

ANNEMARIE PFEIFER

Entspannt Mutter sein

Gelassener mit den Anforderungen des Alltags
und den eigenen Ansprüchen umgehen

Lydia

Inhalt

Vorwort	7
1. Eigentlich sollte ich glücklich sein	9
2. Supermütter gesucht	24
3. Unheimliche Gefühle	39
4. Mütter am Limit	53
5. Wenn Kinder aus der Reihe tanzen	66
6. Schuld oder Schuldgefühl?	79
7. Mütter dürfen auch mal Nein sagen	92
8. Geteilte Verantwortung	106
9. Ich bin wertvoll	120
10. Kinder, Küche, Karriere	133
11. Verzeihen – die doppelte Wohltat	147
12. Schritte zur Gelassenheit	161

Vorwort

Vor drei Jahren tauchte ich als Großmutter ganz unerwartet erneut in die Sorgen junger Mütter ein. Jede Woche begleitete ich meinen kleinen Enkel Noah ins Mutter-Kind-Turnen. Die Leiterin war zuerst etwas irritiert: Würde eine Oma in ihr Programm passen? Die jungen Frauen nahmen mich aber freundlich in ihren Kreis auf, und so diskutierten wir beim Umziehen in der Garderobe über all die aktuellen Themen: weinende Kinder mitten in der Nacht, Ärger mit dem Anziehen vor dem Turnen, Schwierigkeiten mit dem Essen, Wutanfälle und Machtkämpfe und, und, und. Eines Morgens erzählte eine Mutter halb belustigt, halb verärgert, dass ihr Kind im ganzen Badezimmer eine Tube mit fettiger Salbe verschmiert habe. Dies alles hörte sich für mich sehr vertraut an, wenngleich ich nicht mehr mittendrin steckte.

Auch in meiner Arbeit als psychologische Beraterin habe ich hin und wieder mit Müttern zu tun. In den Gesprächen mit ihnen fällt mir immer wieder auf, dass sie heute vor größeren Herausforderungen stehen als ich damals mit meinen drei Rackern. Während ich damals wie fast alle Mütter als Vollzeitmutter in Ruhe für meine kleinen Kinder da sein konnte, stehen die Mütter von heute von allen Seiten unter Druck. Sie sollen rundum perfekt sein: als liebevolle Mutter für die Kinder sorgen und sie zu Topschülern trainieren,

gleichzeitig erfolgreich einen Beruf ausüben und daneben noch die attraktive Partnerin des Ehemannes sein. Selbstverständlich soll frau auch noch in der Kirchgemeinde und anderswo ehrenamtlich mitarbeiten. Wer ist schon dieser Mammutaufgabe gewachsen?

Minderwertigkeits- oder Schuldgefühle, Stress oder gar Burnout sind nicht selten die negativen Folgen dieser überhöhten Anforderungen. So erstaunte es mich nicht, dass mich hin und wieder Frauen nach meinem nun vergriffenen Buch „Mütter sind nicht immer schuld“ fragten. Immer wieder wurde bedauert, dass es kaum ein Buch gebe, das sich so ehrlich und ermutigend mit dem Thema „Muttersein“ beschäftige. Und so sprang schließlich der Funke auf mich über, und ich vertiefte mich noch einmal in die Themen, die Mütter heutzutage beschäftigen. Begleitet wurde ich dabei von drei Frauen – Katrin Amstutz, Barbara Graham und Eva-Sofia Hersberger –, die mit ihren Kindern im Alter zwischen zwei und zwanzig Jahren mitten im Familienleben stehen. Sie gaben mir Einblick in ihren turbulenten Alltag und bearbeiteten kritisch meinen Text. Ihnen ist es zu verdanken, dass das vorliegende Buch die heutige Realität der Mütter widerspiegelt. Mein großer Dank geht an sie, weil sie sich neben ihren Kindern und der beruflichen Arbeit Zeit für mein Projekt genommen und mir wichtige Anregungen gegeben haben.

So ist aus dem alten Manuskript ein weitgehend neues Buch entstanden. Es soll verschiedene Aspekte des Mutterseins aufzeigen, ein realistisches Familienbild malen und vor allem all die engagierten Mütter entlasten. Mütter müssen nicht perfekt sein und alles können! Im Gegenteil: Ihre Kinder werden Sie mit Ihren Ecken und Kanten lieben. Also dürfen Sie entspannt Mutter sein.

Riehen, im Herbst 2017
Annemarie Pfeifer

1.

