



### **Da geht schon Mal die Puste aus**

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

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

Dann ist es schwer die Überforderung nicht an das Kind weiterzugeben. Gestresste Mütter reagieren häufiger abweisend und aggressiv auf ihre Kinder. Schon kleinste Probleme erhöhen den Stresslevel. An Entspannung ist auch dann nicht zu denken, wenn sich die Wogen längst wieder geglättet haben. Auf den Schultern der Mütter lastet viel Arbeit und große Verantwortung, die oft nicht einmal Anerkennung erfährt.

### **Überforderte Mütter bzw. Eltern tun sich schwer angemessen auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen.**

Das wirkt sich auch auf die Kinder aus. Sie werden unruhig, quengelig, können sich nicht so gut konzentrieren und können Probleme schlechter lösen. Bei uns herrscht immer noch der alte Mythos „der sich aufopfernden Mutter“: Eine Mutter muss immer da sein für ihre Familie. Aber wo bleiben die Bedürfnisse und Grenzen der Mütter? Oft auf der Strecke. Ist die Mutter am Ende ihrer Kräfte, reagieren die Kinder verunsichert und das Paar verliert den Kontakt zueinander.

### **Das Wohlbefinden der Mutter hat große Priorität.**

Es allem anderen unterzuordnen schadet nicht nur der Mutter selber, sondern der ganzen Familie. Viele Mütter erleben sich als egoistisch, wenn sie einmal „Nein“ sagen zu den Wünschen der Familie. Den Vätern fällt dies häufig etwas leichter. Aber gerade dieses „Nein- Sagen“ muss gelernt werden. Dies fällt leichter, wenn es als „Ja“ zu sich selbst verstanden wird. Wenn ich mir selber zustimme (Ja sage) kann ich leichter guten Gewissens „Jetzt nicht“, „Nein, das mag ich nicht“ „nein, ich habe keine Lust/Geduld/Energie, ... mehr“ sagen. Sonst brenne ich aus. Frauen dürfen lernen „Stopp“ zu sagen, wenn es zu viel wird. Da gilt es Auszeiten zu suchen, Netzwerke zu bauen, den Partner mehr einzubeziehen, Verwandte um Hilfe zu bitten. Es ist auffällig wie schwer sich manche Mütter tun,

andere um Hilfe zu bitten. Das ist kein Zeichen der Schwäche, sondern ein Zeichen von der Übernahme der Verantwortung für sich selbst. Erwachsene, die Verantwortung für sich übernehmen, sind ein wunderbares Vorbild für ihre Kinder.

### **Entspannte und zufriedene Eltern tun Kindern gut.**

Wichtig sind offene Gespräche mit dem Partner (oder mit Freunden, sollte kein Partner da sein). Gemeinsam gilt es Wege zu suchen, wo die Frau wieder Kraft schöpfen kann. Diese Wege sind in jeder Familie unterschiedlich. Wichtig aber ist, dass die Situation ernst genommen und gemeinsam nach Lösungen gesucht wird. Keinem Kind geht es besser als seinen Eltern. Kinder fühlen sich schuldig, wenn es den Eltern schlecht geht. Wer sich selbst Gutes tut, der tut automatisch den Kindern Gutes. Entspannte und zufriedene Eltern erlauben dem Kind es selbst zu sein, sich zu entspannen und sich zu entfalten. Deshalb: Nehmen Sie sich selbst ernst als Frau und Mutter. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Wohlbefinden. Das tut nicht nur Ihnen selbst gut, sondern bereichert die ganze Familie.

Quelle: [www.familie.it](http://www.familie.it)

mehr im Buch • 08 • familylab-Schriftenreihe • Genießt euch und eure Kinder! Gelassen und lebensmutig den Selbstwert der Kinder stärken Autorinnen: Astrid Egger, Elisabeth Kußatscher

### Bestellen

