

Michèle Liussi  
Katharina Spangler

# Die Klügere gibt ab

Verantwortung  
teilen,  
Erschöpfung  
vermeiden

Dein Weg zu mehr  
Mamafürsorge



**humboldt**

Michèle Liussi  
Katharina Spangler

# Die Klüggere gibt ab

**humboldt**

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>Vorwort von Inke Hummel</b>	<b>8</b>
<b>„Ich kann nicht mehr“ – Mutterschaft als Herausforderung</b>	<b>10</b>
<b>Früher war nicht alles besser, sondern anders</b>	13
<b>Die erschöpfte Mutter</b>	15
<b>Die Last des Ideals</b>	16
<b>Dein Werkzeug</b>	<b>20</b>
<b>Dein Stressmanagement</b>	23
Das Familienboard	23
Aus der Mücke KEINEN Elefanten machen	27
Multitasking, ade!	34
<b>Dein gesunder Körper</b>	35
Iss und trinke genug	36
Priorisiere Schlaf	40
Achte auf deinen Zyklus	42
Bewege dich	44
<b>Dein entspannter Geist</b>	45
Sei die Nummer Eins	47
Liebe dich selbst	50
Grenze dich ab	51
Dein 4-Schritte-Plan auf dem Weg zum „Nein“	52
<b>Deine Haltung</b>	55
Gut genug statt perfekt	60
Eure Familienregeln	63
<b>Dein „inneres Kind“</b>	65
Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit	66
Das „innere Kind“ heilen	68
<b>Deine Widerstandskraft</b>	70
Dein Schutzschild	70

<b>Deine Schuldgefühle</b> .....	74
Wozu wir Schuldgefühle brauchen .....	74
Warum die Schuldgefühle mit dem ersten Kind einziehen .....	76
Wie du Schuldgefühle bremst .....	77
<b>Deine Wut</b> .....	80
Wut findet ihren Weg .....	82
Notfallhilfe: Wenn die Wut hochkocht .....	83
Mit deiner Wut in Kontakt kommen .....	85
Deine Wut für dich nutzen .....	87
Deine Wut managen .....	89

## **Hilfe suchen und Verantwortung teilen 91**

1. AHA: Das Prinzip der generalisierten Reziprozität .....	92
2. AHA: Helfen macht glücklich .....	94
3. AHA: Sich Hilfe holen ist gar kein Tabu .....	95
<b>Wünsche klar äußern</b> .....	97
Deine Bedürfnisse kennen .....	98
Kommunikationstipps .....	99
Welche Fragen müssen geklärt werden? .....	101
Mit Ablehnung umgehen .....	102
So kann Hilfe aussehen .....	103
<b>Mit unerwünschter Hilfe umgehen</b> .....	104
„Nein“ sagen .....	105
Die Lösung: Abgrenzung .....	107
<b>Für Angehörige und alle, die helfen wollen</b> .....	108
Zwischen Anbieten und Aufdrängen .....	108
Praktische und emotionale Hilfe .....	110
Wie gehst du mit jemandem um, der eine Krise hat? .....	111
Achte auch auf dich .....	114
Der Partner als Stütze und Halt .....	115

## Nutze dein Werkzeug, bau dir dein Dorf

118

<b>Mit Buntstiften und Post-its ans Werk</b> .....	120
<b>Der Partner packt mit an</b> .....	122
Verantwortung abgeben und Mental Load teilen .....	123
Paar bleiben .....	131
Energie ist endlich – das gilt für euch beide .....	136
<b>Die Familie als Halt</b> .....	137
Die Großeltern als Stütze des Familienclans .....	137
Geborgen bei Oma und Opa – so klappt's .....	139
Wenn Oma und Opa weit weg wohnen .....	142
<b>Freundschaften und Elternnetzwerk</b> .....	149
In guten wie in schlechten Zeiten .....	150
Wie du dir ein Elternnetz spannst .....	153
Ideen für dein Elternnetz .....	155
<b>Keine Angst vor Außer-Haus-Betreuung</b> .....	158
Exkurs: Münchner Eingewöhnungsmodell .....	160
Die richtige Wahl treffen .....	162
Eingewöhnung durch den Vater oder eine andere Bezugsperson ...	168
<b>Zusammen ist man weniger allein(-erziehend)</b> .....	170
Warum Alleinerziehend-Sein so anstrengend ist .....	171
Ein soziales Netz für Alleinerziehende .....	174
Alleinerziehend glücklich sein .....	184
<b>Dein Papier-Dorf</b> .....	185

## Das ist alles zu viel

186

<b>Psychische Krisen</b> .....	190
(Wochenbett-)Depression .....	190
Burn-out .....	192
Weitere psychische Krisen .....	193

<b>Wer hilft mir, wenn ich mir selbst nicht mehr helfen kann?</b> . . . . .	195
Gesundheit . . . . .	196
Schwangerschaft . . . . .	197
Geburt und Wochenbett . . . . .	198
Psychische Gesundheit . . . . .	201
Im Notfall . . . . .	203
Entwicklung und Erziehung . . . . .	204
Erweitertes soziales Netz . . . . .	205
Partnerschaft . . . . .	206
Dein familiäres Netz . . . . .	207

**Es geht mir wieder besser** **210**

Kein Tief ohne Hoch . . . . .	211
Pflege deinen Werkzeugkoffer und dein Dorf . . . . .	212
Hilf auch anderen . . . . .	212
Genieße die neugewonnene Lebensfreude . . . . .	215
Blicke nach vorne . . . . .	215

**Danksagung** **218**

**Mitwirkende** **220**

**Weiterführende Informationen** **222**



Du brauchst Stift und Papier



Elternzitate



Visualisierungsübung ‚Dein Dorf‘



Formulierungshilfen

# VORWORT

Im Frühjahr 2021 hatten wir großes Glück. Die wunderbare Inke Hummel machte uns miteinander bekannt, weil sie wusste, dass wir beide für das gleiche Thema brennen: überlasteten, erschöpften und auch psychisch kranken Müttern zu zeigen, dass sie nicht allein sind, und ihnen aus ihrer Not zu helfen. Michèle, weil sie beruflich als Psychologin bei den frühen Hilfen in Tirol Mütter und Familien begleitet, die im ersten Babyjahr Unterstützung brauchen. Katharina, weil sie selbst eine dieser Mütter war, nach der Geburt ihres zweiten Kindes eine Wochenbettdepression entwickelte und sich Hilfe suchte. Unabhängig voneinander hatten wir schon lange mit dem Gedanken gespielt, ein Buch dazu zu schreiben. Durch Inkes Initiative und den humboldt Verlag, der an unsere Idee glaubt, ist es nun Wirklichkeit geworden.

Wir beide wissen, wie anstrengend das Leben als Mama sein kann und wie wichtig es ist, dass alle die Hilfe bekommen, die sie in dieser Phase ihres Lebens benötigen. Wir wollen außerdem unseren Teil dazu beitragen, dass es in Ordnung sein wird, zu sagen: „Ich bin erschöpft, ich brauche Hilfe!“ Im besten Fall kommt es durch diese Enttabuisierung überhaupt nicht mehr so weit.

Ob du dieses Buch also vorsorglich liest oder weil es bei dir schon sehr akut ist – du wirst hier in jedem Fall Informationen, Ideen und Tipps finden, um deinen Bedürfnissen wieder Raum zu geben, für dich zu sorgen, Hilfe zu bekommen und zu einem glücklicheren Familienleben zu finden. In deinem Sinne und in dem deines Kindes oder deiner Kinder.

Deshalb widmen wir dieses Buch unseren Söhnen Adam, Alexander und Paul – in der Hoffnung und dem festen Glauben, dass sie in

einer Welt aufwachsen, in der immer mehr Menschen dafür sensibel sind, dass die Bedürfnisse und die (mentale) Gesundheit aller Familienmitglieder zählen und erfüllt werden sollten.