Eigentlich sollte ich glücklich sein

Mami, was schreibst du da?“, fragte mich mein damals 13-jähriger Sohn und blätterte neugierig durch die losen Blätter meines Manuskriptes.

„Ein Buch“, antwortete ich kurz angebunden, denn ich wollte mich nicht unterbrechen lassen. Aber er ließ sich nicht abwimmeln.

„Wie soll es heißen?“, fasste er hartnäckig nach.

Nun hatte ich den Faden sowieso verloren und wandte mich ihm zu. „Ich plane den Titel ‚Mütter sind nicht immer schuld!‘“, erklärte ich ihm.

„Aaah“, meinte er gedehnt mit einem schelmischen Augenzwinkern, „aber fast immer!“

Bestimmt wusste er nicht, dass er mit diesen drei Worten treffsicher eine „Mutterkrankheit“ diagnostiziert hatte. Wann immer es mit einem Kind Schwierigkeiten gibt, mahnt die Gewissensstimme mit ihrem unsichtbaren Zeigefinger: „Du bist verantwortlich für das Wohl deiner Kinder!“ „Du solltest es besser machen!“ „Du hast versagt!“ „Du bist schuld!“

Wie aber ist es nur zu diesem selbsterfleischenden Reflex gekommen? Es sind doch die Mütter, die sich rastlos und selbstlos um

ihren Nachwuchs kümmern. Wenn jemand keine Schuldgefühle haben müsste, dann sind es auf jeden Fall sie!

Die letzten Jahrzehnte haben den Frauen viel gebracht: Sie sind gut ausgebildet, selbstständig und selbstbewusst. Sie wagen es, ihre Meinung zu äußern und ihr Leben zu gestalten. Eigentlich könnte die Frau von heute Schuldgefühle abhaken, denn sie weiß, was sie will und was sie tut.

Doch das Gegenteil scheint der Fall zu sein. Die Internetplattform *Spiegel online*¹ berichtete letzthin über eine Studie, bei der Eltern offen über ihre Empfindungen berichten. Dabei gingen sie hart mit sich selbst ins Gericht. So erklärten drei Viertel der befragten Frauen, dass sie häufig oder gelegentlich mit sich als Mutter unzufrieden sind und dass sie sehr hohe Ansprüche und Anforderungen an sich selbst stellen. Demnach haben sich Schuldgefühle und Selbstkritik leider nicht wie Nebel in der Herbstsonne aufgelöst, sondern lauern täglich im Familienleben, belasten die Beziehungen und nagen am Selbstwertgefühl.

Was habe ich nur falsch gemacht?

Wenn ich mich mit Müttern unterhalte, beschreiben sie mir ganz unterschiedliche Situationen, die bei ihnen Schuldgefühle auslösen:

Sabina wurde durch einen energischen Telefonanruf einer Lehrerin alarmiert, in dem sie darüber informiert wurde, dass ihre 14-jährige Tochter immer häufiger die Schule schwänzen würde. Als berufstätige Mutter hatte sie davon nichts mitbekommen. Deshalb stellte sie sich sofort die Frage: „Kümmere ich mich zu wenig um sie?“

Annas Baby hat leider vor allem nachts seine „Schreistunde“: „Wenn mich die Nachbarn dann vorwurfsvoll anschauen, fühle ich mich

¹ Spiegel online, 12.01.2015.

unfähig. Anscheinend bin ich nicht in der Lage, mein Kind zu beruhigen“, berichtete sie mir.

Und Sophie erzählte mir von ihrer hyperaktiven Tochter: „Im Gespräch mit der Lehrerin und dem Schulpsychologen kam ich mir vor wie in einer Gerichtsverhandlung. Plötzlich sprachen sie nicht mehr von meiner Tochter, sondern fragten nach unserer Ehe und meinen Lebensgewohnheiten. Die suchen den Grund für ihr Problem bei mir, wurde mir plötzlich klar.“

