

Imke Dohmen & Judith Möhlenhof

# Gemeinsam aus dem MAMSTERRAD

Wie du es schaffst,  
stressige Momente im Alltag mit  
mehr Leichtigkeit zu meistern



Von den  
Macherinnen des  
**Erfolgs-Podcasts**  
MAMSTERRAD  
mit über 1 Mio.  
Downloads

**Leben**  
& erziehen

## Das ist ja wieder typisch!

Ihr steht an der Kasse, da wünscht sich dein Kind plötzlich nichts sehnlicher als einen Schokoriegel. Geduldig erklärst du ihm, dass es so kurz vor dem Abendessen nichts Süßes mehr gibt. Doch dein Kleines quengelt weiter. Du hörst leises Gemurmel hinter dir in der Schlange: „Also, so was hätte es bei mir nicht gegeben.“ Und dann kommt es zum Super-GAU: Dein Kind wirft sich vor aller Augen auf den Boden und bricht in der Lautstärke „Fußballstadion“ zeternd und wütend in Tränen aus.

Mutter zu sein ist eine Aufgabe, in die wir ohne eine Ausbildung und quasi über Nacht schliddern. Und es gibt nicht mal Feedback, ob wir „unseren Job“ richtig machen. Der Lohn für unsere Mühen sind die zwei Ärmchen, die sich um unseren Hals schlingen, und das „Ich lieb dich so!“, das uns mit einem warmen und nach Gummibärchen riechenden Hauch ins Ohr geflüstert wird. Und trotzdem kommen wir manchmal an unsere Grenzen, zweifeln an unseren Entscheidungen und daran, eine gute Mutter zu sein. Das will dieses Buch auf jeden Fall ändern!

Imke Dohmen und Judith Möhlenhof beleuchten „typische“ Alltagssituationen im Leben mit Kindern, Situationen aus unser aller „Mamsterrad“ – angstfrei und ungeschönt, aber auch voller (Mutter-)Liebe. Und mit einer gehörigen Portion Fachwissen und Erfahrung. Die Autorinnen nehmen sowohl die Reaktion unserer Kinder als vor allem auch unsere eigene genau unter die Lupe. Und dabei macht es ganz oft „klick“. Weil wir erfahren und erkennen, wo der Knackpunkt liegt und dass wir meist selbst die Lösung in manchmal unlösbar erscheinenden Momenten in der Hand haben – um nicht zu sagen, die Lösung *sind*. Mit diesem Wissen im Gepäck und mehr Verständnis für uns und unsere Kinder werden wir so ganz nebenbei zu glücklicheren Menschen.

## IMPRESSUM

© 2021

JUNIOR MEDIEN GMBH & CO. KG  
Willy-Brandt-Straße 51, 20457 Hamburg  
Tel. 040/357 29 19-0 , Fax 040/357 29 19-29  
info@junior-medien.de

IDEE, KONZEPT & TEXT: Imke Dohmen und Judith Möhlenhof  
LEKTORAT: Nina Schnackenbeck  
ART-DIREKTION: Anja Jung  
ILLUSTRATIONEN: Michaela Patzner, Studio Rosarot

1. Auflage, 2021

Druck und Bindung: optimal media GmbH,  
Glienhofweg 7, 17207 Röbel/Müritz

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.  
Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des  
Verlages wiedergegeben werden.

Printed in Germany

978-3-9822992-0-4

leben-und-erziehen.de

## Inhalt

Wie alles begann **6**  
Einleitung **8**

### Plötzlich Mama **10**

Und dann: alles anders **12**

Wir sind hier nicht bei „Wünsch dir was!“,  
sondern bei „So isses!“ **16**

Not a Kinderspiel: Mit eigenen Gefühlen umgehen  
und eigene Bedürfnisse erkennen **22**

Kinder sind keine kleinen  
Erwachsenen **42**

### Der Morgen **46**

Morgendliche Hürden **48**

Was, wenn mein Kind unbedingt *diesen*  
*einen* Pulli anziehen möchte? **50**

Wie schaffe ich es, morgens entspannter  
aus dem Haus zu kommen? **58**

„Jetzt trödel doch nicht so!“ – Was, wenn mein Kind auf  
dem Weg in die Kita jeden Stein umdreht? **66**

Wie kann ich meinem Kind den Abschied  
in der Kita leichter machen? **74**

## Der Mittag 82

Na Mahlzeit! 84

Was mache ich, wenn mein Kind ständig naschen will? 86

Wie schaffe ich es, dass mein Kind am Tisch sitzen bleibt? 94

Wenn die Fetzen fliegen – Wie lässt sich Geschwisterzoff am besten schlichten? 102