Michèle & Katharina  
September 2021



## HINWEISE

Die klassische Kleinfamilie ist das vorherrschende Familienmodell im deutschsprachigen Raum – aber andere werden immer häufiger. Wenn wir im Folgenden von deinem Partner sprechen, dann ist also nicht nur die typische Frau-Mann-Kind-Beziehung gemeint, sondern alle denkbaren Konstellationen: gleichgeschlechtliche Partnerschaften, polyamore Beziehungen, Co-Parenting, Patchwork-Familien und so weiter. Ihnen gemeinsam ist, dass es (mindestens) einen Menschen an deiner Seite gibt, den du liebst und/oder wertschätzt (und umgekehrt) und der im Idealfall das Elternsein mit dir gemeinsam rocken will. Bist du alleinerziehend, helfen dir die meisten der Tipps ebenso weiter. In einem eigenen Kapitel gehen wir aber zusätzlich auf die Besonderheiten Alleinerziehender ein.

Ebenso ist es uns wichtig, darauf hinzuweisen, dass dieses Buch bei Vorliegen einer ernst zu nehmenden psychischen Erkrankung professionelle Hilfe nicht ersetzen kann und will. Da Medizin, Psychologie und Psychotherapie steter Forschung und somit stetem Wandel unterliegen, können die Empfehlungen nur dem aktuellen Stand bei Drucklegung entsprechen. Wir bitten alle Beteiligten, inklusive der Berufsgruppen rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft, um größtmögliche Sorgfalt bei der Auswahl eventueller Behandlungsansätze.



# VORWORT VON INKE HUMMEL

Mutterwerden ist ein großer Umbruch im Leben, vielleicht sogar der größte. Du kannst vorher nicht wissen, was das für dich bedeutet. Denn viele Veränderungen sind nicht vorhersagbar. Du freust dich darauf, hast Pläne, aber vor allem Wünsche und allerlei Gefühle. Und vieles daran ist wundervoll und wird fantastisch werden. Aber etliches kommt ganz anders als du denkst. Und: Etliches kommt, an das du *gar nicht* denkst.

Zum Glück sind wir heute an einem Punkt, wo diese Bereiche thematisiert werden: Mutterschaft ist nicht nur rosarot und erfüllend. Sie braucht Ressourcen. Sie fordert uns heraus und ist oftmals ein emotionaler Drahtseilakt. Aus einem Paar wird eine Familie, Arbeit und Gesellschaft drücken und ziehen. Gesundheit kann ein Thema werden. Es ist wichtig, das zu wissen und anzusprechen. Und es ist wichtig, dir Hilfe zu holen, wenn du spürst, da ist irgendwas alles andere als im Gleichgewicht.

Auch das Hilfeholen ist heutzutage weniger negativ besetzt als noch vor wenigen Jahrzehnten. Steckst du dennoch fest in dem Glauben, du müsstest alles allein schaffen? Dieses Buch nimmt dich an die Hand, damit du erst einmal lernst, Hilfe annehmen zu können. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Unterstützung zu bekommen – wie gut!

Doch es bleibt ein Problem: Welche Unterstützung gibt es und welche brauche ich eigentlich? Ist die Hilfe die richtige? Passt sie zu mir? Ist sie gut? Es gibt so viele selbst ernannte Berater und Beraterinnen, die dir verbohrt ihren einen Weg aufdrücken wollen, und dieser Weg ist unter Umständen weder wissenschaftlich fundiert noch alltagspraktisch erprobt. „Die Klügere gibt ab!“ von Michèle Liussi und Katharina Spangler ist anders und fängt dich dort auf, wo du es brauchst.

Beide Autorinnen kennen das Thema, die Probleme, die Gefühle, den Alltag, die Hürden, die Hilfen und die Mütter. Katharina hat selbst die Erfahrung gemacht, wie viel Verzweiflung unter Umständen mit Mutterschaft einhergeht. Sie durfte aber auch daran wachsen. Und sie macht sich inzwischen dafür stark, dass wir noch mehr hinsehen, und dass Elternwerden nicht nur bedeutet zu verstehen, welche Bedürfnisse ein Kind hat. Sondern auch, welche Herausforderungen gerade die Mütter meistern müssen – und manche mehr als andere. Michèle begleitet tagtäglich mit fundiertem psychologischen Wissen Frauen, die ihre Mutterschaft unerwartet fordert, und zwar nicht nur im alltäglichen Handling, sondern vor allem im seelischen Erleben. Das kann bis hin zu postpartaler Depression führen, die gesehen und begleitet oder der am besten vorgebeugt werden muss.

Mithilfe dieses Buches kannst du erspüren, wo genau bei dir der Schuh drückt, wo du Hilfe brauchst. So kannst du viele Herausforderungen bewältigen und landest wahrscheinlich gar nicht erst an dem Punkt, an dem du nicht mehr weiterweißt. Katharina und Michèle kennen nicht nur alltagstaugliche Hilfsmöglichkeiten und tatsächliches Stressmanagement. Sie wissen auch, was Bindung, Bedürfnisse und Beziehung brauchen, sodass du dich nicht sorgen musst, dass dein Kind auf der Strecke bleibt, wenn du gut nach dir schaust.

„*Bau dir ein Dorf!*“ ist nicht einfach nur ein netter Satz, sondern die grundlegende Wahrheit. Unsere Kinder können am gesündesten in einem guten Beziehungsnetz aufwachsen. Je stärker du aufgefangen, gehalten und gestützt wirst, desto besser kannst auch du deinem Kind, deiner Familie Halt und Stütze sein. Den Weg als Mama musst du nicht allein gehen. Es ist ein gesellschaftliches Unding, dass Mütter noch immer in solche Krisen kommen. Reiche die Verantwortung dafür an dein „Dorf“ weiter.

Die Klügere gibt ab!

Inke Hummel, Autorin, Pädagogin und Familienbegleiterin

Juni 2021



# „ICH KANN NICHT MEHR“ – MUTTERSCHAFT ALS HERAUSFORDERUNG

*Mutterschaft ist schön, aber auch verdammt anstrengend. Mit diesem Gefühl bist du nicht allein. Zur Fremdbestimmung, die gemeinsam mit dem ersten Kind einzieht, kommen heutzutage unrealistische Erwartungen, unzureichende gesellschaftliche Rahmenbedingungen und ein Mutter-Ideal, dem niemand gerecht werden kann. Wenn du das unterschreiben kannst, wenn du dich erschöpft, müde und auch einsam fühlst, dann sprich darüber und hol dir Hilfe!*



*„Ich lag auf dem Boden. Weinend. Erschöpft. Mein knapp Zweijähriger turnte auf mir herum. Heute Abend hatte ich den ersten Abend seit Monaten „frei“. Aber am Nachmittag ging plötzlich nichts mehr. Ich war so müde, so traurig. Mein Mann verstand die Welt nicht mehr: Wo kam das plötzlich her? Gerade heute, an dem Tag, an dem ich endlich mal entspannen durfte. Ich glaube, es war genau das. Ich wusste, ich darf für einen Abend loslassen – und Körper und Seele haben dann einfach ein paar Stunden früher den Dienst quittiert. Die Vorstellung, noch diese fünf Stunden durchhalten zu müssen, hatte mir den Rest gegeben. Mein Mann hat übernommen. Am Abend war ich dann auf einem Konzert, tanzte mir die Seele aus dem Leib und schaffte es, für einige Stunden abzuschalten. Aber ich wusste auch: Da läuft etwas grundlegend schief“.*

*Leonie, Mutter eines Sohnes (2)*

Kennst du solche Situationen? In denen du einfach nicht mehr kannst? Dir alles zu viel ist? Womöglich, ohne dass dir und deinem Umfeld klar ist, warum gerade jetzt?

Vielleicht weißt du aber auch sehr gut, warum deine Kraft nicht mehr ausreicht. Die Geburt eines Kindes ist ein großer, für viele wahrscheinlich sogar der größte Umbruch im Leben. Alles dreht sich nun um diesen kleinen Knirps und für dich bleibt wenig bis keine Zeit mehr übrig. Du musst dich von heute auf morgen an ein völlig neues Leben anpassen. Dir fehlt Schlaf, Zeit für dich, Raum. Und das geht auch in den nächsten Jahren so weiter. Die Kinder brauchen schon wieder neue Schuhe, und zwar drei Paar, und die Hosen sind zu kurz. Für das Kindergartenfest sollst du einen Kuchen backen und deinem großen Kind bei seinem Referat für die Schule helfen. Die Wäsche türmt sich, der Garten ist ein Dschungel, deine beste Freundin hast du zuletzt vor Monaten gesehen und war da nicht noch ein Arzttermin fürs Kind? Und wenn wir schon dabei sind, wann warst DU eigentlich zuletzt zur Vorsorge? Und hat sich jemand um das Geburtstagsgeschenk für deinen Schwiegervater gekümmert?