Schuldzuweisungen durch Fachleute sind für Mütter besonders verheerend. Doch leider passiert dies gar nicht so selten. In einem bewegenden Artikel wies die bekannte Zeitschrift *Psychologie heute* schon vor Jahren auf das Thema des sogenannten *Mother-Blamings* hin. Unter der Überschrift „*Ich bin doch nur Mutter*“ beschrieb die Autorin, wie die tiefenpsychologische Forschung über Jahrzehnte hinweg die Mütter als Ursache kindlicher Störungen beschrieben habe. Diese Lehrmeinung hat sie treffend in die folgenden Worte gefasst: „Was Mütter auch tun und lassen – sie scheinen auf alle Fälle alles falsch zu machen. Die Gesellschaft und auch die Psychologie haben mit Schuldzuweisungen niemals gezeit. Sie haben die überbehütende Mutter, die vernachlässigende Mutter, die schizophrene Mutter ausgemacht, die immer schuldig ist, wenn es mit dem Nachwuchs Schwierigkeiten gibt.“²

Dieser Schatten psychologischer Aufklärung schwebt noch immer über uns Müttern. Zu Unrecht, wie wir später sehen werden.

Es ist absurd – Mütter fühlen sich viel zu oft schuldig, obwohl sie keinerlei Schuld auf sich geladen haben. Eine Freundin schilderte mir einmal eine dafür typische Situation:

2 Haug, G., *Ich bin doch nur Mutter*. *Psychologie heute*, November 1992.

„Den ganzen Abend waren meine beiden Teenies zickig. Beim Abendessen beschwerten sie sich über den ‚schlechten Fraß‘, dann stritten sie unablässig, schließlich verlangte meine Tochter gegen neun Uhr von mir, dass ich so spät noch mit ihr für einen Test lernen solle, den sie bis dahin vergessen hatte. Als ich mich weigerte, beschwerte sie sich ungehalten, ich interessiere mich nicht für sie und kritisiere sie die ganze Zeit. Da ist mir der Kragen geplatzt, und ich habe wohl etwas laut ausgedrückt, dass ich nicht der Trottel der Familie sei, auf den alle einschlagen dürfen. Daraufhin wurde es still“, fuhr sie fort, „und alle schauten mich vorwurfsvoll an. Unglaublich, aber wahr: zuletzt war ich die Einzige, die sich schuldig fühlte! So kann es nicht weitergehen.“

Bestimmt haben Sie auch schon genau dasselbe empfunden. Sie fühlten sich schuldig, obwohl es Ihre Kinder waren, die sich problematisch verhalten haben. Normalerweise muss man nur für sein eigenes Verhalten geradestehen, doch Kinder sind Meister darin, ihre Mutter mit Vorwürfen zu beeinflussen. Und wenn dann auch noch Tränen fließen, mag man erst recht nicht in die Rolle der hartenherzigen Mutter schlüpfen, die ihrem armen Kind nie etwas gönnt. Wenn anscheinend alle Kinder schon mit acht Jahren ein Smartphone besitzen, kann ich dies meinem Kind nicht verweigern. Und wenn alle Jugendlichen (den Aussagen meiner Tochter zufolge) jederzeit und ohne Zeitlimit ausgehen dürfen, kann man nicht so altmodisch sein und diesen Spaß einschränken.

Schuld und Schuldgefühle sind zwei unterschiedliche Empfindungen. Schuld ist die Folge einer falschen Handlung, der man sich stellen und die man bereinigen muss. Schuldgefühle hingegen sind ein psychologischer Spannungszustand, der dann eintritt, wenn man die eigenen Ideale oder die Erwartungen anderer nicht erfüllt. Wenn man unter Schuldgefühlen leidet, bedeutet es nicht, dass man

auch tatsächlich schuldig ist! Vielleicht haben Sie die eigenen Erwartungen an sich zu hoch gesteckt oder die anderen fordern Unmögliches von Ihnen. Wir werden später sehen, wie befreiend es ist, wenn man sich nicht von ungerechtfertigten Vorwürfen und Selbstvorwürfen niederdrücken lässt.

Wie schuldig fühlt frau sich aber nun wirklich? Im Rahmen einer Umfrage unter 70 Müttern habe ich untersucht, wie sehr Mütter sich für das Verhalten ihrer Sprösslinge verantwortlich fühlen. Die Auswertung war ernüchternd. Nur eine Mutter war völlig frei von Schuldgefühlen – allerdings war ihr Kind erst drei Monate alt und ein pflegeleichtes Baby! Alle anderen fühlten sich mehr oder weniger schuldig und verantwortlich für die Fehler ihrer Kids. Das ist ungesund für alle Beteiligten! Wir werden später aufzeigen, wie Kinder zur Selbstverantwortung geführt werden können.

