades deines Mannes ein passendes Geburtstagsgeschenk bekommt, wenn du es nicht tust? Zugegeben, das letzte Beispiel mag ein wenig überspitzt sein, jedoch kommt es dir sicherlich manchmal wirklich so vor, als müsstest du konstant alles im Blick haben und planen. Und zwar nur du alleine.

»Du hättest mir doch nur sagen müssen, dass ich den Müll rausbringen soll, dann hätte ich es auch getan«. Was sich im ersten Augenblick nach einem hilfsbereiten Partner anhört, der seine Frau auf Händen trägt und ihr alles abnimmt, was sie sich wünscht, hat in der Realität oft nichts mit wirklicher Hilfsbereitschaft zu tun. Auf die Idee, selbst etwas zu bewerkstelligen oder dir aus eigenem Interesse heraus etwas abzunehmen,

scheint dein Partner nicht zu kommen. Er erledigt seinen Teil nur dann, wenn er darauf hingewiesen wird. Aber ist es wirklich sein Teil, wenn du ihn extra darauf aufmerksam machen musst? Die Denkarbeit und den damit verbundenen Stress hast in diesem Fall immer noch du alleine. Und genau das ist der Knackpunkt.

Im Alltagsflow kann es darüber hinaus leicht so wirken, als sei es praktischer, anstehende Tätigkeiten auf die Schnelle selbst zu erledigen und zu planen, auch wenn diese gar nicht zu deinen persönlichen Aufgaben gehören. Den Brief zum Beispiel, den dein Partner nach der Arbeit abschicken wollte, bringst du auf dem Weg zum Einkaufen also noch schnell zur Post. So viel Zeit nimmt diese Miniaufgabe ja auch nicht in Anspruch, oder? Falsch. Denn die scheinbaren Kleinigkeiten häufen sich schneller als gedacht an und beginnen dann damit, deinen Tagesablauf maßgeblich zu beeinflussen. Ein weiterer unangenehmer Nebeneffekt des Eben-schnell-selber-Machens: Menschen gewöhnen sich leider unheimlich schnell an Bequemlichkeit. Und wenn dein Liebster merkt, dass er immer alles von dir abgenommen bekommt und er sich auf die faule Haut legen kann, wird er höchstwahrscheinlich keinen zweiten Gedanken daran verschwenden, seinen Kram doch lieber selbst zu erledigen. Du machst es ja, ohne zu meckern, also kann es für dich doch auch nicht so schlimm sein. Aber warum musst ausgerechnet du das alles übernehmen? Prinzipiell musst du schon mal gar nichts. Du denkst nur, zu müssen.

Zu einem Punkt zu kommen, an dem du und dein Partner sich auch ohne ständiges Erinnern ihrer Pflichten bewusst sind, kann allerdings zu einer echten Mammutaufgabe werden. Wie sollst du deinem Partner schließlich etwas begreiflich machen, was sich bisher für ihn im Verborgenen abgespielt hat? Und das am besten so, dass es sich nicht wie eine Endloskette an Vorwürfen anhört und letzten Endes im Streit eskaliert? Da hätte unterm Strich niemand was von und deinem Seelenfrieden würde dieses Szenario ebenfalls nicht zugutekommen.

Die gute Nachricht ist, dass es mit den richtigen Techniken und Tipps wunderbar möglich ist, diesem eingefahrenen Alltagstrott ein für alle Mal zu entkommen und deinen Mental Load im wahrsten Sinne des Wortes zu entladen. Wie genau du das anstellst, erfährst du in den nachfolgenden Kapiteln. Du lernst, dein mentales Chaos besser zu verstehen, und bekommst zusätzlich konkrete Lösungsansätze auf dem Silbertablett serviert.

Ich möchte dir mit diesem Buch helfen, deine Last im Alltag zu reduzieren und dich selbst besser kennenzulernen. Zu Beginn werde ich dich dafür an die Grundlagen von Mental Load heranzuführen und dir eine sichere Basis für das Verständnis dieser Theorie liefern. Du erhältst unter anderem Antworten auf die Fragen: »Was ist Mental Load überhaupt?« und »Woher stammt dieser Begriff?«

Das nächste Kapitel beschäftigt sich mit den gesundheitlichen Folgen von Mental Load. Hier erfährst du, was diese konstante mentale Belastung eigentlich mit dir, deiner Psyche und deiner Lebensqualität macht. Anschließend werden auch die Auslöser von Mental Load genau unter die Lupe genommen. Dahinter steckt nämlich deutlich mehr, als bloß eine anstrengende Woche oder ein überquellender Wäschekorb.