Steigt dein Puls, wenn du das liest? Ist dein Akku auch regelmäßig leer, hast du am Beginn der Woche schon das Gefühl, reif fürs Wochenende zu sein?

Erschöpft, überfordert, müde, einsam – Muttersein ist oft anstrengend. Und manchmal zu anstrengend. Wenn es dir so geht wie Leonie, dann sei dir sicher: Du bist nicht allein! Manche Mütter weinen heimlich im Bad, wenn sie das „Glück“ haben, dort zwei Minuten allein zu sein. Manche schreien abends ins Kissen. Und wieder andere bleiben ein paar Minuten länger allein im Auto sitzen als nötig. Denn ihre Nöte werden oft nicht gesehen, ihre Leistungen nicht wertgeschätzt.

Wenn du dann von deiner Überforderung erzählst, bekommst du nicht immer das Verständnis, das du brauchst. Deine Freundin sieht nicht ein, warum du mit „nur einem“ Kind so jammerst. Andere hätten vier und wären zufrieden. Hast du vier, dann darfst du dich aber auch nicht beschweren, schließlich „hast du dir das ja so ausgesucht“. Deine Mutter weist darauf hin, dass sie das früher auch alles geschafft hat, und zwar ohne Krippenplatz. Deine Oma wirft dir vor, undankbar zu sein. Schließlich hast du Einwegwindeln und einen Staubsaugerroboter. Überhaupt: Haushalt war früher eine ganz andere Nummer. Dein Mann saugt ja sogar manchmal. Also bitte, kein Grund, dich zu beschweren. Deshalb hältst du lieber den Mund.

Nein! Mach ihn auf! Du hast Grund, dich zu beschweren und dir Hilfe zu holen. Wir verstehen dich – und viele Mütter da draußen auch. Du bist weder undankbar noch „jammerst“ du. Du stehst für deine Gefühle und Bedürfnisse ein. Dazu möchte dich dieses Buch ermuntern: Trau dich, darüber zu sprechen und dir Hilfe zu suchen. Es gibt Gründe, warum Muttersein heute herausfordernder ist als früher. (Und Mutterschaft war schon immer ein Kraftakt!) Jede geht damit anders um, aber viele, und das sagen wir mit voller Überzeugung und ganz viel Erfahrung, fühlen sich davon überfordert, sind erschöpft oder sogar verzweifelt. In einzelnen Situationen oder den ganzen Tag. Es ist nicht ihre Schuld und nicht deine. Mama sein ist ein verdammt harter Job, deine Ressourcen sind endlich und die Unterstützung von Gesellschaft und Politik unzulänglich. Achte darum gut auf dich und vor allem: Suche dir Hilfe, gib Verantwortung ab und bau dir dein eigenes Dorf!

Bevor wir dir erklären, wie du das Schritt für Schritt bewerkstelligen kannst und dir das nötige Werkzeug an die Hand geben, möchten wir dir kurz erklären, WARUM Mütter (heutzutage) unter einer so starken Belastung stehen. Wir hoffen, dass dir dadurch klar wird, dass der „Fehler“ nicht bei dir liegt, sondern im System. Und dass es

legitim und sogar unabdingbar ist, dir ein Netz zu spannen, das dich entlastet und auffängt. Sei klug und gib ab!

### **DU BIST NICHT ALLEIN VERANTWORTLICH**

Du liest dieses Buch. Das heißt, du fühlst dich wahrscheinlich nicht wohl in deiner aktuellen (Familien-)Situation, du würdest gerne die Last, die du trägst, auf mehrere Schultern verteilen und du bist auf der Suche nach Hilfe. In all diesen Punkten möchten wir dir mit diesem Buch helfen.

Wir sagen an dieser Stelle aber auch ausdrücklich: Es ist nicht deine alleinige Verantwortung, dass sich etwas ändert. Du sollst nicht noch mehr Duck verspüren, dir nicht noch mehr aufladen.

Was wir hier schreiben, sind Vorschläge. Sie sind eine Einladung an dich, an den Stellschrauben zu drehen, die DU erreichen kannst.

Gib dieses Buch weiter und Verantwortung ab. An deinen Partner, Verwandte sowie Freundinnen und Freunde. Denn Familie betrifft uns alle und wir sind alle verantwortlich für ein gesundes Aufwachsen der nächsten Generation.

## **Früher war nicht alles besser, sondern anders**

Beginnen wir bei deiner Oma. Wahrscheinlich sieht sie wirklich nicht, warum es dir nicht gut geht. Denn woher soll sie wissen, wie es sich anfühlt, du zu sein? Vielleicht helfen dir deshalb ein paar Argumente dabei, deine Lage verständlicher zu machen. Dir selbst und anderen.

Ja, unsere Großelterngeneration hatte keinen Wäschetrockner, keine Zentralheizung und keine praktischen Einwegwindeln. Unsere Großmütter (die Väter hielten sich zum größten Teil raus) ackerten schwer

im Haushalt. Hier hast du einen Vorteil. Aber dafür wird in anderen Bereichen viel mehr von dir verlangt: Die Erziehung ist raum- und zeitgreifender geworden. Wo Kinder früher „einfach mitliefen“, wird von uns heute erwartet, dass wir sie zum einen rund um die Uhr pädagogisch wertvoll bespaßen, zum anderen auch nach den neuesten medizinischen und erziehungswissenschaftlichen Erkenntnissen handeln. Zudem machen die heutigen Verhütungsmethoden die Familiengründung zu einer ganz bewussten Entscheidung, die uns das Gefühl gibt, nicht jammern zu dürfen. Wir haben es uns „ja schließlich so ausgesucht“.

Dazu kommt eine Doppelbelastung, die unter den gegebenen Strukturen kaum zu handhaben ist: Die Gesellschaft erwartet, dass Mütter Erwerbsarbeit und Familienarbeit vereinen, ohne die Voraussetzungen dafür zu schaffen. Und das trotz häufig stattfindender Retrationalisierung in der Kleinfamilie: Sobald Kinder da sind, wird der Vater zum Hauptversorger, die Mutter ist für Erziehung und Haushalt weitestgehend alleine zuständig – und soll dann noch arbeiten gehen. Keine der beiden Sphären nimmt Rücksicht auf die andere. Und während du von kleinen Kindern schwer verlangen kannst, weniger Aufmerksamkeit zu benötigen, können wir von der Politik durchaus erwarten, dass sie unter anderem qualitative hochwertige Betreuungsangebote schafft, die sich an den Realitäten und dem Bedarf orientieren. Und von unseren Arbeitgebern, dass sie darauf Rücksicht nehmen, dass Kinder sich nicht an Zeitpläne und Vorgaben halten.

Stattdessen werden beide Seiten, Familie und Beruf, immer komplexer und herausfordernder. Auf der einen Seite konzentriert sich Erziehung viel mehr auf das Kind. Elternschaft impliziert eine Verantwortung, die weit über das hinausgeht, was noch vor einigen Jahren und Jahrzehnten die Norm war. Wir sollen und wollen unsere Kinder nicht nur erziehen, wir wollen sie „richtig“ erziehen, uns informieren, sie auf das harte Leben vorbereiten, ohne sie abzuhärten, ihre

Fähigkeiten fördern, ihre Schwächen ausgleichen und so weiter. Die Ansprüche, die Kindergärten, Schulen, unser Umfeld und der Staat an uns richten, wachsen und wachsen. Und mit ihnen unsere eigenen Ansprüche, weil es unglaublich schwer ist, sich dem zu entziehen.

Gleichzeitig erwarten unsere Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen, dass wir zeitlich und räumlich immer flexibler sind. Was bei dem Versuch, beide Welten zu vereinen, ein Gewinn sein kann, macht unter Umständen durch fehlende Grenzen auch enormen Druck. So zieht beispielsweise die junge Frau für einen tollen Job 500 km weit weg von ihren Eltern, gründet dort Familie und hat kein soziales Netz, das sie trägt. Selbstverantwortung, so sehr wir sie uns wünschen, führt auch zu steigenden Belastungen, zum Zwang, die richtige Entscheidung treffen zu müssen; das Risiko der Überforderung ist groß.