Und wenn es Sie interessiert, wie hoch Ihr persönlicher Schuldgefühlsindex ausfällt, können Sie dies mit dem folgenden Fragebogen leicht feststellen. Die aufgeführten 20 Situationen können so bewertet werden: sehr schuldig = 3 Punkte, mittel = 2 Punkte, etwas schuldig = 1 Punkt und gar nicht schuldig = 0 Punkte. Kreuzen Sie aber nur jene Bereiche an, die auf Ihre Kinder zutreffen. Ihr persönlicher „Schuldgefühlsindex“ wird dann dadurch errechnet, dass Sie zuletzt alle Punkte zusammenzählen und die Summe durch die Anzahl der bewerteten Situationen teilen.

Test zur Selbsteinschätzung von Schuldgefühlen

Situation	Schuldgefühle			
	stark	mittel	wenig	keine
Mein Kind ...				
1. schreit im Supermarkt				
2. erbringt schlechte Schulleistungen				
3. ist unhöflich				

Situation		Schuldgefühle			
	Mein Kind ...	stark	mittel	wenig	keine
	4. schlägt andere Kinder				
	5. ist unehrlich				
	6. ist ungehorsam in Gegenwart anderer				
	7. hat Schlafstörungen				
	8. ist zurückgezogen				
	9. hat Angstzustände				
	10. ist trotzig				
	11. übertritt das Gesetz				
	12. ist aggressiv				
	13. ist Bettnässer/in				
	14. ist faul und unordentlich				
	15. wendet sich vom Elternhaus ab				
	16. macht mir Vorwürfe				
	17. hat schlechte Freunde				
	18. braucht Therapie				
	19. ist egoistisch				
	20. ist behindert				

Mütter sind VIPs

Kinder sehen ihre Eltern viel positiver, als sich diese selbst einschätzen. Der Spruch: „Mama ist die Beste“ stimmt auch heute noch für die große Mehrheit unserer Kinder. Dies zeigen die Antworten von Sechs- bis Zwölfjährigen, die im Rahmen einer Studie befragt wurden: Ihr zufolge halten rund 90 Prozent der Kinder ihre Eltern für die besten der Welt. 91 Prozent fühlen sich bei ihnen „immer sehr sicher und wohl“. Und 90 Prozent wissen: „Meine Eltern lieben mich so, wie ich bin.“ Zumindest für Ihre Kinder gehören Sie Ihr ganzes Leben lang zu den VIPs: zu den wichtigsten Menschen.

In den Teenagerjahren sinkt dann die Begeisterung für die Eltern für eine kurze Zeit. Als ich noch mitten im Trubel des Familienlebens steckte, meinte eine ältere Freundin weise zu mir: „Mit 5 Jahren empfindet das Kind die Mutter als Zentrum des Universums. Mit 15 Jahren findet der Teenie, dass Mama mit ihrer Meinung total danebenliegt. Mit 25 gesteht der junge Erwachsene ein, dass Mama doch hin und wieder recht haben könnte, und mit 35 erzieht der junge Vater/die junge Mutter die eigenen Kinder genauso, wie sie selbst erzogen wurden.“

Damals hatte ich für diese Weisheit nur ein müdes Lächeln übrig. Denn wer will schon 20 Jahre lang warten, bis sich der Erziehungserfolg einstellt? Doch wie keine andere Aufgabe im Leben fordert das Begleiten von Kindern von uns alles, was wir haben.

Ja, Mütter leisten Erstaunliches: Schon als junge Lehrerin staunte ich immer wieder über die enge Beziehung zwischen Mutter und Kind. Damals betreute ich Kinder, die ich gleich vom ersten Augenblick an in mein Herz schloss. Aber dann gab es auch die anderen: die nervösen, lauten, ungeschickten, bei denen immer etwas schiefging. Oftmals musste ich mir alle Mühe geben, gerade diese Kinder anzunehmen. Doch ihre Mütter kämpften in der Regel wie Löwinen für das Wohlergehen ihrer Lieblinge, ob sie nun pflegeleicht oder herausfordernd waren. Auch in meiner heutigen Arbeit als psychologische Beraterin begegne ich immer wieder Eltern, die für den Umgang mit ihren Kindern einen Nobelpreis verdient hätten, denn sie stehen trotz Ärger und nervlicher Anspannung beständig zu ihrem Problemkind.

