



59_Da geht schon Mal die Puste aus

Das Kleinkind schreit, die Größere rennt wie verrückt durch die Wohnung und dann klingelt auch noch das Telefon. Gleichzeitig soll das Abendessen zubereitet werden. Der Wäscheberg wird auch nicht von alleine kleiner und am nächsten Morgen soll bei der Arbeit wieder die volle Leistung erbracht werden. Die Mehrfachbelastung wächst, Dauerstress ist die Folge. „Meistens sind es die Mütter, die zuerst ausgebrannt sind“, so die Dipl. Pädagogin Friederike Otto.

Ist der Körper dauernd in Alarmbereitschaft, leidet langfristig die Gesundheit darunter.

Dann ist es schwer, die Überforderung nicht an das Kind weiterzugeben. Gestresste Mütter reagieren leichter gereizt, abweisend und manchmal sogar aggressiv auf ihre Kinder. Schon kleinste Probleme erhöhen das Stresslevel. An Entspannung ist nicht zu denken. Auf den Schultern der Mütter lastet viel Arbeit und große Verantwortung, die oftmals wenig Anerkennung erfährt.

Überforderte Eltern tun sich schwer, angemessen auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen.

Häufig herrscht in den Köpfen noch der alte Mythos „der sich aufopfernden Mutter“: Eine Mutter muss immer da sein für ihre Familie. Aber wo bleiben die Bedürfnisse und Grenzen der Mütter? Oft auf der Strecke. Dieser Gefühlszustand kann sich auf das ganze Familiensystem auswirken. Ist die Mutter am Ende ihrer Kräfte, können die Kinder verunsichert reagieren. Sie werden oftmals unruhig, quengelig, können sich nicht so gut konzentrieren und infolgedessen Probleme schlechter lösen.

Das Wohlbefinden der Mutter hat große Priorität.

Es allem anderen unterzuordnen schadet nicht nur der Mutter selber, sondern der ganzen Familie. Viele Mütter erleben sich als egoistisch, wenn sie einmal „Nein“ sagen zu den Wünschen der anderen Familienmitglieder. Aber gerade dieses „Nein-Sagen“ muss gelernt werden. Dies fällt leichter, wenn es als „Ja“ zu sich selbst verstanden wird. Wenn ich mir selber zustimme (Ja sage), kann ich leichter und guten Gewissens „jetzt nicht“, „nein, das mag ich nicht“, „nein, ich habe keine Lust/Geduld/Energie, ... mehr“ sagen. Sonst brenne ich aus. Frauen dürfen lernen „Stopp“ zu sagen, wenn es zu viel wird.

In einer kompetenten Familie hilft jeder dem anderen, „Nein“ zu sagen.

Jesper Juul, Buch: Grundsteine für die Familie, Seite 32

Da gilt es Auszeiten zu suchen, Netzwerke zu bauen, den Partner mehr einzubeziehen, Verwandte um Hilfe zu bitten. Es ist auffällig, wie schwer sich manche Mütter tun, andere um Hilfe zu bitten. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Zeichen von der Übernahme der Verantwortung für sich selbst. Erwachsene, die Verantwortung für sich übernehmen, sind ein wunderbares Vorbild für ihre Kinder.

Entspannte und zufriedene Eltern tun Kindern gut.

Wichtig sind offene Gespräche mit dem Partner (oder mit Freunden, sollte kein Partner da sein). Gemeinsam gilt es Wege zu suchen, wo die Frau wieder Kraft schöpfen kann. Diese Wege sind in jeder Familie unterschiedlich. Wichtig aber ist, dass die Situation ernst genommen und gemeinsam nach Lösungen gesucht wird.

Keinem Kind geht es besser als seinen Eltern. Kinder fühlen sich schuldig, wenn es den Eltern schlecht geht. Wer sich selbst Gutes tut, der tut automatisch den Kindern Gutes. Entspannte und zufriedene Eltern erlauben dem Kind es selbst zu sein, sich zu entspannen und sich zu entfalten.

Deshalb: Nehmen Sie sich selbst ernst als Frau und Mutter. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Wohlbefinden. Das tut nicht nur Ihnen selbst gut, sondern der ganzen Familie.