Ab wann braucht mein Kind keinen Mittagsschlaf mehr? 110

## Der Nachmittag 118

Trubel am Nachmittag 120

Warum ist das Abholen aus dem Kindergarten so aufreibend? 122

Warum will mein Kind nicht teilen? 130

Endgegner Trotzanfall –  
Wie werden wir das schnell wieder los? 138

Hauen, beißen, treten –  
Wie kommen wir da bloß heil wieder raus? 146

## Der Abend 154

Und jetzt: Endspurt 156

Immer dieses Chaos – Wie lernt mein Kind, sein Zimmer aufzuräumen? 158

Jeden Abend das Gleiche – Warum will mein Kind seine Zähne nicht putzen? 166

„Ich bin noch gar nicht müde!“ –  
Warum will mein Kind abends nicht ins Bett? 174

Die Sache mit dem Schlaf –  
Kann wirklich jedes Kind schlafen lernen? 182

Nachwort 190

Von Herzen Danke 191

Die Mamsterrad-Pyramide 26

Unsere Gefühle, eine Auswahl 32

Unsere Bedürfnisse, eine Auswahl 36

## Wie alles begann

Manchmal findet man das Glück nicht, wenn man danach sucht – man wird von ihm gefunden. So begann unsere Geschichte und damit auch die vom Mamsterrad.

Es war ein Tag im November 2018, als der Satz „Hi, ich bin Imke und auf der Suche nach einer Bloggerin, die über mein Event für erschöpfte Mamas berichten möchte“ *endlich* unser beider Wege kreuzen ließ. Imke hatte Judith gerade erst bei Instagram entdeckt, aber weil sie ihr so sympathisch war, nicht lange gefackelt und sie direkt angeschrieben.

Endlich, denn eigentlich hätten wir uns schon vor Jahren treffen müssen: Wir wohnten in derselben Straße, joggten dieselben Runden, frühstückten in denselben Cafés, versackten in denselben Bars, fanden die Liebe und heirateten. Wir bekamen unser erstes Kind, ein Kind, das uns das Muttersein relativ leicht machte, und unser zweites, das unser Leben ordentlich auf den Kopf und uns vor ganz schöne Herausforderungen stellte – und all das jeweils im Abstand von genau drei Jahren.

Seit diesem Tag im November gehen wir einen großen Teil unseres Weges gemeinsam. Aus einer anfänglichen Arbeitsbeziehung zwischen Mama-Coach und Redakteurin hat sich eine tiefe Freundschaft entwickelt, die uns gemeinsam zum „Mamsterrad“ geführt hat – und dich mit seiner Hilfe hoffentlich aus deinem wieder raus.

Aus einem Podcast, der aus einer Milchkaffee-Laune heraus entstanden ist, ist inzwischen so viel mehr geworden: unsere Mission nämlich, Müttern zu helfen, sich selbst und ihre Kinder besser zu verstehen und auf liebevolle Weise stressige Herausforderungen im Alltag mit mehr Leichtigkeit zu meistern.

Wie schon in unserem Podcast, haben wir uns auch in diesem Buch

dafür entschieden, in erster Linie Mütter anzusprechen, weil wir ihnen die Hilfestellung bieten wollen, die wir selbst gesucht haben, aber nicht finden konnten. Selbstverständlich dürfen auch Papas, Omas, Opas, Tanten, Freundinnen und alle anderen in diesem Buch lesen und sich davon inspiriert fühlen – ist ja klar.

Wenn du dieses Buch nun also in den Händen hältst, verspürst du vielleicht genau diese Sehnsucht nach Inspiration zu mehr Leichtigkeit und Gelassenheit in deinem Leben. Wir wünschen dir von Herzen viele Aha-Momente beim Lesen, die dich deinem Ziel hoffentlich ein ganzes Stück näherbringen.

Und jetzt: Viel Spaß beim Lesen, Erfahren, Entdecken, Verstehen und Ausprobieren!

Von Herzen,  
Imke & Judith



# Einleitung

Puh, das Muttersein hattest du dir irgendwie leichter vorgestellt, oder? In den Medien, der Werbung und den sozialen Netzwerken sieht das immer so einfach aus. Sogar der Small Talk mit anderen Müttern auf Spielplätzen lässt bei dir oft nur einen faden Geschmack zurück – andere scheinen dieses ganze „Mama-Ding“ viel besser zu meistern als du, sind gut gelaunt, erledigen alles nebenbei, ihre Kinder hören auf sie, und überhaupt wirken sie super entspannt und cool.

Aber weißt du was? Du bist mit deiner Empfindung gar nicht so allein, wie du glaubst. Aus unserer täglichen Arbeit wissen wir, dass es tatsächlich den *meisten* Müttern so geht. Denn Muttersein bedeutet nicht nur, ein Kind zu haben. Es ist die sensibelste, kritikanfälligste, verwundbarste und unvorhersehbarste Rolle unseres Lebens – und gleichzeitig auch die vielseitigste, überwältigendste und intensivste Herausforderung, vor die wir jemals gestellt wurden. Keine Bücher, Erfahrungsberichte, Schwangerschaftskurse, Apps oder Internetforen können uns auf das vorbereiten, was uns nach dem Mutterwerden erwartete: das „MutterSEIN“, was bedeutet, ein Kind in seinem ganzen Sein und Wollen und vor allem erst noch Werden zu begleiten und zwar am besten liebe- und verständnisvoll, ohne sich dabei selbst zu vergessen. Und genau hier kommen wir häufig an unsere Grenzen, zweifeln stark an uns, unseren Fähigkeiten und Entscheidungen und wissen nicht, wie es weitergehen kann.

