

gefrieren, auftauen, beschäftigen, tragen, pusten, trösten, wickeln, zum Lachen bringen, vorlesen, vorsingen, vorsummen, zum Schlafen bringen, behutsam aufwecken, wickeln, aufräumen, putzen, suchen ... Obwohl wir unser Bestes geben, plagen uns dennoch oft Zweifel, ob es in „die richtige Richtung“ geht, wie wir mit unserem Kind umgehen. Ein Ausgleich, wie wir ihn aus unserem Leben vor den Kindern kannten – finanziell und auch immateriell –, bleibt zusätzlich oft aus, wir werden nicht offiziell für unseren Einsatz entlohnt.

Insbesondere in anstrengenden und herausfordernden Phasen, die an den Nerven zehren und uns alles abverlangen, in denen unsere Tage zu laut und unsere Nächte zu kurz sind, in denen wir manchmal vor Müdigkeit die Augen nicht offenhalten und vor Erschöpfung kaum noch geradeaus laufen können, kann das alles zusammengenommen gigantisch frustrieren.

Und um dem Ganzen die Krone aufzusetzen: Wir haben selten noch eine Wahl. Die Möglichkeit, mal selbstbestimmt zu verschlafen oder genügend zu schlafen, geregelt und in Ruhe zu essen oder gar die Toilettentür zu schließen (geschweige denn *zuzuschließen*), gibt es oft nicht mehr. Was wir tun und wann wir es tun, liegt nicht mehr in unserem Ermessen, sondern wird fremdbestimmt – vorgegeben von einem kleinen, entzückenden Wesen (keine Frage!), das uns hin und wieder immerhin durch ein Lächeln oder ein feuchtes Küsschen entschädigt. Das ist der Strohhalm, an den wir uns klammern und über den wir zu definieren beginnen, ob wir eine gute Mutter sind.

Leider wiegen die Momente, in denen unsere Kinder weinen, wüten oder „nur“ unzufrieden sind, in denen sie uns hauen oder gar vor uns weglaufen, oft schwerer. Wir nehmen diese Reaktionen persönlich, empfinden sie als Bewertung, fühlen uns kritisiert, hadern mit uns, ohne einen Ausweg zu erkennen. Gleichzeitig ist uns solches Verhalten unserer Kinder auch noch unangenehm vor anderen, denn was wirft es für ein Licht auf uns als Mutter, wenn unser Kind so „ungezogen“ ist und uns scheinbar von sich wegstößt?

Unser Selbstbewusstsein schwindet, wir sind häufig unsicher und immer auf der Suche nach kleinen oder größeren Wegweisern, die uns in der Richtung, die wir gewählt haben, bestätigen oder wenigstens zeigen, wohin unser Weg sonst führen sollte.

Wenn wir nun versuchen, Vorbilder und Rollenbilder zu finden, an denen wir uns orientieren können, ziehen wir, meist unbewusst, erlernte Muster

zurate. Wir erinnern uns an unsere eigene Kindheit und an die Erfahrungen, die wir gemacht haben. Oder wir vergleichen uns mit anderen Müttern, Bekannten oder Unbekannten im Freundeskreis, in der Kita, auf dem Spielplatz, auf der Straße. Wie kann es sein, dass bei anderen immer alles so leicht aussieht, so viel einfacher funktioniert? Dass andere Kinder „besser mitmachen“, nicht so viele Wutanfälle haben, mehr schlafen?

Aber was, wenn es den *einen* richtigen Weg gar nicht gibt? Was, wenn jede und jeder etwas anderes denkt, weiß, erfahren hat oder ganz anders leben *will*? Dazu ist auch wichtig zu wissen: Ratschläge von außen verunsichern uns meist mehr, als dass sie helfen. Sie verstärken eher den Druck, der ohnehin schon auf uns lastet, alles richtig zu machen, als ihn zu lindern.

Unsicherheiten und Zweifel wachsen in uns. Was bleibt, ist die alles entscheidende Frage: „Bin ich eigentlich eine gute Mutter?“ (Mit der ganz leisen, ängstlichen und immer wieder garstig geflüsterten Antwort in uns: „Nein, das bist du nicht. Das kann gar nicht sein. Du hattest dir das doch alles ganz anders vorgestellt.“)

Dieser Eindruck kommt nicht von ungefähr, denn wir sind für unser Empfinden viel zu oft genervt, diskutieren, schimpfen, drohen, schreien – und handeln damit nicht selten gegen unsere eigene Überzeugung, denn genau das wollen wir eigentlich gerade *nicht*. Häufig können wir aber nicht anders reagieren, denn wir wissen schlichtweg nicht, wie. Wir haben in unserer eigenen Kindheit den Umgang mit stressigen Situationen nicht gut gelernt, fühlen uns hilflos, (er)kennen keinen Ausweg mehr und „verlieren die Fassung“. Im Nachhinein erschrecken wir dann selbst vor der Wucht, mit der längst vergessene Sätze aus uns herausgepoltert kommen, die wir so doch eigentlich nie hatten sagen wollen.

