

Selbstfürsorge als Mama



Foto: Jessica Hockowitz // unsplash.com

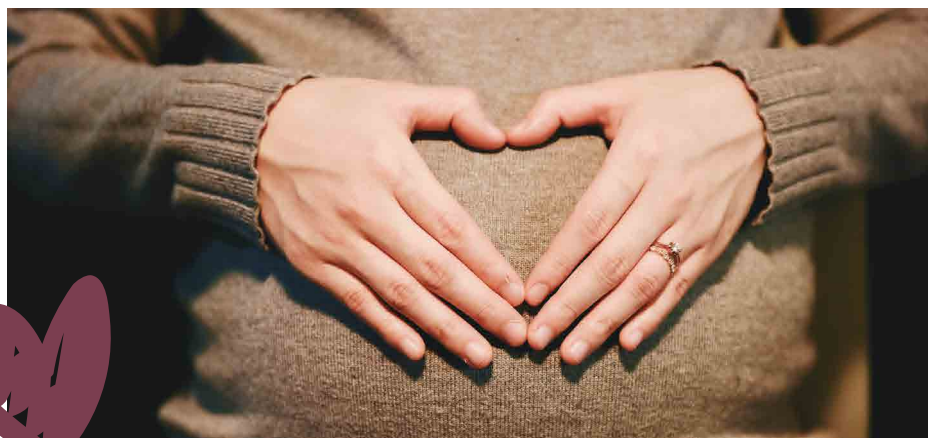
SELFCARE OHNE SCHLECHTES GEWISSEN

Als Mama ist es gar nicht so einfach, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen und sich aus dem Familienalltag zurückzuziehen. Oft plagt einem das schlechte Gewissen oder man denkt, es sei egoistisch, sich selbst etwas Gutes zu tun. Dabei steigt die Zahl der Mütter, die an Depression oder Burn-out leiden immer mehr. Ein gesundes Gleichgewicht zu finden zwischen familiären und beruflichen Verpflichtungen und dabei das eigene Wohlbefinden nicht außer Acht zu lassen, ist die große Herausforderung vor der Mütter heute stehen.

In den letzten Jahrzehnten haben wir als Gesellschaft einen großen Wandel vollzogen was die traditionelle Rollenaufteilung von Frau und Mann betrifft. Seitdem sich Frauen selbst aussuchen können, wo und wie sie arbeiten möchten, steigt ihre Doppelbelastung. Früher war der Aufgabenbereich der Frau und Mutter auf das Familienmanagement und die Kindererziehung beschränkt, was einem Fulltime-Job gleichkommt. Heute wählen Mütter zusätzlich zu ihren familiären Verpflichtungen noch außerhalb der vier Wände arbeiten zu gehen. Diese neue Rollenverteilung ist noch nicht ausgereift und bringt viel Ungleichgewicht in das Leben von alleinerziehenden Frauen wie auch in Partnerschaften, denn Mütter fühlen sich oft überfordert und ungerecht behandelt, wohingegen Männer nicht verstehen können, wie es ihrer Partnerin unter der Last der Verpflichtungen wirklich geht. Solange Mütter die traditionelle Rolle und gleichzeitig die Rolle der modernen Frau ausfüllen, wird es eine Überbelastung geben.

Was wirklich in den Müttern der heutigen Zeit vorgeht, verstehen die wenigsten Außenstehenden. Durch die Emanzipation genießen Frauen mehr Freiheit in beruflicher und gesellschaftlicher Sicht. Ihre neu gewonnene Unabhängigkeit wollen die wenigsten aufgeben, indem sie sich aus dem Berufsleben zurückziehen und ihre Energie wieder mehr den häuslichen Aufgaben widmen. Frauen wollen nicht mehr das Gefühl bekommen, sich den Männern unterordnen zu müssen und von ihnen finanziell abhängig zu sein. Ihre heutige Gleichberechtigung haben sie sich hart erkämpft und durch die Geschehnisse in der Vergangenheit, gezeichnet von Unterdrückung und Erniedrigung, ist das Vertrauen in Männer und die Gesellschaft prinzipiell verletzt. Auch wenn eine Frau nicht direkt Ungerechtigkeiten von Seiten eines Mannes erfahren hat, wird sie unbewusst und indirekt von der Geschichte ihrer Vorfahren beeinflusst.