Um unsere Kinder und ihre Entwicklung besser zu verstehen, müssen wir aber erst lernen, uns *selbst* besser zu verstehen. Diese Reise zu uns selbst erklärt uns auf der einen Seite unser Verhalten, zeigt uns auf der anderen auch unsere Grenzen auf. Wenn wir uns mit diesen auseinandersetzen, über unser Verhalten reflektieren, unser Empfinden ernst nehmen und uns selbst mit mehr Verständnis begegnen und nachsichtiger mit uns sind, ermöglichen wir uns, ein aufgeräumter und zufriede-

ner Mensch zu werden. Das führt dann fast ganz automatisch zu mehr Harmonie in der Familie und damit in unserem Alltag.

Genau dabei wollen wir dich mit unserem Buch unterstützen. Dazu werden wir zunächst das Mutterwerden und -sein genauer unter die Lupe nehmen: Was erwartet uns, was erwarten wir selbst davon und wo liegen dabei unsere Herausforderungen? Diese werden dann in den nächsten Kapiteln anhand typischer, aber stark stilisierter Situationen im Tagesablauf beschrieben, in denen du dich als Mutter entweder direkt wiederfinden oder die du auf zu dir passende Begebenheiten übertragen kannst. Wir beleuchten, was in diesen Situationen eigentlich genau passiert – bei deinem Kind, aber auch bei dir.

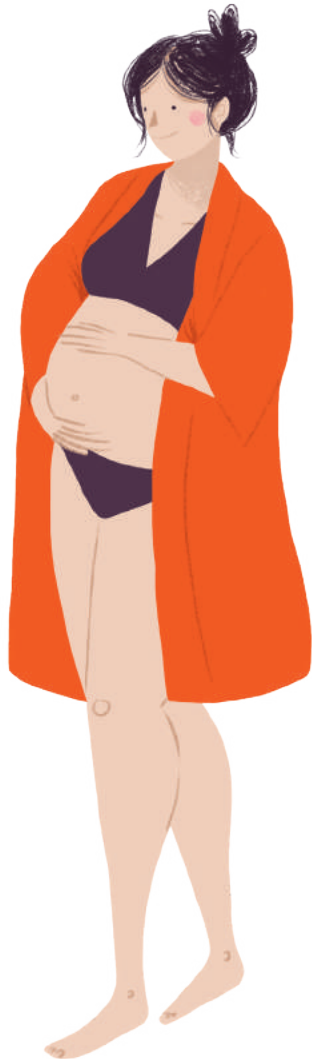
Anschließend laden wir dich ein, dich selbst und deine Reaktionen genauer zu betrachten und dich und euren Alltag in Bezug auf verschiedene Fragestellungen zu reflektieren. Besorge dir dafür am besten ein schönes Büchlein, welches du gern in die Hand nimmst, um es mit deinen Gedanken und für dich wertvollen Erkenntnissen zu füllen.

Zu guter Letzt geben wir dir noch ein bisschen Werkzeug mit an die Hand: ein paar Ideen und Anregungen, wie du künftig in ähnlichen Situationen anders reagieren kannst.

Verstehe das Buch also weniger als Ratgeber und eher als treuen Begleiter auf dem Weg dahin, eine gelassenerere Mama zu werden, die, anstatt sich erschöpft von einer Phase in die nächste zu hangeln, wieder mehr Spaß daran hat, ihre Kinder beim Wachsen zu genießen!

# PLÖTZLICH MAMA

## Und dann: alles anders



**Erinnerst du dich** an deine Schwangerschaft, die Zeit, bevor du zum ersten Mal Mutter wurdest? Irgendwie fühlte sich das magisch an, all die Gedanken an das kleine Wesen, das da in deinem Bauch heranwuchs, die Fantasien, wie es sein würde, wenn es endlich da wäre, wie es wohl wäre, bald Mutter zu sein. Du lebstest wahrscheinlich in einer „Baby-Blase“, hast alle Informationen rund um das Thema aufgesaugt: Höchstwahrscheinlich wusstest du genau, in welcher Schwangerschaftswoche du dich gerade befandest, auf den Tag genau (+3), und hast den Wochenwechsel jedes Mal aufs Neue zelebriert. Du wusstest, ob das Baby in deinem Bauch groß wie eine Avocado war oder schon wie eine Orange, was es ungefähr wog, was du selbst essen durftest und was nicht und dass die Kiste Wasser besser von jemand anderem gehoben werden sollte. Vielleicht hast du Sport- oder Schwimmkurse für Schwangere besucht, Babykleidung gekauft, Umstandsklamotten besorgt, noch mehr Babykleidung gekauft und nach und nach die Wohnung umgestaltet. Du hast dir sämtliche Kranken- oder Geburtshäuser in der Umgebung angesehen und bestimmt auch in Geburtsvorbereitungskursen die „Pferdeatmung“ trainiert.