Die Arbeit ruht außerdem nie, sie dringt immer weiter in unser Familienleben ein, was ebenfalls immer mehr Entscheidungen von uns abverlangt. Wir sind ständig erreichbar, ständig im Dienst – und tanzen somit auf mindestens zwei Hochzeiten gleichzeitig. Hinzu kommen die Teilzeitfalle der Mütter und eine damit verbundene problematische finanzielle Situation im Alter. Was also oft als Gewinn und Wahlfreiheit verkauft wird, ist in der Realität – zumindest bei uns – ein Dilemma: Kind oder Karriere?

## Die erschöpfte Mutter

Eltern und vor allem Mütter haben so viele Aufgaben und so viel Verantwortung – rund um die Uhr –, dass ihre Ressourcen erschöpft sind und damit auch sie selbst. Die Gesamtarbeitszeit von Müttern und Vätern mit Kindern unter drei Jahren liegt bei 57 beziehungsweise 58 Stunden pro Woche. Eine Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung hat erhoben, dass die Lebenszufriedenheit der Eltern in den ersten sieben Jahren nach der Geburt des Kindes



sinkt. Ein Drittel der Mütter fühlt sich mental deutlich schlechter, ist gestresst, zieht sich sozial zurück, verfällt zum Teil sogar in depressive Verstimmungen oder leidet unter Angstgefühlen. Ein Drittel aller Eltern fühlt sich im Alltag oft, das heißt nahezu täglich, gestresst, die Hälfte zumindest gelegentlich.

Denn selbst ohne alle genannten strukturellen Probleme ist Mutterschaft herausfordernd. Hier einige der zahlreichen Gründe:

- Kinder zu haben bedeutet, fremdbestimmt zu sein und zumindest phasenweise im Chaos zu leben. Diese Sorge beschäftigt laut einer Wiener Studie aus dem Jahr 1995 bereits 30 % der Schwangeren.
- Kinder zu haben bedeutet, Verantwortung für kleine Menschen zu tragen, die ohne uns nicht (über-)leben können. 60 % der jungen Mütter erleben den Alltag mit Baby als sehr anstrengend, sagt eine weitere Studie.
- Eltern sein bedeutet, im Spannungsfeld zu leben zwischen Kindeswohl, Eigenwohl und Partnerschaftswohl. Selten lässt sich alles vereinen.
- Mutter zu sein bedeutet, die Hauptlast der Care Arbeit zu tragen, die zu einem großen Teil emotionale Arbeit ist: immer freundlich sein, trösten, die eigenen Gefühle hinten anstellen.
- Mit der Geburt eines Kindes ändert sich alles. Mütter und Väter bewältigen eine nicht zu unterschätzende Anpassungsleistung, das Leben wird auf den Kopf gestellt.

## Die Last des Ideals

Die persönlichen Herausforderungen und Leistungsansprüche sind in dieser Zeit also irrwitzig hoch und sie treffen auf Umstände, die es uns unmöglich machen, sie zu erfüllen. Die Strukturen unserer Gesellschaft sind nicht für Menschen mit Kindern gemacht. Das mag drastisch klingen, ist aber wahr. Vielen von uns fehlen Unterstützung und Hilfe im Alltag, die uns Freiheiten zurückgeben könnten, Raum

für uns, Zeit, um Familie zu erleben und uns unserer Mutterrolle anzunähern. Die Ansprüche an Kindererziehung steigen, gleichzeitig fehlen uns Vorbilder, weil unsere Eltern und Großeltern oft nicht vor Ort sind und wir Familie nicht mehr vor Augen haben. Fehlende Erfahrung und fehlendes Wissen führen zu Unsicherheit, die wir allein mit uns ausmachen (müssen). Dafür bekommen wir Zwänge und unrealistische Ideale vorgesetzt. Kein guter Tausch. Viele Mütter versuchen das durch professionelle Angebote zu kompensieren: In einer Studie zu Unsicherheiten Schwangerer und frischgebackener Mütter berichteten die 182 befragten Schwangeren, dass sie zusammen an 322 Vorbereitungskursen teilgenommen hatten! Diese Fülle tut auch nicht gut: Zu viel Auswahl – ob im Marmeladen-Regal, auf Netflix oder eben in Sachen Erziehungstipps – wirkt überfordernd und macht nachweislich unzufrieden.

Wer einen Blick auf einschlägige Social-Media-Profile wirft, hat schnell eine Vorstellung davon, was die „ideale Mutter“ heute vermeintlich ausmacht: Sie ist eine gründliche Hausfrau und Deko-Queen, erfolgreiche Geschäftsfrau, aufopferungsvolle Mutter, liebevolle Partnerin, gute Freundin, Party-Planerin, DIY-Fee. Das alles erledigt sie mit einem Lächeln im Gesicht, denn schließlich liebt sie ihre Kinder und hat dieses Leben so gewählt.

Hat sie das? Hast du das? Haben wir uns ausgesucht, dass jeden Tag unrealistische Erwartungen an uns herangetragen werden? Sicher nicht! Und wer sagt denn, dass jemand, der seine Kinder liebt, sich niemals mehr über irgendetwas beschweren darf, was damit zusammenhängt? Dürfen andere über ihren Job schimpfen, obwohl sie ihn gerne machen? Ja, das ist sogar ein Volkssport. Also lasst uns auch mal übers Muttersein schimpfen. Wir lieben unsere Kinder deshalb keinen Deut weniger.

Mutterliebe existiert, sie ist wunderschön und sichert das Überleben der Menschheit. Aber auch sie ist, so wie sie heute verstanden

und gelesen wird, ein Konstrukt, eine Überhöhung, eine Romantisierung, deren Konzept im 18. Jahrhundert entstand. Die Realität ist: Viele Mütter brauchen Tage oder gar Wochen, um sich dem Bindungs- und Kuschelhormon Oxytocin hinzugeben, um dieses kleine Bündel Mensch, für das sie verantwortlich sind, mit allen Fasern zu lieben. (Fakt ist übrigens, dass Väter ebenso einen erhöhten Wert des Kuschelhormons vorweisen.) Es gibt Tage, da wiegt diese Liebe den Stress nicht auf, den Mutterschaft mit sich bringt. Das ist okay. Das ist normal. Und genauso okay ist es, sich über eine Auszeit zu freuen, über ein Wochenende ohne Kind zum Beispiel. Dass du dein Kind oder deine Kinder nicht vermisst, heißt doch im Umkehrschluss nicht, dass du es oder sie nicht liebst. Das Bild der aufopferungsvollen Mutter, die alles hinten anstellt, nur das Wohl des Kindes im Blick hat und nicht auf die eigenen Bedürfnisse schaut, ist eine gesellschaftlich gemachte Vorstellung, die heute mehr denn je an der Realität vorbeigeht und die wir genauer anschauen müssen.

Denn dieses Mutterbild macht Druck und legt den Gedanken nahe, dass Mutter und Kind die einzige, engste und beste Beziehung haben (müssen), dass niemand anderer leisten kann, was eine Mutter leistet. Aber das stimmt überhaupt nicht. Auch andere Personen können Bezugspersonen für das Kind sein, können es mit erziehen, können Bindung aufbauen, Liebe geben, Zuneigung zeigen. Das ist nichts, was auf Frauen und Mütter beschränkt ist. Kindererziehung war früher bei uns Gemeinschaftsaufgabe und ist es in anderen Kulturen noch heute. Das Ideal, dass ausschließlich und am besten die Mütter ihre Kinder betreuen, ist neu und es lohnt sich definitiv, es zu hinterfragen. Wenn du dir das klarmachst, wird die Last, die du spürst, vielleicht schon ein bisschen leichter.

Mach dich von überzogenen und unzeitgemäßen Erwartungen los! Sei die Mutter, die DU sein willst, unabhängig davon, was andere sagen. Du musst nicht über deine Grenzen gehen, deine Kraft nicht völlig ausschöpfen, du darfst deine Bedürfnisse nicht vergessen!