Schwangerschaft als Vorbild
In der Schwangerschaft haben Frauen ein natürliches Verständnis dafür, dass sie gut auf sich achten.
Foto: Suhyeon Choi // unsplash.com



Frauen von heute wollen sich und der Welt beweisen, dass sie all das machen können, was ein Mann auch tun kann. Dabei vergessen sie, dass sie gleichzeitig auch all das machen, was eine Frau tun kann. Sie versuchen alle Felder zu bedienen und unter dieser Betrachtungsweise ist es nachvollziehbar, dass inzwischen mehr Frauen an Depression und Burn-out leiden, als Männer.

Ein weiterer gesellschaftlicher Faktor, der die Überbelastung von Frauen und Müttern begünstigt, ist die Art und Weise, wie sie erzogen wurden. Frauen wurde beigebracht, sich anzupassen, sich für andere aufzuopfern und ihre eigenen Bedürfnisse an letzte Stelle zu stellen. Nicht ohne Grund füllen bis heute hauptsächlich Frauen die sozialen Berufe aus. Die Arbeitsbedingungen sind katastrophal und die Vergütung viel zu gering, aber viele Frauen bleiben trotzdem, weil sie gelernt haben solche Bedingungen zu akzeptieren. Der Begriff People Pleasing beschreibt sehr genau, wozu Frauen erzogen wurden – sich hauptsächlich um die Bedürfnisse der anderen zu kümmern und ihre eigenen dabei hintenanzustellen. Das hat dazu geführt, dass viele Frauen ihre eigenen Bedürfnisse gar nicht mehr bewusst wahrnehmen und nicht wissen, wie sie Grenzen ziehen können um sich selbst zu schützen. Um aus der People Pleasing-Falle heraus zu kommen, müssen Frauen sich selbst gut kennen und mit sich in Kontakt stehen, damit sie überhaupt wahrnehmen können, wann ihre Grenze überschritten wird und sie ihre Selbstachtung verlieren, indem sie die Bedürfnisse der anderen über ihre eigenen stellen. Für Mütter ist das besonders schwer, weil sie durch die Liebe zum Kind ganz selbstverständlich über ihre Grenzen hinausgehen und das Wohl des Kindes an erster Stelle steht. Das darf auch so bleiben, denn Mütter haben einen natürlichen Beschützerinstinkt und würden alles tun was in ihrer Macht steht, damit es dem Kind gut geht. Es geht vielmehr darum, dass Mütter ein Bewusstsein dafür schaffen, dass das Kindeswohl die Mutter mit einschließt. Sie muss genauso geschützt und gut versorgt werden.

TÖPFERSTADT WALDENBURG  

www.waldenburg.de



Basilikum

DER Kräuter- & Pflanzenmarkt
am 26. Mai 10–18 Uhr
im Grünfelder Park in Waldenburg

SAT.1 PRÄSENTIERT

GO 90  www.go90.de

DIE HITS DER 90ER & 2000ER

Radio Zwickau **Wir lieben Zwickau!**

LIVE ON STAGE

OLIP | CAPTAIN JACK | ALCAZAR

MAGIC AFFAIR | PHARAO | SYLVER

TONY T. | SYDNEY YOUNGBLOOD | ROCKSTROM
(FKA R.I.O.)