Vielleicht war deine Schwangerschaft auch eher anstrengend, die ersten Wochen war dir speiübel, dann war ein Nerv eingeklemmt, und diese Stützstrümpfe im Sommer waren auch nicht so der Hit. Herrje, wie soll man diese festen Dinger auch anziehen, wenn man sich nicht mal mehr allein die Schuhe zubinden kann? Du hast vielleicht keine Hebamme bekommen, die Symphyse hat dir das Leben (Laufen, Stehen, Liegen) schwer gemacht, und die Treppen ins dritte Stockwerk zu deiner Wohnung waren täglich eine Herausforderung.

Wie auch immer: Das Ende dieser beschwerlichen Zeit war absehbar. Auch, wenn 40 Wochen ein enorm dehnbares Zeitfenster sein können und du zu keiner Zeit ganz sicher sein konntest, wann diese „10 Monate“



um sein würden – du wusstest: Früher oder später würdest du deine kleine Zuckerschnute endlich in den Armen halten dürfen.

Und: Du warst – vermutlich – nur für dich selbst verantwortlich. Wenn du eine Pause brauchtest, konntest du sie dir wahrscheinlich einräumen oder abends früher ins Bett gehen und mal so richtig durch- und ausschlafen. Wenn du Hunger hattest, hast du gegessen, und wenn du zur Toilette musstest, bist du einfach gegangen – gegen Ende der Schwangerschaft wahrscheinlich mindestens 17-mal am Tag (nachts nicht mitgerechnet).

Rückwirkend betrachtet, war dir die Bedeutung dieser Freiheit, vor allem die Möglichkeit, selbstbestimmt zu leben, damals gar nicht richtig bewusst. Vielleicht hättest du sie sonst noch mehr genossen, oder?

Dann war er endlich da, der Moment, der dir dein Baby schenkte und dich zur Mutter machte. Eine Welle voller Liebe überrollte dich förmlich, und es kam dir vor, als hätte dich jemand in Watte gepackt. Die Zeit schien stillzustehen, du hast dein Baby die halbe Nacht angehimmelt ohne müde zu werden und konntest dein Glück kaum fassen.

Vielleicht warst du aber auch ganz überrumpelt von dem Gefühl, plötzlich für einen „echten“ kleinen Menschen verantwortlich zu sein. Zu aufgekratzt, um zu schlafen, aber zu erschöpft, um die Zeit „sinnvoll“ zu nutzen, und so hast du dich die ganze Nacht lang gefragt, wie es jetzt eigentlich weitergeht, ob du dem Ganzen überhaupt gewachsen bist und ob du je wieder richtig schlafen können wirst – und ein bisschen Verzweiflung gespürt, als dir klar wurde, dass das jetzt dein neues Leben ist.

Und dann kamst du nach Hause – mit deinem Baby, mit deinem eigenen Kind! Darauf hattest du dich so gefreut, vielleicht stand es dir aber auch bevor. Schon der Heimweg hat dich vielleicht angestrengt, die Welt da draußen war wild und rau und fürchterlich laut. Und statt dich

dann zu Hause richtig sicher zu fühlen, fühltest du dich alles andere als das. Denn plötzlich wurde dir klar: Du hattest dich zwar bestens auf die Geburt vorbereitet. Aber vom Muttersein hattest du nicht die leiseste Ahnung, und eine Gebrauchsanweisung für dein Kleines hat dir auch niemand mitgegeben.

Ab jetzt waren Gefühlsschwankungen an der Tagesordnung, überhaupt hast du damals erst begriffen, wie sehr du zu *fühlen* in der Lage bist und was „sich Sorgen machen“ tatsächlich bedeutet.

Plötzlich war alles anders.

Die nächsten Monate habt ihr als Familie damit zugebracht, euch aufeinander einzuspielen, kleinere und größere Sorgen zu vertreiben, kleine und größere Probleme zu lösen und einander besser kennenzulernen. Mal lief es rund, mal eierte es eher bergab, aber kein Wunder, es ruckelt schließlich immer ein bisschen, wenn das Leben in einen anderen Gang schaltet.