Gib dir Raum und hol dir Unterstützung. Ein Kind zu erziehen ist eine große Aufgabe – und große Aufgaben löst man am besten gemeinsam. Deshalb ist es völlig okay, zu sagen: „Ich schaffe das nicht, ich kann nicht mehr, ich brauche Hilfe, es muss sich etwas ändern.“ Denn unabhängig von deinen persönlichen Ressourcen und eurer individuellen Situation kann niemand diesen Ansprüchen gerecht werden. Auch „die anderen“ nicht. Wir sind Menschen, keine Maschinen.

Es wäre wünschenswert, wenn wir uns alle gemeinsam dafür einsetzen, dass die Strukturen und Denkmuster in Bezug auf Mutterschaft sich ändern. Aber oft fehlt uns dafür schlicht und einfach Zeit und Energie. Aufgrund genau dieser Umstände.

Deshalb möchten wir uns in diesem Buch und als ersten Schritt auf DICH konzentrieren. Dass du aus deinem Tief herauskommst, wieder Luft zum Atmen hast und Freude am Leben, an deiner Mutterrolle und an deinem Kind beziehungsweise deinen Kindern. Dann hast du auch wieder die Kraft zu kämpfen. Der erste Schritt auf deinem Weg und für alle anderen Mütter, denen es ebenso geht, ist getan, indem du dieses Buch in die Hand genommen hast.

# HILFE SUCHEN UND VERANTWORTUNG TEILEN

*Um Hilfe zu bitten, ist kein Tabu! Wenn du merkst, dass du Hilfe brauchst und sie dir suchst, ist das ein mutiger und starker Schritt. Trotzdem ist er oft nicht einfach, vor allem, wenn du schon lange alles allein schuldest. Deshalb lernst du in diesem Kapitel, wie du deine Bedürfnisse erkennst, deine Bitten klar formulierst und wie du mit unerwünschter Hilfe umgehst. Und alle, die helfen wollen, aber ebenfalls unsicher sind, erfahren im Kapitel für Angehörige, wie sie am besten unterstützen können.*

Es muss und soll nicht alles auf deinem Rücken lasten. Die aufopferungsvolle Mutter ist ein ungesunder Mythos und gehört genau dorthin zurück: ins Reich der Fantasie. In deinem Alltag hat er nichts verloren. Genauso wenig der Glaubenssatz:

*„Hilfe zu suchen bedeutet schwach und bedürftig zu sein.“*



Wir haben ihn extra für dich hervorgehoben, damit du ihn hier und jetzt durchstreichen kannst, wie du es davor schon mit anderen hinderlichen Annahmen über dich und die Welt getan hast. Weg damit, denn ab heute gilt:

*„Ich bin klug – ich gebe Verantwortung ab und hole mir Hilfe!“*



Denk dabei immer daran, dass du es nicht nur für dich selbst tust. Du tust es für dich, dein(e) Kind(er) und deinen Partner. Du tust es in der festen Überzeugung, dass es dir und deiner Familie guttut, wenn ihr Entlastung erfährt. Geht's dir gut, geht's den Kids gut, so ist das.

Neben der Sorge, schwach und bedürftig zu erscheinen, befürchtest du vielleicht auch, dass sich ein Ungleichgewicht in deinen sozialen Beziehungen breit macht. Dass du mehr nimmst, als du gibst. Und dass du aktuell nichts zurückgeben kannst, weil deine Ressourcen ja eh schon so knapp sind, dass du um Hilfe bittest. Wir haben für dich drei AHA-Momente zusammengetragen, die dich vielleicht umdenken lassen.

## 1. AHA: Das Prinzip der generalisierten Reziprozität

Reziprozität heißt nichts anderes als: „Eine Hand wäscht die andere“. Das bedeutet, dass wir von der Vorstellung geleitet werden, auf eine Leistung erfolgt direkt eine Gegenleistung. „Ich tue dies für dich (den Rasen mähen), wenn du jenes (bezahlen) für mich tust.“ Das ist der Klassiker, die direkte Wechselwirkung. Es gibt diese Wechselwirkung aber auch noch auf einer anderen Ebene, denn wir tun Dinge auch für andere Menschen, ohne eine direkte Gegenleistung zu bekommen. Hast du an der Supermarktkasse schon mal jemanden vorgelassen, der im Gegensatz zu deinem übervollen Einkaufswagen mit dem Wocheneinkauf für die ganze Familie nur eine Packung Toast und Butter auf dem Arm hatte? Das war sehr nett von dir. Aller Wahrscheinlichkeit nach hast du dafür keine Gegenleistung erhalten, bis auf ein nettes Dankeschön, wie wir hoffen. Diese Geste lässt sich aber nicht nur durch Selbstlosigkeit erklären, sondern auch durch das Prinzip der generalisierten Reziprozität. In diesem Fall werden Hilfeleistungen als Investition in ein größeres Ganzes, eine Einzahlung auf eine Art „Karma-Konto“, betrachtet – in der unbewussten Hoffnung, ebenfalls einen solchen oder ähnlichen Gefallen empfangen zu

können. Besonders zum Tragen kommt diese langfristige Variante, so nehmen Sozialpsychologen an, in Familien über die Generationen hinweg. Die intensive Fürsorge, die man seinen Kindern zukommen lässt, führt hoffentlich langfristig zu einer guten Beziehung und einer fürsorglichen Pflege durch die eigenen Kinder und Enkel im Alter. Auch in einem stabilen Freundeskreis lässt sich dieses nachhaltige Prinzip der gegenseitigen Unterstützung finden.

Was heißt das für dich? Nun, du kannst dieses Prinzip auf drei Arten für dich nutzen: Entweder, und davon gehen wir aus, hast du bereits in dein soziales Netz investiert und hast sozusagen Plus auf dem Hilfskonto. Vielleicht hast du bereits deine beste Freundin im Wochenbett unterstützt. Oder deinen Freunden beim Umzug geholfen, vielleicht sogar beim Hausbau! Die Schwiegermutter hast du gut umsorgt, als sie sich das Bein gebrochen hatte, und für den Schwiegervater hast du in der Zeit, als sie im Krankenhaus war, auch mitgekocht. Es ist an der Zeit, dieses Plus abzuschöpfen. Nicht (!), um dieses Plus zu nutzen, wenn du um Hilfe bittest, sondern um es gegen deine Schuldgefühle in die Waagschale zu werfen. Als wertvolles Mitglied einer Gemeinschaft darf man auch mal Unterstützungsangebote empfangen. So wie man nach vielen Jahren des Einzahlens in die Sozialversicherung auch zur Kur gehen darf. Die zweite Art, das Prinzip der generalisierten Reziprozität für dich zu nutzen, ist, dir bewusst zu machen, dass du auch zu einem späteren Zeitpunkt wieder für ein Gleichgewicht sorgen kannst. Dann wäre die Hilfeleistung, die du jetzt erbittest, so etwas wie ein Kredit, den du später zurückzahlst. Oder du kannst, da das Prinzip ja auf einer universelleren Ebene als der direkten Wechselseitigkeit funktioniert, jemand anderen das Gleichgewicht herstellen lassen.



„Aus einer Selbsthilfegruppe für Mütter mit psychischen Belastungen kennen sich Agnes und Zarah. Sie freunden sich an und unterstützen sich gegenseitig. Als es Agnes nach der Geburt des zweiten Kindes wieder schlechter geht, unterstützt Zarah sie sehr und kümmert sich um Agnes erstes Kind. Am Wochenende, wenn Agnes' Mann den Tag mit beiden Kindern verbringt, damit sie schlafen und sich ausruhen kann, nimmt er Zarahs Kind ebenfalls mit. Die Kinder kennen sich und verbringen gerne Zeit miteinander und ihm macht es seiner Aussage nach nichts aus, ob die beiden großen Kinder gemeinsam über den Spielplatz laufen oder nur seines. So kommt auch Zarah immer wieder zu einem freien Nachmittag am Wochenende.“

*Michèle über Agnes (Mutter zweier Kinder) und Zarah (Mutter eines Kindes)*

## DIREKTE WECHSELSEITIGKEIT

Sie ist der Grund, warum wir bezahlte oder institutionelle Hilfe meist leichter annehmen können. Und der Vollständigkeit halber möchten wir das hier auch erwähnen: Wenn du die Kraft und/oder die finanziellen Ressourcen hast, für die in Anspruch genommene Unterstützung eine Gegenleistung zu offerieren und es dir damit besser geht, dann bitte tu das. Möglicherweise hat euch die Wochenplanung geholfen, ein wenig Geld zu sparen, da ihr nicht mehr dreimal die Woche einkaufen geht, sondern nur noch einmal. Das bisschen, was nun in der Haushaltskasse übrig bleibt, ist vielleicht wirklich gut in eine Haushaltshilfe investiert. Meist sind diese nämlich Gold wert, was die Entlastung angeht. Wenn es finanziell machbar ist und ihr euch mit „gekaufter“ Hilfe wohler fühlt, dann nur zu.