SPECIAL GUESTS: ERKAN & STEFAN

SA. 07.09.24 EINLASS: 18:00
BEGINN: 18:00

 **STADTHALLE ZWICKAU**

29. WALDENBURGER 

TÖPFERMARKT



8.+9. Juni 2024
10 – 18 Uhr
Freiheitsplatz



Grafik freepik.com

BEDÜRFNISORIENTIERT: JA BITTE! ABER NICHT NUR FÜR KINDER

Wenn wir einen Blick auf die Entwicklung der erzieherischen Maßnahmen in den letzten Jahren werfen, hat sich vieles in Richtung der bedürfnisorientierten Kindererziehung bewegt. Oft wird es so verstanden, dass die Bedürfnisse der Kinder im Mittelpunkt stehen und alles dran gesetzt wird, diese zu erfüllen. Ein wichtiger Punkt wird dabei aber nicht beachtet: Nur eine Mutter, die in der Lage ist, für ihr eigenes Wohlbefinden zu sorgen, kann sich optimal um die Bedürfnisse ihrer Kinder kümmern. Mütter dürfen sich dafür öffnen, die Reihenfolge der Bedürfniserfüllung umzudrehen. Erst die Mama, dann das Kind. Das, was für viele nach Egoismus klingt, ist in Wahrheit ein gesundes Maß an Eigenverantwortung. Eine Mutter übernimmt wie eine verantwortungsvolle Führungskraft die Verantwortung für ihre Entscheidungen und entlastet ihr Kind mit der eigenen Klarheit und Kraft, auch unliebsame Situationen zu halten. So kann sie die Entwicklungsprozesse des Kindes gelassen begleiten.

Aus einem leeren Becher kann man nichts ausschenken. Mit halber Energie einen Alltag zu führen, der einem viel abverlangt, geht auf Dauer nicht gut. Häufig werden die eigenen Ressourcen überstrapaziert, was als Mutter oft vorkommt und auch selbstverständlich ist. Umso wichtiger ist es, dass das Auffüllen der eigenen Batterien genauso zur Selbstverständlichkeit wird. So lassen sich stressige und turbulente Phasen auch viel besser meistern, ohne die Nerven zu verlieren und in Verhaltensweisen zu rutschen, die einem im Nachhinein leid tun. Denn der Hauptauslöser für Schimpfen sind Stress und Unausgeglichenheit. Mütter tragen die Hauptlast an Care-Arbeit und auch den Mental-Load. Wenn dann nicht genug körperliche und emotionale Reserven da sind, läuft das Fass schnell über. Bedürfnisorientiert bedeutet also, dass es alle Familienmitglieder mit einschließt.

UNTER DER OBERFLÄCHE

Es gibt grundlegende Überzeugungen über sich selbst, die viele Mütter in ihrem Denken, Fühlen und Handeln steuern. Diese übernommenen Überzeugungen nennt man innere Glaubenssätze. Jeder Mensch besitzt diese und sie sind verantwortlich dafür, wie wir uns selbst und die Welt wahrnehmen.

Hier sind die 3 häufigsten Glaubenssätze, die dafür sorgen, dass Mütter in die Selbstaufopferung gehen und ihre eigenen Grenzen überschreiten.

1. »Ich muss es mir erst verdienen, Zeit für mich zu nehmen.«

Dieser Glaubenssatz ist entstanden durch Paradigmen wie »Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.« oder »Ausruhen kannst du dich, wenn du tot bist.« Pausen wurden nur dann akzeptiert, wenn eine beachtliche Leistung vorangegangen ist. Dadurch entstand eine Trennung zwischen Produktivität und Ausruhen. Man kann nicht nichts tun und gleichzeitig produktiv sein. Es ist nicht selten, dass Mütter ein schlechtes Gewissen plagt, wenn sie die Füße hochlegen. Die meisten erlauben es sich nicht, solange noch zu erledigende Aufgaben anstehen. Da ist noch die Wäsche, das Geschirr und der Einkauf zu erledigen, bevor sie sich eine Pause gönnen. Meist kommt diese Pause erst wenn sie abends erschöpft ins Bett fallen, denn die Liste der Verpflichtungen und Aufgaben hört nie auf. Heute wissen wir, dass Pausen ein wichtiger Teil von Produktivität sind. Ohne die nötige Regenerationszeit nimmt die Leistung in Quantität und Qualität enorm ab. Es ist also sogar smart, sich bewusst Pausen zu nehmen, um dann noch besser abliefern zu können.