Irgendwann seid ihr dann angekommen: Ihr seid zu einem guten Team geworden, ihr habt eure Routinen im Alltag – ihr *habt* wieder einen Alltag. Doch gerade, als du das erfreut und auch ein bisschen überrascht feststellst, ruckelt es wieder. Und zwar gewaltig. Denn dein Baby hat sich – fast unbemerkt – inzwischen zu einem fidelen Kleinkind entwickelt, das plötzlich den Kopf voller Flausen und einen so starken eigenen Willen hat, dass es dir manchmal fast den Atem raubt. Weil es den so unbedingt durchzusetzen versucht – notfalls lautstark und über drei Oktaven. Zack, schon wieder ist alles anders.

## Wir sind hier nicht bei „Wünsch dir was!“, sondern bei „So isses!“



**Also beginnen wir von vorn**, richten uns neu aus und versuchen, unseren Fokus wieder zu schärfen. Doch woran merken wir jetzt, ob wir auf dem richtigen Weg sind?

Bevor wir Mutter wurden, haben wir in einem klaren Raster gelebt. Bis wir alt genug waren, eigene Entscheidungen zu treffen und Wege zu gehen, wurde uns klar vorgegeben, was und vor allem wie es zu tun war. Wir wurden beurteilt und mal stärker, mal weniger stark geleitet von unseren Eltern, unseren Freunden, unseren Erzieherinnen, den Lehrern und Lehrerinnen oder auch Professoren und Professorinnen.

Später haben wir uns für einen Beruf entschieden, wurden darin ausgebildet, eingearbeitet und konnten uns anhand bestimmter Parameter selbst messen oder messen lassen. Wenn uns etwas gut gelang, erhielten wir Lob und Anerkennung. Wenn Fehler passierten, wurden sie uns – mal mehr und mal weniger verständnisvoll – aufgezeigt, oft mit einem Hinweis, wie es in Zukunft (gefälligst!) besser zu machen wäre, und wir korrigierten sie. Am Ende des Monats gab es selbstverständlich ein Gehalt, für besondere Leistungen, manchmal sogar einen Bonus. Auf dieses „Funktionieren auf Basis eines Belohnungssystems“ wurden viele von uns mit Töpfchenttraining, Fleißbienen und ähnlichem schon von Kindesbeinen an trainiert, und das hat auf unser Selbstbewusstsein, auf den Blick, mit dem wir uns selbst sehen, Einfluss genommen.

Hinzukommt, dass Arbeits- und Pausenzeiten stets genau definiert und gesetzlich oder vertraglich vereinbart waren, nach Feierabend oder am Wochenende konnten wir uns erholen, unsere eigenen Interessen verfolgen, für uns sein. Uns *auspowern* oder *ausruhen*, *wir allein* hatten die Wahl.

In unserer Rolle als Mutter ist aber selten plötzlich jemand da, der unser Belohnungssystem füttert und uns wissen lässt, ob das, was wir gerade machen, gut – oder gut genug – und wirklich richtig ist. Die messbaren Parameter sind scheinbar über Nacht komplizierter und verwaschener geworden, zwar gibt es Expertinnen und Ansprechpartner

für besondere Nöte und Fragen, aber niemals den einen allgemein- und immer gültigen richtigen Ratschlag und Weg.

Außerdem fehlt es enorm an Lob, Anerkennung und Wertschätzung oder wenigstens Feedback für das, was wir den ganzen Tag über tun (und oft auch in der Nacht): das Kind pflegen, wickeln, anziehen, umziehen, wickeln, füttern, dazu einkaufen, kochen, backen, pürieren, wickeln, uns umziehen, gefrieren, auftauen, beschäftigen, tragen, pusten, trösten, wickeln, zum Lachen bringen, vorlesen, vorsingen, vorsummen, zum Schlafen bringen, behutsam aufwecken, wickeln, aufräumen, putzen, suchen ... Obwohl wir unser Bestes geben, plagen uns dennoch oft Zweifel, ob es in „die richtige Richtung“ geht, wie wir mit unserem Kind umgehen. Ein Ausgleich, wie wir ihn aus unserem Leben vor den Kindern kannten – finanziell und auch immateriell –, bleibt zusätzlich oft aus, wir werden nicht offiziell für unseren Einsatz entlohnt.

Insbesondere in anstrengenden und herausfordernden Phasen, die an den Nerven zehren und uns alles abverlangen, in denen unsere Tage zu laut und unsere Nächte zu kurz sind, in denen wir manchmal vor Müdigkeit die Augen nicht offenhalten und vor Erschöpfung kaum noch geradeaus laufen können, kann das alles zusammengenommen gigantisch frustrieren.

Und um dem Ganzen die Krone aufzusetzen: Wir haben selten noch eine Wahl. Die Möglichkeit, mal selbstbestimmt zu verschlafen oder genügend zu schlafen, geregelt und in Ruhe zu essen oder gar die Toilettentür zu schließen (geschweige denn zuzuschließen), gibt es oft nicht mehr. Was wir tun und wann wir es tun, liegt nicht mehr in unserem Ermessen, sondern wird fremdbestimmt – vorgegeben von einem kleinen, entzückenden Wesen (keine Frage!), das uns hin und wieder immerhin durch ein Lächeln oder ein feuchtes Küsschen entschädigt. Das ist der Strohalm, an den wir uns klammern und über den wir zu definieren beginnen, ob wir eine gute Mutter sind.