## 2. AHA: Helfen macht glücklich

Der Mensch ist ein soziales Wesen und lebt schon seit Menschengedenken in großer Gemeinschaft. Die Evolution hat sich etwas



Schönes einfallen lassen, um den Menschen dafür zu belohnen, dass er seinesgleichen unterstützt. Beim Helfen schüttet das Gehirn nämlich Glückshormone aus. Du hast das sicher schon bei dir selbst bemerkt: Es macht dich zufrieden und glücklich, wenn du helfen kannst, wenn du gebraucht wirst und einen wertvollen Beitrag leisten kannst. Können wir helfen, fühlen wir uns wichtig und als Teil der Gesellschaft. Wir fühlen uns selbstwirksam, haben also das Gefühl, etwas bewirken zu können. Das ist nicht nur für die Entwicklung kleiner Kinder sehr wichtig, sondern für jeden Menschen. Etwas provokant gefragt: Du gönnst dir selbst dieses schöne, tolle Gefühl, gebraucht zu werden und wichtig zu sein, anderen willst du aber nicht die Chance geben, dir zu helfen und sich ebenfalls wichtig zu fühlen? Du könntest doch beim nächsten freundlichen Unterstützungsangebot – und wenn du darauf achtest, sind die gar nicht so selten, wie du vielleicht glaubst – einfach lächelnd „Ja danke, sehr gern!“ sagen. Du kannst dir dann selbst innerlich auf die Schulter klopfen, weil du Hilfe angenommen hast UND die andere Person sich dadurch gut fühlt. Diese Motivation und der Wunsch, der Gesellschaft etwas zurückzugeben, sind die häufigsten Gründe für ehrenamtliches Engagement. Du siehst also: Helfen macht glücklich! Und zwar beide Seiten.

### 3. AHA: Sich Hilfe holen ist gar kein Tabu

Überhaupt nicht! Es ist eigentlich sogar ganz normal und gewöhnlich, fast schon langweilig. Es gibt Kulturen auf dieser schönen Erde, da ist es absolut normal, dass der große Familienverband sich gegenseitig unterstützt. Ganz besonders im Wochenbett. Tatsächlich suchen auch hier bei uns viele Menschen in belastenden Situationen Hilfe im sozialen und privaten Netz, laut dem Soziologen S. Barth (1998) sogar die überwältigende Mehrheit von 89 %.

## HILFE IN ZAHLEN

Eine Studie von Groschwitz und Kollegen von 2016 konnte zeigen, dass knapp 16 % der erwachsenen Bevölkerung mindestens einmal in ihrem Leben psychotherapeutische oder psychiatrische Hilfe in Anspruch genommen haben. Jährlich sind es, so Rommel (2018), 11 % der volljährigen Frauen, die sich psychotherapeutische Hilfe suchen, also fast jede sechste Frau. Das Statistische Bundesamt vermeldete für 2019 477.000 durchgeführte Erziehungsberatungen und das Müttergenesungswerk 114.000 Beratungen zu Mutter-Kind-Kuren. 47.000 Mütter nahmen an einer Mutter-Kind-Kur oder einer Mütter-Kur teil. Und all das war noch, bevor eine Pandemie unser aller Leben komplett auf den Kopf gestellt und Mütter mit einer Home-Office-Home-Schooling-Kombination ins Verderben geschickt hat. Dabei kratzt das nur an der Oberfläche der Belastungen, die COVID-19 für uns alle bedeutet (hat).

### **Heureka! Ja, wenn das so ist: Wie geh ich's an?**

Der Knoten ist geplatzt, unsere AHA-Momente zeigen Wirkung und du bist offen dafür, es zu versuchen? Wunderbar! Wenn du lieber erst mal langsam starten möchtest, dann hilft dir vielleicht folgende Erkenntnis aus jahrelanger persönlicher und beruflicher Erfahrung: Hilfe ist überall und wird dir viel öfter angeboten, als dir bewusst ist. Meistens wischst du die Angebote nämlich einfach weg oder nimmst sie gar nicht ernst. Manchmal sind sie auch etwas tollpatschig oder ungenau formuliert. „Melde dich, wenn du Hilfe brauchst!“ – oft gehört und selten eingelöst. Starte also am Anfang einfach mal damit, besonders aufmerksam zu sein, wann, wo und wie dir Hilfe angeboten wird und versuche es ganz einfach mal mit einem „Ja“. Mach deinem Gegenüber eine Freude und lass ihn oder sie helfen. Der Arbeitskollegin, die spürt, dass du heute im Viereck hüpfst, und

die dir anbietet, dass sie doch heute den Abschlussbericht fertig machen könnte, antwortest du ab heute mal mit einem „*Ja, das wäre sehr hilfreich, vielen Dank!*“ oder „*Danke, das ist sehr aufmerksam von dir. Damit wäre mir sehr geholfen.*“ Auf etwas vage, sehr allgemeine Hilfsangebote könntest du mit „*Hey, weißt du was, da gäbe es wirklich was!*“ reagieren und dann einen klaren Wunsch äußern (→ „Wünsche klar äußern“). Oder denjenigen bitten, genauer zu werden, indem du nachfragst. „*Danke, das ist ein liebes Angebot. Was wäre denn eine Hilfe, die du dir vorstellen könntest?*“ Der kinderlose Freund möchte vielleicht lieber nicht allein auf dein(e) Kind(er) aufpassen, könnte sich aber gut vorstellen, sich um euren Hund zu kümmern, wenn ihr es stressig habt oder du krank bist. Das ist okay und kann ganz offen besprochen werden. Hast du ein paar gute Erfahrungen gesammelt, kannst du selbst aktiv werden. Bitte um Hilfe in Bereichen, in denen du besonders gut Verantwortung abgeben kannst, und beginne mit Personen, von denen du weißt, dass du ganz offen sprechen kannst und denen du vertraust. Um Hilfe bitten kann man lernen und du bist gerade auf dem besten Weg!



## Wünsche klar äußern

Im besten Fall fühlst du dich nach unseren Ausführungen bereit, dir Hilfe zu suchen, weil du jetzt weißt, dass das völlig legitim ist und der richtige Weg aus deiner Überlastung. Einen Schritt hast du aber noch vor dir: Du musst aktiv darum bitten und/oder Angebote annehmen – und zwar so, dass am Ende beide Seiten zufrieden sind. Wie so oft ist das eine Frage der Kommunikation. Je genauer ihr die Eckpunkte klärt, desto reibungsloser wird alles laufen und desto mehr Entlastung wirst du spüren. Das klingt nach Arbeit, ist aber weniger aufwendig als gedacht, und am Ende profitierst du davon.