2. »Es wäre egoistisch, mir Zeit für mich zu nehmen.«

Vieles was als egoistisch gilt, ist es in Wahrheit nicht. Die Gesellschaft ist es einfach nicht gewohnt, Menschen zu erleben, die sich selbst so sehr wertschätzen, dass sie Grenzen setzen und für ihr eigenes Wohlergehen sorgen. Geprägt durch Zeiten, in denen Aufopferung und People Pleasing zum guten Ton gehörten und als Tugend galten. Erst die anderen. Immer abrufbar sein. Ein feiner Mensch war der, der alles gegeben hat, um für andere da zu sein. Jeder versuchte selbstlos zu sein. Fälschlicherweise wurde dies mit Liebe und Fleiß assoziiert. Diese antrainierte Selbstaufgabe wird vielen Frauen, insbesondere Müttern heute zum Verhängnis. Sie verlieren sich in der Rolle als Mutter, haben das Gefühl, kein eigenes Leben mehr zu haben. Und zweifeln an ihren Fähigkeiten zu lieben und zu geben, anstatt an den veralteten und selbstzerstörerischen Überzeugungen der Gesellschaft. Inzwischen wissen wir, dass Selbstaufgabe keine Tugend und Selbstfürsorge kein Egoismus ist.

Es sind die kleinen Momente

Schon wenige Minuten der Achtsamkeit und des Rückzugs sorgen dafür, dass Stress abgebaut wird.
Fotos: Toa Heftiba, Darius Bashar // unsplash.com





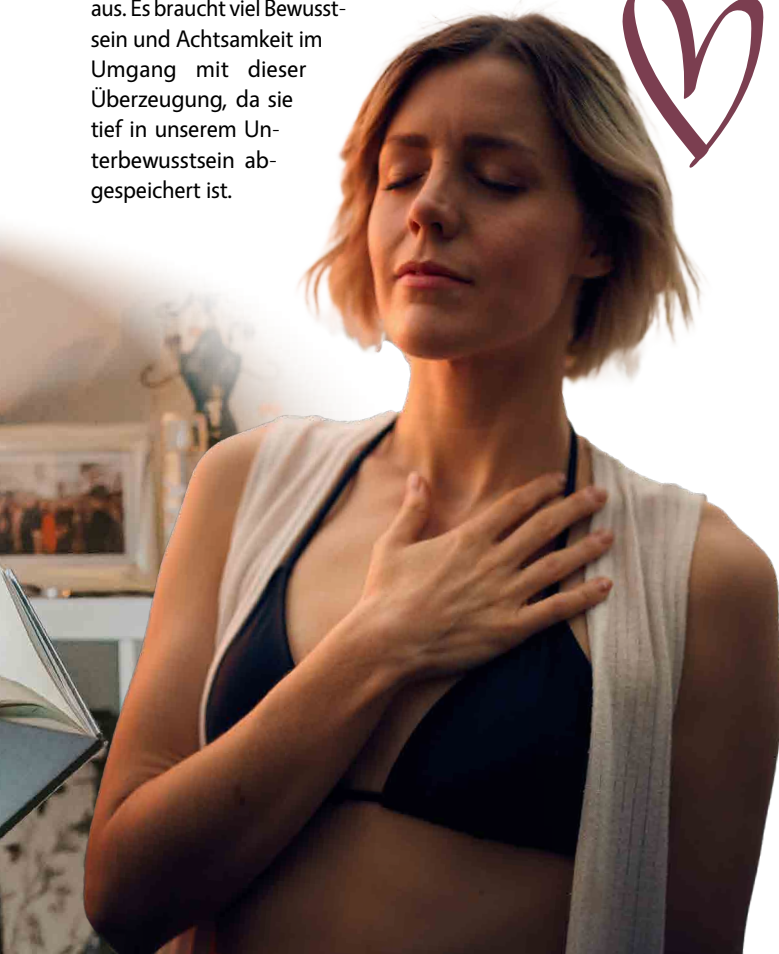
Selfcare mit Begleitung

Man muss nicht darauf warten, bis man Kind-frei hat, um sich etwas gutes zu tun.

