

Muttersein... und da geht noch viel mehr!

Von Nicole Metzner / Dipl. Psychologin sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin im Team von SMILE-Beratung aus Oldenburg

Es gibt ein Leben vor der Geburt und nach der Geburt eines Kindes. Diese Feststellung habe ich für mich und mein Leben gemacht. Während der Schwangerschaft hatte ich einige Vorstellungen davon, was es bedeutet, Mutter zu sein. Dann war es so weit: Ich wurde Mutter eines wunderbaren Sohnes. Ab dem Zeitpunkt wurden alle Vorstellungen von der Wirklichkeit abgelöst. Dazu gehörten wunderbare und großartige Gefühle, aber auch die Erkenntnis, alles ist neu und anders. Vorher war ich so vieles: Frau, Partnerin, Tochter, Schwester, Freundin und Kollegin. Nun war ich erst einmal vor allem Mutter. Jeden Tag aufs Neue klopfte es an meine Tür. Und da standen sie: Meine neuen Herausforderungen. „Guten Tag, ich bin der Schlafentzug“ oder „Hallo, ich komme aus der Allzeit-Bereit-Agentur und möchte sie mit ihren neuen Pflichten bekanntmachen“. Immer wieder standen diese Herausforderungen auch einfach ungefragt bei mir im Wohnzimmer und enttarnten sich als Fachleute für die Verbreitung von Belastung und Stress.

Gott sei Dank gibt es das wunderbare Hormon Oxytocin. Es unterstützt eine enge und innige Mutter-Kind-Beziehung und sorgt dafür, dass vieles möglich wird. Für mich war klar: Für mein Kind schiebe ich eigene Bedürfnisse auf, gebe ich gewohnte Abläufe und Strukturen auf, nehme ich Anstrengungen in Kauf, passe ich mich an, lerne ich dazu. Und, und, und.

Für jede Mutter kommt dann aber der Zeitpunkt, da spürt sie wieder stärker: Ich bin zwar Mutter, aber auch die Frau, die es schon viele Jahre vor der Geburt meines Kindes gab. Dieser Teil unserer Persönlichkeit hat Bedürfnisse, verspürt Wünsche und entwickelt Ziele, die zu einem Leben neben dem Muttersein gehören. Unterstützt wird das durch die rasante Entwicklung, die ein jedes Kind während der ersten Lebensjahre durchmacht und mit der ein Abnabelungsprozess beginnt. Natürlich bedarf jedes Kind dennoch viele Jahre lang darüber hinaus eine liebevolle Hingabe und Unterstützung, aber die Frau in mir und in Ihnen eben auch.

Eines habe ich als Mutter und in der psychotherapeutischen Arbeit mit Kindern und deren Eltern gelernt: Sind Mama und Papa zufrieden und entspannt, sind es die Kinder auch. Natürlich geht es dabei nicht, um das eigennützige Befriedigen persönlicher Bedürfnisse auf Kosten der Familie und Partnerschaft. Es geht darum, alle wunderbaren Seiten unserer Persönlichkeit achtsam wahrzunehmen und sie zum Wohle aller in allen Bereichen unseres bunten Lebens (z.B. Partnerschaft, Familie, Freizeit und Beruf) zu entfalten.

Also, packen wir es an! Ach ja, was brauchen wir eigentlich dafür?

- **Vertrauen!**

Vertraue Deiner mütterlichen Intuition. Sie ist neben anderen engen Bezugspersonen (z. B. Kindesvater und Großeltern) die Expertin für Dein Kind. Was braucht Dein Kind, um sich gut entwickeln zu können? Mit zunehmendem Alter der Kinder werden auch andere Bezugspersonen immer wichtiger: z. B. Verwandte, Erzieher/innen und Tagesmütter sowie Kindergartenfreunde. Ein Kind sollte über seine Mutter und seinen Vater die Erfahrung von Urvertrauen machen, aber es sollte in seiner Entwicklung auch lernen, dass es bei anderen vertrauensvollen Menschen Sicherheit und Zuneigung findet. Das Loslassenkönnen war für mich trotz allem Wissen durch meinen Beruf ein schwieriger Schritt. Ich glaube, dieser Prozess beschäftigt Mütter ein Leben lang.