# NUTZE DEIN WERKZEUG, BAU DIR DEIN DORF

*Eines ist dir inzwischen klar geworden: Allein wird das nichts. Auf jeden Fall nicht so, wie du dir das vorgestellt hast. So kannst du nicht gut auf dich, deine Partnerschaft und dein(e) Kind(er) achten. Was du brauchst, sind helfende Hände, die dich unterstützen, und Schultern, die die Last mit dir tragen. Du brauchst ein Dorf.*

*Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf.*

*Afrikanisches Sprichwort*

Auch wenn Kinder von vielen wertvollen Bindungsbeziehungen profitieren, bezieht sich das afrikanische Sprichwort nicht nur auf die Kinder, sondern auf die Personen, die das Erziehen übernehmen. Denn der Mensch in seiner sozialen Natur ist nicht dafür gemacht, die Last der Verantwortung ganz allein zu tragen. Im Gegenteil! Kein Lebewesen kommt so hilflos und abhängig auf die Welt wie der menschliche Säugling. Sein Überleben konnte die Evolution nur durch das Leben in einer Gemeinschaft und dem kooperativen Aufziehen des kleinen Menschleins sichern. Durch die Möglichkeiten der Moderne wurde unser Leben bequemer, die Individualität rückte in den Vordergrund und die Kleinfamilie trat ihren Siegeszug an. Doch auch die Herausforderungen änderten sich mit den Jahren, wir haben zu Beginn dieses Buches einen ausführlichen Blick auf

die Belastungen heutiger Mütter geworfen. Die Lösung ist so alt wie das afrikanische Sprichwort und noch älter: eine sich wechselseitig unterstützende Gemeinschaft, in der sich die Mitglieder gegenseitig helfen und stärken. Ein Dorf. Mit deiner vollgepackten Werkzeugkiste bist du nun gut gerüstet, um die Care-Arbeit, die bisher hauptsächlich auf deinen Schultern lastete, auf weitere Schultern zu verteilen.

### WAS IST CARE-ARBEIT

Der Begriff der Care-Arbeit, der seit einigen Jahren vermehrt genutzt wird, umfasst die gesamte Haus-, Pflege- und Fürsorgearbeit, und eigentlich alles, was man/frau so tut, die Erwerbstätigkeit ausgenommen. Hier wird sprachlich deutlich gemacht, dass es sich eben tatsächlich um Arbeit handelt. Auch wenn Wertschätzung und Entlohnung noch nicht entsprechend angepasst wurden (das ist ein anderes Thema), beinhaltet dieses Wort auch, dass du Teile davon zeitweise delegieren oder auslagern kannst.

Zur Care-Arbeit zählen: häusliche oder aufsuchende Pflege von Angehörigen, die Kinderbetreuung, die Hausaufgabenbetreuung, das Einkaufen, das Kochen, das Gesundpflegen, die Sicherstellung von kindgerechten Rahmenbedingungen (sicherer Wohnraum, angemessene Kleidung usw.), die gesamte unbezahlte Hausarbeit, die Versorgung etwaiger Haustiere und alles, worum du dich noch so kümmerst.

Wie das funktionieren kann und wie du gewisse Aufgaben und Verantwortlichkeiten der Sorgearbeit zu deiner Entlastung teilen und abgeben kannst, zeigen dir die kommenden Kapitel. Vorher werfen wir noch einen Blick auf dein aktuelles Dorf, bestehende Unterstützungsbeziehungen und Aufgabenverteilungen.

## Mit Buntstiften und Post-its ans Werk

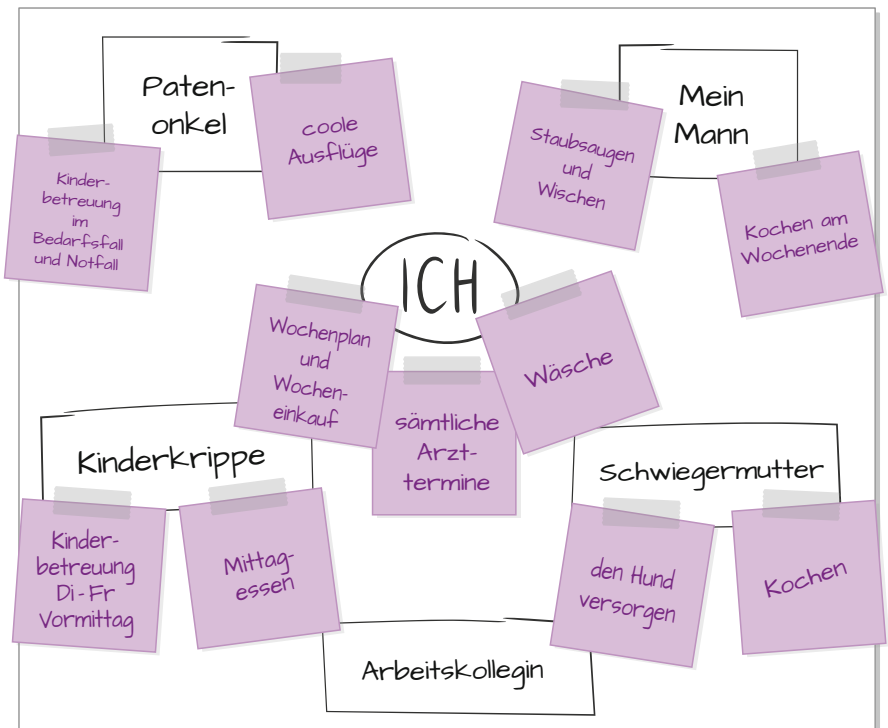


An dieser Stelle laden wir dich ein, dir Zeit, ein großes Blatt Papier, ein paar Buntstifte und kleine Post-its zu nehmen, damit wir gemeinsam die Bausubstanz deines Dorfes überprüfen können, um im Bild zu bleiben. Es folgt eine erste Visualisierung deines aktuellen Netzwerks, um es besser kennenzulernen und vorhandene „Lücken“ zu identifizieren. Du kannst dich hier kreativ austoben oder es ganz schlicht und einfach halten, wie du magst. Wichtig ist nur, dass du eine Übersicht gewinnst, wie dein soziales Netz aufgestellt ist. Und das geht so:

1. Beginne mit einem Kreis in der Mitte. Dieser Kreis bist du. Du bist der Brunnen mitten auf dem Dorfplatz, aus dem alle schöpfen. Schreibe deinen Namen oder „ICH“ in diesen Kreis.
2. Es folgen die Häuser um den Dorfplatz herum: Male Rechtecke für deinen Partner, eines für die Oma mütterlicherseits/väterlicherseits, für die beste Freundin, den (Paten-)Onkel usw. Sammle alle Menschen und auch Einrichtungen, die dir einfallen, die eine Rolle im Leben eurer Familie spielen und euch unterstützen. Gib ihnen ein Häuschen in deinem Papier-Dorf. Du kannst, je nach Bedeutung der Person die Größe des Hauses variieren oder den Abstand zum Dorfbrunnen, also dir selbst, wählen. Je näher ihr euch steht, desto näher steht das Haus zum Brunnen.
3. Auf die kleinen Post-its schreibst du nun alle Aufgaben, die dir rund um die Organisation und Versorgung deiner Familien einfallen. Hier ein paar Beispiele: Arzttermine ausmachen und wahrnehmen, Wochenplan erstellen, Essen einkaufen, kochen, die Wäsche machen, Bad putzen, Staubsaugen, die Kinder zur Betreuung bringen/abholen, Schwimmkurs, mit dem Hund spazieren gehen und, und, und. Es werden viele Post-its, denn du beschriftest eine Menge! (Siehe auch die Liste im Kapitel → „Wie Hilfe aussehen kann“)

4. Wenn es bereits Aufgaben gibt, die du abgegeben hast, beziehungsweise die regelmäßig von einer anderen Person in deinem Netzwerk übernommen werden, dann klebe den entsprechenden Klebezettel in das Haus dieser Person. Es kann auch Dopplungen geben. Wenn es eine Aufgabe gibt, die du auf keinen Fall aus deinen Händen geben möchtest, klebe sie zu dir in die Mitte. Alle anderen Aufgaben klebe zwischenzeitlich um dein Dorf herum. Wir wollen dein Dorf gemeinsam mit dir in den nächsten Kapiteln ausbauen, halte die Post-its also bereit und achte auf das Dorf-Symbol.

### Dein Dorf



Beispiel Visualisierungsübung

## Der Partner packt mit an

Wenn du einen Partner hast, ist er dir hoffentlich sehr nahe und bietet seine Unterstützung im Idealfall von selbst an. Wenn das nicht passiert: Trau dich zu fragen und ihn in die Pflicht zu nehmen, denn es ist EUER Kind, es sind EURE Kinder! Auch er muss sich an die neue Familienkonstellation gewöhnen und ist sich vielleicht nicht sicher, was oder wie er es tun soll. Und nichts ist frustrierender, als mit enttäuschten Erwartungen allein auf dem Sofa zu sitzen. Sag, wie es dir geht und wo du Verantwortung abgeben und Unterstützung erhalten willst.