Leider wiegen die Momente, in denen unsere Kinder weinen, wüten oder „nur“ unzufrieden sind, in denen sie uns hauen oder gar vor uns weglaufen, oft schwerer. Wir nehmen diese Reaktionen persönlich, empfinden sie als Bewertung, fühlen uns kritisiert, hadern mit uns, ohne einen Ausweg zu erkennen. Gleichzeitig ist uns solches Verhalten unserer Kinder auch noch unangenehm vor anderen, denn was wirft es für ein Licht auf uns als Mutter, wenn unser Kind so „ungezogen“ ist und uns scheinbar von sich wegstößt?

Unser Selbstbewusstsein schwindet, wir sind häufig unsicher und immer auf der Suche nach kleinen oder größeren Wegweisern, die uns in der Richtung, die wir gewählt haben, bestätigen oder wenigstens zeigen, wohin unser Weg sonst führen sollte.

Wenn wir nun versuchen, Vorbilder und Rollenbilder zu finden, an denen wir uns orientieren können, ziehen wir, meist unbewusst, erlernte Muster zurate. Wir erinnern uns an unsere eigene Kindheit und an die Erfahrungen, die wir gemacht haben. Oder wir vergleichen uns mit anderen Müttern, Bekannten oder Unbekannten im Freundeskreis, in der Kita, auf dem Spielplatz, auf der Straße. Wie kann es sein, dass bei anderen immer alles so leicht aussieht, so viel einfacher funktioniert? Dass andere Kinder „besser mitmachen“, nicht so viele Wutanfälle haben, mehr schlafen?

Aber was, wenn es den *einen* richtigen Weg gar nicht gibt? Was, wenn jede und jeder etwas anderes denkt, weiß, erfahren hat oder ganz anders leben *will*? Dazu ist auch wichtig zu wissen: Ratschläge von außen verunsichern uns meist mehr, als dass sie helfen. Sie verstärken eher den Druck, der ohnehin schon auf uns lastet, alles richtig zu machen, als ihn zu lindern. Unsicherheiten und Zweifel wachsen in uns. Was bleibt, ist die alles entscheidende Frage: „Bin ich eigentlich eine gute Mutter?“ (Mit der ganz leisen, ängstlichen und immer wieder garstig geflüsterten

Antwort in uns: „Nein, das bist du nicht. Das kann gar nicht sein. Du hast dir das doch alles ganz anders vorgestellt.“

Dieser Eindruck kommt nicht von ungefähr, denn wir sind für unser Empfinden viel zu oft genervt, diskutieren, schimpfen, drohen, schreien – und handeln damit nicht selten gegen unsere eigene Überzeugung, denn genau das wollen wir eigentlich gerade *nicht*. Häufig können wir aber nicht anders reagieren, denn wir wissen schlichtweg nicht, wie. Wir haben in unserer eigenen Kindheit den Umgang mit stressigen Situationen nicht gut gelernt, fühlen uns hilflos, (er)kennen keinen Ausweg mehr und „verlieren die Fassung“. Im Nachhinein erschrecken wir dann selbst vor der Wucht, mit der längst vergessene Sätze aus uns herausgepoltert kommen, die wir so doch eigentlich nie hatten sagen wollen.

Hinzukommt, dass die Gesellschaft ein Mutterbild geprägt hat und noch prägt, welches unsere Ansprüche an uns selbst noch anheizt, weil es uns eine Vorstellung davon vermittelt, wie wir zu sein und was wir zu fühlen haben. Wir vergleichen uns also mit unseren eigenen Müttern, die „das doch früher auch geschafft“ haben und in unserer Erinnerung auch wirklich immer alles im Griff hatten. Zusätzlich suggerieren uns die Medien, dass man mit Kindern „uneingeschränktes Mutterglück“ zu verspüren (und versprühen!) hätte, schließlich hätten wir doch Kinder gewollt. Soziale Medien wie Instagram und Facebook gießen dabei oft noch Öl ins Feuer, denn obwohl glücklicherweise immer mehr Mütter von den anstrengenden Zeiten des Mutterseins berichten, sieht man häufig Bilder von perfekten Kindern mit perfekten Müttern in perfekten Häusern.

Das Leben als Mutter ist besonders in den ersten Jahren aber eben selten stressfrei, denn 24 Stunden „im Einsatz“ zu sein, fremdbestimmt und mit wenig Schlaf und vor allem dem eigenen Anspruch, es perfekt machen zu wollen, setzt uns natürlicherweise dauerhaft unter Anspannung. Das führt dazu, dass unsere Körper das wiederholt ausgeschüttete

Cortisol (ein Hormon, das bei enormem Stress ausgeschüttet wird) gar nicht mehr gänzlich abbauen kann. Folgen sind geistige und körperliche Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten bis hin zu Gedächtnisverlust, schlechter Schlaf und das Gefühl, sich im eigenen Körper nicht mehr wohlfühlen zu können.