- **Sich frei machen!**

Kennst Du das auch? Menschen, Bücher, Fernsehsendungen etc., die Dir sagen, wie es richtig in der Kindererziehung geht. Hinterher ist man meistens nicht schlauer, sondern

vollkommen durcheinander. Häufig provoziert das sogar Ängste, Sorgen und Schuldgefühle. Gebe ich meinem Kind wirklich alles, was es braucht? Suchen Sie sich gezielt Unterstützung. Ob es nun eine Freundin oder professionelle Hilfe ist – die Unterstützung sollte dafür sorgen, dass es Dir und Deinem Kind langfristig besser geht.

- **Freie Zeit – Deine Zeit!**

Mach Dein Leben wieder bunter. Alles, was Deine Entspannung, Kreativität und Zufriedenheit fördert, ist gut. D.h. Putzen, Gartenarbeit und Einkaufen sind erlaubt, wenn Du zu den Frauen gehörst, die dabei entspannen und abschalten können. Darüber hinaus frage Dich sich bitte: Aus welchem Hobby, aus welchen Beziehungen schöpfe ich Kraft und Wohlbefinden? Wie kann ich mir wichtige Fähigkeiten weiter ausbauen?

- **Raus aus der aufreibenden Stressfalle – rein in die Entspannung**

Wann immer ich mit Müttern (und natürlich auch Vätern) diese wichtigen Themen besprochen habe, kamen häufig Antworten zurück wie: „Das kann ich nicht. Dafür habe ich zu viel Stress.“ oder „Das schaffe ich nicht.“ und „Das kann ich doch nicht machen! Was denken dann die anderen?“.

Wir von der SMILE-Beratung wissen, dass Du es können und schaffen kannst, und wie es geht. Schritt eins: Raus aus der Stressfalle. Das heißt, weg von den einengenden Vorstellungen und stressverstärkenden Einstellungen. Kennst Du diese inneren Leitsätze auch: „Sei perfekt!“, „Halt immer durch!“ und „Mach allen alles recht!“? Wie schon gesagt: Weg damit!

Schritt zwei: Rein in die Entspannung! Wir versprechen Dir kein Leben ohne Stress. Unser Wunsch ist es, Dir die Mittel an die Hand zu geben, um einen hilfreichen Umgang mit Stress zu erlernen und zu leben. Das ist die Voraussetzung dafür, dass Du alle wunderbaren Seiten Deiner Persönlichkeit in allen wichtigen Bereichen Deines Lebens (z.B. Partnerschaft, Familie, Freizeit und Beruf) entfalten kannst.

SMILE FeelGood-Management

Wir bieten Dir einen Intensiv-Kurs in der Gruppe an, in dem Du dich über neun Sitzungen (zuzüglich eines Nachsorgetermins) praxisnah mit Wegen aus der Stressfalle erfolgreich auseinandersetzen kannst. Dazu nutzen wir unterschiedliche Techniken, die sich auf Deine Wahrnehmung, Dein Denken und Verhalten sowie körperbezogene Prozesse beziehen - individuell auf Deine Person abgestimmt. Wir bieten Dir diesen Kurs im Vormittags- und Abendbereich an.

Einen Teil der Kosten übernimmt...

...die gesetzliche Krankenversicherung. Die GKV übernimmt einen Großteil der Kosten für diesen Kompaktkurs im Rahmen der gesundheitlichen Prävention. Wie das genau funktioniert, erklären wir Dir gerne.

Lade Dir die Herausforderungen Deines Lebens zu Dir ein. Denn sie alle sind gleichzeitig auch die Chancen Deines Lebens. Nutze sie...wir unterstützen Dich dabei.

Dein Team von **SMILE-Beratung**, ein kleines Stück vom Glück.