Foto Nathan Dumlao // unsplash.com

3. »Ich bin nur dann wertvoll, wenn ich Leistung bringe.«

Mütter mit diesem Glaubenssatz denken alles allein machen zu müssen und wollen keine Aufgaben abgeben. Sie laden sich sogar immer mehr Aufgaben auf, obwohl ihre To-do-Liste schon viel zu lang ist. Sie fühlen sich schlecht, wenn sie für einen kurzen und seltenen Moment einmal nichts tun, stehen ständig unter Strom und können nicht wirklich abschalten und entspannen. Dieser Glaubenssatz findet sich in fast jedem Menschen. Die Leistungsgesellschaft hat ihn in uns allen wachsen lassen. Schon als Kinder werden wir darauf getrimmt, Lob und Anerkennung nur dann zu bekommen, wenn wir eine gute Leistung abgeliefert haben. Niemand wurde dafür gelobt, wenn er sich ausgeruht hat. Wir haben gelernt unseren Wert an dem Grad unserer Leistung zu messen. Keine Leistung bedeutet keinen Wert für die Gesellschaft. Dieses Gefühl der Minderwertigkeit halten nur die wenigsten aus. Es braucht viel Bewusstsein und Achtsamkeit im Umgang mit dieser Überzeugung, da sie tief in unserem Unterbewusstsein abgespeichert ist.





CHRIS NORMAN

& BAND

JUNCTION 55

LIVE ON TOUR

01.06.2024 Zwickau Stadthalle vom SACHSEN Das Sächsenradio



KERSTIN OTT

LIVE MIT BAND

OPEN AIR 2024

06.07.2024 Zwickau Freilichtbühne



MIREILLE MATHIEU

LIVE 2024

ZUM LETZTEN MAL

24.10.2024 Chemnitz Stadthalle Schlag

semmel.de 0800 - 80 80 123 Tickets: eventim*

DO. 23.05.24 · 19³⁰ · ZWICKAU · FREILICHTBÜHNE



SCHOTTISCHE MUSIKPARADE

Das Original aus Edinburgh! Mit „Best Of“-Programm!

DUDELSACKSPIELER, TÄNZER, SÄNGER, TROMMLER, FOLK-ROCKBAND, ORIGINAL-KANONADEN

Tickets: 0375-27130 · 0800-8080123 u.a. Online: bestgermantickets.de ohne Versandgebühr

Das Unterbewusstsein spielt eine tragende Rolle, wenn man eine bewus-tere und gesündere Lebensweise führen möchte. Dazu gehört auch, die inneren übernommenen Überzeugungen zu hinterfragen und sich für das zu entscheiden, was man selbst für richtig hält. Für Mütter bedeutet dies, sich in jeder Situation die Frage zu stellen, was jetzt das Beste ist für alle Beteiligten, sie selbst mit einbezogen. Es braucht Eigenverantwortung und eine bewusste Auseinandersetzung mit den Bedürfnissen aller, um eine gesunde Balance zu schaffen. Denn was viele Eltern außer Acht lassen, ist ihre Funktion als Vorbild. Kinder lernen nicht durch das, was man ihnen erzählt, sondern hauptsächlich durch das, was man ihnen vorlebt. Mütter, die ständig überfordert, unausgeglichen, launisch, wütend oder depressiv sind, zeigen ihren Kindern dadurch, dass es als Mutter oder Frau normal ist, so zu sein. Eltern geben ihren Kindern die Vorlage, wie eine Mutter oder Vater in der Regel zu sein hat. Kinder dessen Eltern oft traurig, erschöpft oder wütend sind, übernehmen die Verantwortung für die Befindlichkeit ihrer Eltern. Sie denken, sie seien Schuld daran, dass Mama traurig oder erschöpft ist und übernehmen Aufgaben im Haushalt weil sie nicht zur Last fallen wollen, um nur ein Beispiel zu nennen. Die Überzeugungen, die Kinder in dem Moment über sich selbst bilden wie »Ich bin eine Last« prägen oft ihr gesamtes Leben. Es entlastet die Kinder enorm, wenn die Eltern eigenverantwortlich für ihr eigenes Wohl sorgen. Die Kinder müssen sich nicht mehr um ihre Eltern sorgen, bekommen ein gutes Vorbild für ihre eigene Elternschaft und was es bedeutet, Selbstfürsorge und Selbstliebe zu leben.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Check-in

Es ist also niemandem geholfen, wenn Mütter weiterhin im Hustle-Modus unterwegs sind. Weder die Kinder, noch die Partnerschaft profitieren von einer überlasteten Mutter. Selbstfürsorge ist die beste Prävention und hängt eng mit der Selbstwahrnehmung zusammen. Eine einfache und wirkungsvolle Übung ist, sich immer wieder zu fragen: Wie geht es mir jetzt gerade? Körperlich, emotional und mental? Was brauche ich? Was würde mich jetzt wieder ins Gleichgewicht bringen? Dies hilft, wieder in Kontakt mit den eigenen Empfindungen und Bedürfnissen zu kommen.