Hinzukommt, dass die Gesellschaft ein Mutterbild geprägt hat und noch prägt, welches unsere Ansprüche an uns selbst noch anheizt, weil es uns eine Vorstellung davon vermittelt, wie wir zu sein und was wir zu fühlen haben. Wir vergleichen uns also mit unseren eigenen Müttern, die „das doch früher auch geschafft“ haben und in unserer Erinnerung auch wirklich immer alles im Griff hatten. Zusätzlich suggerieren uns die Medien, dass man mit Kindern „uneingeschränktes Mutterglück“ zu verspüren (und versprühen!) hätte, schließlich hätten wir doch Kinder gewollt. Soziale Medien wie Instagram und Facebook gießen dabei oft noch Öl ins Feuer, denn obwohl glücklicherweise immer mehr Mütter von den anstrengenden Zeiten des

Mutterseins berichten, sieht man häufig Bilder von perfekten Kindern mit perfekten Müttern in perfekten Häusern.

Das Leben als Mutter ist besonders in den ersten Jahren aber eben selten stressfrei, denn 24 Stunden „im Einsatz“ zu sein, fremdbestimmt und mit wenig Schlaf und vor allem dem eigenen Anspruch, es perfekt machen zu wollen, setzt uns natürlicherweise dauerhaft unter Anspannung. Das führt dazu, dass unsere Körper das wiederholt ausgeschüttete Cortisol (ein Hormon, das bei enormem Stress ausgeschüttet wird) gar nicht mehr gänzlich abbauen kann. Folgen sind geistige und körperliche Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten bis hin zu Gedächtnisverlust, schlechter Schlaf und das Gefühl, sich im eigenen Körper nicht mehr wohlfühlen.

Unser **Mamsterrad** rattert und dreht sich also nicht nur pausenlos wie wild, es rast dabei auch noch bildlich bergab, und uns fehlen die Werkzeuge und Ideen, wie wir es wieder anhalten können. Wo, verflixst noch eins, ist bloß die Bremse?

Not a Kinderspiel: Mit eigenen Gefühlen umgehen und eigene Bedürfnisse erkennen



Die Sache mit den Gefühlen

Im ersten Kapitel stand es bereits schwarz auf weiß: Welche puren Gefühle wir zu fühlen in der Lage sind, wie umfassend, tief und überwältigend sie uns treffen können, erkennen viele von uns in aller Deutlichkeit und Intensität erst mit dem Muttersein. Klar haben wir auch vorher schon Liebe für jemanden empfunden und waren mal wütend. *Wie* bedingungslos wir aber wirklich lieben und wie verzweifelt-wütend wir tatsächlich werden können, davon hatten wir bisher noch keinen echten Schimmer.

Wenn wir Mutter sind, erleben wir also oft sämtliche Formen der Gefühlswelt stärker und inniger als jemals zuvor. Das zeigt sich zum Beispiel dann, wenn es uns förmlich den Atem raubt, wenn unser Baby das erste Mal lächelt oder sich die Ärmchen eines Kleinkindes um unseren Hals schlingen. Aber auch, dass wir vor Ungeduld nahezu explodieren möchten, wenn die 17. Erbse unter den Tisch rollt oder ein gewisser Jemand abends seine Augen einfach nicht zumachen möchte, obwohl er oder sie sichtbar hundemüde ist.

Während wir die „positiven“ Gefühle also bestaunen und uns über sie freuen, überrollen uns die „negativen“ wie Wut oder Frustration in manchen Situationen derart, dass wir völlig überfordert sind, nicht wissen, was wir tun sollen und uns richtig über unsere eigene Reaktion erschrecken. Wir erkennen im Nachhinein zwar meistens, dass wir überreagiert haben und können uns womöglich und hoffentlich entschuldigen, schaffen es aber auch in Zukunft irgendwie nicht, an unserer unkontrollierten Reaktion in Situationen, die uns je nach Tagesform mal mehr und mal weniger extrem herausfordern, etwas zu ändern.

Ein Stück weit lässt sich diese irre intensive Gefühlswelt sicherlich auf unseren Hormonhaushalt zurückführen, der durch Schwangerschaft und Geburt ordentlich durchgeschüttelt wurde. Aber Hormone sind nicht die alleinige Erklärung. Auch alles, was wir in unserem Leben erlebt und erfahren haben, hat uns tief geprägt und führt zu „automatisch“ ablaufenden Mustern in bestimmten, besonders intensiven Gefühlssituationen. Hinzukommt noch, dass viele von uns in ihrer Kindheit nicht gelernt haben, mit vermeintlich „negativen“ Gefühlen auf eine konstruktive Weise (oder überhaupt irgendwie) umzugehen. Manche Gefühle wurden kleingeredet,