Mutterliebe (und natürlich auch Vaterliebe) ist letztlich ein Geheimnis, das alles logische Verstehen übersteigt. Und so begegne ich immer wieder Müttern, die ihre Kinder begleiten, tragen und auch ertragen, für sie glauben, hoffen und beten. Lehrerinnen und Jugendleiter, Freunde und Kolleginnen begleiten ein Kind nur

während eines Lebensabschnitts. Mutter bleiben Sie bis zu Ihrem letzten Atemzug.

Im Land der (beinahe) unbegrenzten Möglichkeiten

Vor Kurzem sprach mich eine jüngere Frau bei einem Empfang spontan an: „Kennen Sie mich noch? Dank Ihnen habe ich heute drei Kinder und bin dankbar für jedes einzelne.“

In der Tat war sie mir in guter Erinnerung geblieben, war sie doch die erste Frau, die bei mir mithilfe einer Beratung herausfinden wollte, ob sie sich dem Wagnis der Mutterschaft überhaupt stellen sollte. Gemeinsam mit ihrem Mann hatte sie sich ihr Leben bequem eingerichtet: doppeltes Einkommen, herausfordernder Beruf, spannende Reisen weltweit. Sollte sie all das aufgeben für den täglichen Kleinkram mit Kindern? Der Verzicht auf diese Annehmlichkeiten erschien ihr damals nicht wirklich attraktiv.

Eine andere Mutter von zwei Kindern erzählte mir, dass sie die Kurve zum Kinderkriegen mit 35 Jahren gerade noch gekriegt habe. Sie hatte ebenfalls lange Zeit kein Verlangen nach Nachwuchs verspürt, denn ihr Beruf schenkte ihr genügend Befriedigung. Heute kann sie sich ein Leben ohne Kinder nicht mehr vorstellen.

Heutzutage nehmen wir es als selbstverständlich hin, dass Frauen frei über ihren Kinderwunsch bestimmen können. Doch erst seit rund 100 Jahren bewegen sich Frauen vermehrt in der Welt außerhalb ihres Heims. Noch für unsere Urgroßmütter waren die Lebensaufgaben klar vorgezeichnet und möglicherweise sogar einfacher als jetzt: Heirat, Arbeit in Haus und Hof, Kinder aufziehen, Enkelkinder hüten. In der „*guten alten Zeit*“ empfahl eine Familienzeitschrift im Jahre 1884 ihren Leserinnen: „Sei ganz Weib! Die Sorge für deine Kinder, die kleinen Dinge der Haushaltung, die süße Unruhe der Mutterschaft sind deine Arbeiten.“ In derselben Zeitschrift konnte man 1952 jedoch ganz andere Dinge lesen: „Der Typ der modernen

Frau ist rasch im Denken, geistig beweglich und anpassend im Fühlen und steht an physischer und intellektueller Elastizität weit über den Frauen früherer Zeiten.“

Was ist nur in den letzten 150 Jahren passiert? Das Leben unserer Vorfahrinnen wurde schrittweise umgekrempelt. Und vier dieser grundlegenden gesellschaftlichen Änderungen prägen auch heute noch entscheidend unser Leben.

Wirtschaftliche Unabhängigkeit

Durch die Industrialisierung entstand auch für Frauen die Möglichkeit wirtschaftlicher Unabhängigkeit. Plötzlich konnte man den Lebensunterhalt außerhalb des engen Familienverbandes verdienen. Dies eröffnete neue Horizonte: Unabhängigkeit, Freiheit, Ausbrechen aus überlieferten Lebensformen. Nun war es auch alleinstehenden Frauen möglich, sich ein eigenständiges Leben aufzubauen. Die Mutter von heute lebt nicht mehr ausschließlich und in jeder Lebensphase aus dem Geldbeutel ihres Mannes, sondern steuert ihren Beitrag zum Einkommen bei. Dies stärkt den Selbstwert und die Selbstbestimmung.

Zugang zur Bildung

„Wissen ist Macht“, dies müssen heutzutage manche Menschen bitter erleben. Welche Chancen hat man schon ohne gute Ausbildung? Für Frauen sind die Möglichkeiten dazu noch nicht so alt. Erst vor rund 150 Jahren erstritten sich Frauen den Zutritt zu den Universitäten – damals zum Entsetzen vieler. Die ersten Studentinnen wurden angefeindet, als unweiblich und machthungrig verunglimpft und als Gefahr für die seit Jahrhunderten herrschende Gesellschaftsordnung abgestempelt. Durch ihren unerschrockenen Einsatz ebneten sie den Weg für all die modernen jungen Frauen, für die heute eine gute Ausbildung eine Selbstverständlichkeit ist.