Erlaubnis geben

Wenn das schlechte Gewissen anklopft, ist es wichtig sich vor Augen zu führen, was die Selbstfürsorge für einen Mehrwert bringt. Das ist Kopfsache und erfordert eine bewusste Entscheidung der Mutter, sich die Erlaubnis zu geben, sich Zeit für sich zu nehmen. Der Gewinn ist eine entspannte Mutter die gut gelaunt zurückkommt. Davon profitiert die ganze Familie.

Morgenroutine

Die Art und Weise wie wir in den Tag starten, beeinflusst den ganzen weiteren Verlauf des Tages. Es macht für die mentale Gesundheit einen großen Unterschied, ob wir gestresst oder gelassen unseren Tag antreten. Gute Möglichkeiten der Morgenroutine: allein und in Ruhe den Kaffee genießen wenn alle anderen noch schlafen, Bewegungen, die sanft aktivieren wie Yoga, ein paar Seiten eines guten inspirierenden Buches lesen, kurze Meditation und Check-in (siehe oben).

Bewegung im Alltag

Uns zu bewegen bringt den großen Vorteil, dass wir vom Kopf in den Körper kommen und das Gedankenkarussell zur Ruhe kommt. Bewegung baut Stress ab, schüttet Glückshormone aus und gibt uns einen Raum außerhalb des stressigen Alltags, in dem wir bei uns ankommen können.



Balance im Alltag

Sind die Energiespeicher einmal aufgefüllt, können herausfordernde Situationen viel besser in Ruhe bewältigt werden.

Foto Ketut Subiyanto // pexels.com

Selftalk

Was uns oft nicht bewusst ist, ist wie wir mit uns selbst reden. Die Stimme im Kopf beeinflusst unser Selbstbild und in der Regel ist es so, dass wir mit niemanden so hart ins Gericht gehen wie mit uns selbst. Der innere Kritiker ist allzu oft dafür verantwortlich, dass wir uns mies fühlen.

Gönne dir was

So wie wir unsere Liebsten beschenken und ihnen raten, sich selbst etwas Gutes zu tun, genauso dürfen wir uns auch selbst beschenken und verwöhnen. Kleine Pausen mit heißem Kakao, ein Bad mit dem Lieblingsbadezusatz, Abendessen mit der besten Freundin ... Uns jeden Tag etwas Gutes zu tun, darf zur Normalität werden. Dafür muss man auch nicht warten, bis eine bestimmte Sache geschafft oder erreicht ist.

Auf den Körper hören

Unser Körper sagt uns ganz genau, was wir brauchen. Leider haben die meisten verlernt, auf seine Signale zu achten. Erst wenn er krank ist, wenden wir uns ihm zu. Hier dürfen wir schon viel eher einschreiten.

Um Hilfe bitten

Auch wenn es schwer fällt, ist sich Unterstützung zu holen das Schlaueste und Stärkste was man tun kann. Dies hat nichts mit Schwäche oder Unfähigkeit zu tun, sondern ist das verantwortungsvolle Umgehen mit den Herausforderungen des Lebens. Oft blenden wir auch aus, dass unsere Lieben uns von Herzen gern helfen und es keine Last für sie darstellt.

Jetzt drängt sich die Frage auf, was eine gute Mutter ausmacht?

Nachdem wir mit dem alten traditionellen Bild der selbstlosen, aufopferungsvollen Mutter aufgeräumt haben, darf ein neues Bild von gesunder Mutterschaft entstehen. Sich selbst ganz hinten in der Bedürfniskette anzustellen ist nicht im Sinne des Kindeswohls. Mütter dürfen lernen, sich die Erlaubnis zu geben ihrem Wohlbefinden ohne schlechtes Gewissen nachzugehen. Das bringt nicht nur Frieden in die Beziehung zu sich selbst, sondern in die ganze Familie.

■ Text AmyLi