Unser **Mamsterrad** rattert und dreht sich also nicht nur pausenlos wie wild, es rast dabei auch noch bildlich bergab, und uns fehlen die Werkzeuge und Ideen, wie wir es wieder anhalten können. Wo, verflucht noch eins, ist bloß die Bremse?



## Not a Kinderspiel: Mit eigenen Gefühlen umgehen und eigene Bedürfnisse erkennen



## Die Sache mit den Gefühlen

Im ersten Kapitel stand es bereits schwarz auf weiß: Welche puren Gefühle wir zu fühlen in der Lage sind, wie umfassend, tief und überwältigend sie uns treffen können, erkennen viele von uns in aller Deutlichkeit und Intensität erst mit dem Muttersein. Klar haben wir auch vorher schon Liebe für jemanden empfunden und waren mal wütend. *Wie* bedingungslos wir aber wirklich lieben und wie verzweifelt-wütend wir tatsächlich werden können, davon hatten wir bisher noch keinen echten Schimmer.

Wenn wir Mutter sind, erleben wir also oft sämtliche Formen der Gefühlswelt stärker und inniger als jemals zuvor. Das zeigt sich zum Beispiel dann, wenn es uns förmlich den Atem raubt, wenn unser Baby das erste Mal lächelt oder sich die Ärmchen eines Kleinkindes um unseren Hals schlingen. Aber auch, dass wir vor Ungeduld nahezu explodieren möchten, wenn die 17. Erbse unter den Tisch rollt oder ein gewisser Jemand abends seine Augen einfach nicht zumachen möchte, obwohl er oder sie sichtbar hundemüde ist.

Während wir die „positiven“ Gefühle also bestaunen und uns über sie freuen, überrollen uns die „negativen“ wie Wut oder Frustration in manchen Situationen derart, dass wir völlig überfordert sind, nicht wissen, was wir tun sollen und uns richtig über unsere eigene Reaktion erschrecken. Wir erkennen im Nachhinein zwar meistens, dass wir überreagiert haben und können uns womöglich und hoffentlich entschuldigen, schaffen es aber auch in Zukunft irgendwie nicht, an unserer unkontrollierten Reaktion in Situationen, die uns je nach Tagesform mal mehr und mal weniger extrem herausfordern, etwas zu ändern.

Ein Stück weit lässt sich diese irre intensive Gefühlswelt sicherlich auf unseren Hormonhaushalt zurückführen, der durch Schwangerschaft und

Geburt ordentlich durchgeschüttelt wurde. Aber Hormone sind nicht die alleinige Erklärung. Auch alles, was wir in unserem Leben erlebt und erfahren haben, hat uns tief geprägt und führt zu „automatisch“ ablaufenden Mustern in bestimmten, besonders intensiven Gefühlssituationen. Hinzukommt noch, dass viele von uns in ihrer Kindheit nicht gelernt haben, mit vermeintlich „negativen“ Gefühlen auf eine konstruktive Weise (oder überhaupt irgendwie) umzugehen. Manche Gefühle wurden kleingeredet, wenn wir beispielsweise hingefallen waren und uns die Knie aufgeschürft hatten: „Ach, Schatz, das war doch gar nicht schlimm, ist ja zum Glück nichts passiert.“ Oder „Ach komm, sei stark, Jungs weinen nicht!“. Sicherlich sollten uns Sätze wie diese einfach nur trösten und aufmuntern. Doch unsere Gefühle wie der Schreck über den Sturz oder der Schmerz auch wegen einer kleinen Wunde waren ja da. Und darum passte die Aussage der Erwachsenen, dass nichts geschehen sei, nicht so recht dazu. Andere Gefühle durften gar nicht erst stattfinden. Kindliche Reaktionen auf eigene Wut oder Enttäuschung wurden häufig mit einem „Das macht man nicht!“ oder „Das gehört sich nicht!“ untersagt. Und sogar eigentlich „gute“ Gefühle wie große Freude mussten am besten still stattfinden: „Jetzt schrei doch nicht so laut, was sollen die Leute denken?!“

Nun muss man fairerweise sagen, dass auch die Mehrheit der Generation unserer Eltern selbst nie gelernt hat, mit ihren großen Gefühlen umzugehen. Sie handelte im Umgang mit uns als Kindern genau wie wir heute, gemäß ihrer eigenen kindlichen Prägung.