### DISCLAIMER

Dieses Kapitel richtet sich an Mütter, die einen Partner oder eine Partnerin haben. Bist du alleinerziehend, kannst du dieses Kapitel selbstverständlich ebenfalls lesen und die Tipps, wo immer möglich, auf deine eigene Situation übertragen. Weiterführende und an die Situation Alleinerziehender angepasste Tipps und Strategien findest du im Kapitel → „Zusammen ist man weniger allein(-erziehend)“.

Vielleicht bringt dein Partner sich von Anfang an voll ein, eventuell musst du diese Beteiligung aber auch direkt einfordern. Das ist nicht ungewöhnlich, sondern eher die Regel. Selbst Paare, die vor der Geburt des ersten Kindes viel über die neuen Rollen in der Familie gesprochen haben, müssen ihren Weg erst finden. Mit der Geburt eines Kindes wird dem Mobile der Familie ein weiteres Teil hinzugefügt und ihr müsst lernen, ein neues Gleichgewicht zu finden.

„*Wir sind ein Team!*“ – Dieser Satz soll dich auf den folgenden Seiten begleiten. Elternschaft und geteilte Fürsorge für ein Kind, ob es nun das leibliche ist oder nicht, bedeutet, dass ihr gemeinsam für das



Kind verantwortlich seid. Immer mehr Väter wollen mehr am Familienleben und am Leben ihrer Kinder teilhaben und sich einbringen. Auf der anderen Seite zeigen Studien, dass es an der Umsetzung gewaltig hapert und mit Familiengründung eine Retraditionalisierung einhergeht: Die Frau ist für den häuslichen Bereich zuständig, der Mann für die (finanzielle) Versorgung. Obwohl sich das so fast niemand mehr wünscht. Deshalb, auch wenn es dir schwerfällt: Gib Verantwortung ab! Binde deinen Partner ein! Bitte um Hilfe! Fordere die Unterstützung ein, die du brauchst! Achtet auf eure Partnerschaft! Eine gesunde und glückliche Partnerschaft ist ein wichtiger Faktor für ein gesundes und glückliches Familienleben und für die Vereinbarkeit all eurer Sphären.

## Verantwortung abgeben und Mental Load teilen

Ihr seid ein Team und keine Einzelkämpfer – achtet deshalb darauf, dass kein Teammitglied vor Erschöpfung zusammenbricht. Das betrifft dich, aber auch den Menschen an deiner Seite. Mütter sind jedoch deutlich häufiger von depressiven Verstimmungen und Erschöpfungszuständen betroffen als Väter. Weil sie leider in vielen Fällen immer noch die größere Last tragen. Manchmal auch eine zu große – an Aufgaben, aber auch an Verantwortung. Nimm deinen Partner also in die Pflicht. Er kann dir eine enorme Stütze sein und spielt eine exklusive Rolle in deinem Leben: Liebe, Geborgenheit, Verlässlichkeit und Wertschätzung ziehen die meisten Menschen vorwiegend aus ihrer Partnerschaft. Schon das kann eine große Unterstützung sein und dir Rückhalt geben. Dennoch soll es hier auch darum gehen, wie dein Partner darüber hinaus konkret praktische, aber auch gedankliche Aufgaben übernehmen kann, um dich zu entlasten. Viele Mütter fühlen sich von ihren Partnern alleingelassen. Wir wollen, dass du nicht (mehr) zu dieser Gruppe gehören musst. Denn Verantwortung wiegt schwer und damit allein(gelassen) zu sein macht krank und unglücklich.



*„Ich brachte es nicht über mich, anzusprechen, wie unglücklich ich mit unserer Aufgabenverteilung war. Schließlich hatten wir es doch bewusst so geplant: Er geht weiterhin Vollzeit arbeiten, ich kümmerge mich in den ersten beiden Jahren um den Rest: Haushalt und Kindererziehung. Und nun saß ich schon nach zwei Monaten hier, fühlte mich allein und zum Teil gelangweilt und gleichzeitig bekam ich nichts davon auf die Reihe: Putzen, Kochen, Baby versorgen – das klingt alles so einfach im Vorfeld. Aber es war schlicht und einfach zu viel, ich habe es nicht geschafft. Und am schlimmsten war, dass ich alles im Kopf haben und organisieren musste. Die To-do-Liste war quasi immer aufgerufen, Tag und Nacht. Ich habe erst um Hilfe gebeten, als bei mir gar nichts mehr ging. Das würde ich im Nachhinein ganz anders machen. Jeder Plan muss auf seine Umsetzbarkeit geprüft werden. Wenn es hakt, dann macht einen neuen, mit dem alle zufrieden sind.“*

*Fiona, Mutter einer Tochter (8 Monate)*

Das Familien- und Paarleben zu planen, klingt unromantisch, aber es hilft (→ „Dein Stressmanagement“). Erinnerst du dich noch an die Vorwerk-Werbung aus den frühen 2000ern? „Ich führe ein sehr erfolgreiches Familienunternehmen“, antwortet da die Mutter und Hausfrau auf die Frage, was sie beruflich macht. Auch wenn der Spot ein Familienbild transportiert, das man zurecht als unmodern kritisieren darf (Es ist immer noch die Frau, die den Staubsauger nutzt – ausschließlich.), spricht er an, was Fakt ist: Die Aufgaben einer Mutter sind zahlreich, herausfordernd und oft schwer miteinander vereinbar. Sie erfordern Planung. Niemand kann sie allein stemmen. Es sind eure Aufgaben, denn es ist eure Wohnung, es ist euer Kind oder es sind eure Kinder, ihr habt euch gemeinsam dafür entschieden. Also: Setzt euch gemeinsam hin und plant, wer welche Aufgaben übernimmt. Und wir sprechen nicht nur von Müll rausbringen oder Brei kochen, sondern vor allem auch vom Mental Load, der viel Zeit und Kraft in Anspruch nimmt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

**ISBN 978-3-8426-1666-0** (Print)

**ISBN 978-3-8426-1667-7** (PDF)

**ISBN 978-3-8426-1668-4** (EPUB)

Abbildungen:

PER MEDIEN & MARKETING GmbH

[Stock.adobe.com/treter](https://stock.adobe.com/treter): S. 25

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autorinnen und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warenamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Inez Ulrich, Ortenburg

**Covergestaltung:** ZERO, München

**Covermotiv:** Shutterstock/graficriver\_icons\_logo, MaryKa

**Satz:** PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Das Kraftpaket für erschöpfte Mütter

Mamasein ist bereichernd und schön – aber auch oft einfach anstrengend. Aufgrund überzogener Erwartungen neigen Mütter dazu, sich um alle zu kümmern, außer um sich selbst. Bis sie nicht mehr können. Fragst du dich auch, wie du aus dieser Überforderung herauskommst? Wie du deinem Umfeld vermittelst, dass deine Kräfte erschöpft sind? Wer dir hilft, wenn du selbst nicht mehr kannst? Die Autorinnen zeigen dir, wie du dir ein soziales Netz aufbauen, Verantwortung teilen und Erschöpfung vermeiden kannst. Schon kleine Veränderungen können viel bewirken. Der Weg lohnt sich: für deine körperliche und seelische Gesundheit und das Gefühl, das Muttersein wieder genießen zu können.



## Wege aus der Überforderung, mit vielen Tipps zur Soforthilfe

**MICHÈLE LIUSSI** ist Psychologin und Familienbegleiterin bei den „Frühen Hilfen“. Dort unterstützt sie Frauen, die im ersten Jahr ihrer Mutterschaft unter starken (psychischen) Belastungen leiden. Sie ist Mutter eines dreijährigen Sohnes und lebt in Tirol.

**KATHARINA SPANGLER** arbeitet als Lektorin und Texterin in Süddeutschland. Nach der Geburt ihres jüngsten Sohnes erkrankte sie an einer Wochenbettdepression. Gemeinsam setzen sie sich mit ihrem Projekt Mamafürsorge dafür ein, psychische Erkrankungen bei Müttern ins Gespräch zu bringen und zu enttabuisieren.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-1666-0



9 783842 616660 18,00 EUR (D)