Dieser „Teufelskreis“ hat dazu geführt, dass wir als heutige Eltern ganz verlernt haben, unseren Gefühlen Raum zu geben und entsprechend mit ihnen umzugehen. Aus anfänglicher, noch kindlicher Verunsicherung wurde die Unfähigkeit, Vertrauen in unsere „echten“ Gefühle zu entwickeln, sie zu erkennen, zuzulassen, anzuerkennen und zu *nutzen*.

Mit der Zeit festigte sich so auch ein Bild von uns selbst, das darauf

basiert, wie *andere* uns wahrnehmen. Das hat zur Folge, dass wir nicht selten mit uns und unseren Entscheidungen und Reaktionen hadern, weil wir kein gesundes Selbstvertrauen entwickelt haben. Denn ein gesundes Selbstbewusstsein wächst aus dem Erkennen seiner eigenen Gefühle und Empfindungen und dem Vertrauen in diese und damit eben in sich selbst. Oder, um es auf eine „pragmatische“ Ebene herunterzubrechen: Im Alltag fehlt es uns oft an Handlungsalternativen in besonders herausfordernden Situationen, die starke Gefühle in uns wecken.

Dabei dürfen und *müssen* „negative“ Gefühle stattfinden, denn sie sind ein wichtiges Signal für ein unerfülltes Bedürfnis. Es ist an uns, auszumachen, ob dieses „negative“ Gefühl echt oder durch unsere **automatisch ablaufenden Gedanken** (das sind die Phrasen, die uns oft in den Kopf schießen, wenn beispielsweise unsere traditionell gelernte Idealvorstellung, wie etwas zu sein hat oder was von uns erwartet wird, von der Realität abweicht) verfälscht ist. Je weniger wir unsere Gefühle und damit uns selbst kennenlernen durften, desto stärker werden wir durch diese automatisch ablaufenden Gedanken beeinflusst. Die gute Nachricht: Je mehr wir uns mit genau diesen auseinandersetzen und versuchen, ihren Ursprung zu finden und zu hinterfragen, desto weniger haben sie die Möglichkeit, unsere Reaktionen auf herausfordernde Alltagssituationen, auf die wir später im Buch beispielhaft noch genauer eingehen, regelrecht zu „vergiften“.

Und *noch* eine gute Nachricht: Was vielleicht erst mal nach Arbeit und Mühe klingt (okay, und viel Mühe und Arbeit *ist*), führt langfristig zu größerem Selbstvertrauen und Zufriedenheit. Und wer will das bitte schön nicht?

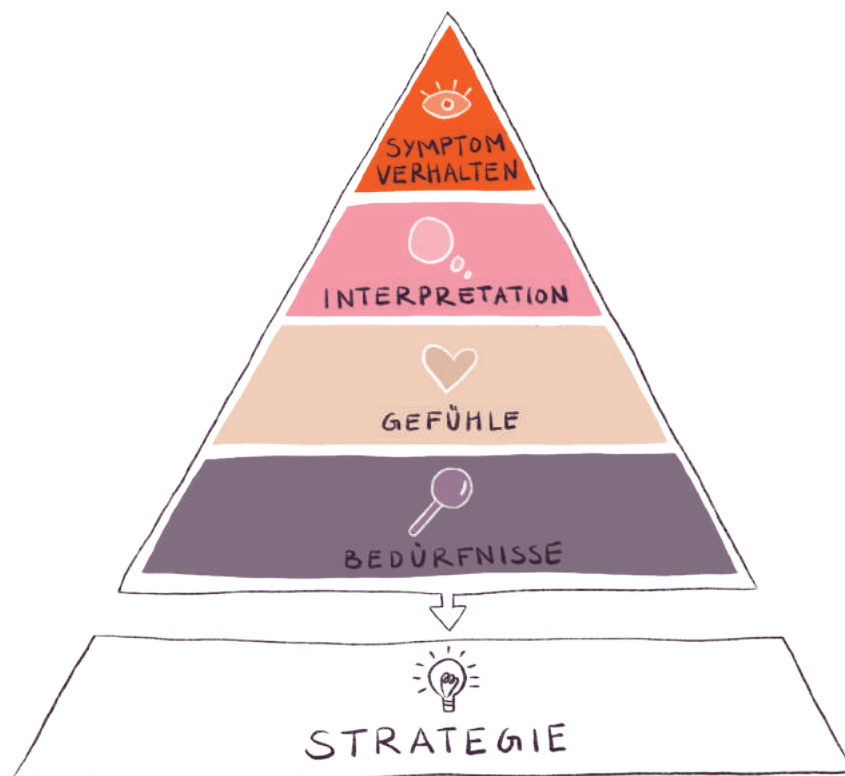


## Was können wir also tun, um das zu erreichen?

Im Grunde geht es darum, unsere „negativen“ Gefühle wertzuschätzen und sie als Stärke zu nutzen; sie vor allem nicht als Schwäche zu sehen, sondern als eine Art „Warnung“, dass etwas in uns und unserem Leben nicht im Lot ist.

Und wie machen wir das?

Hier kommt unsere **Mamsterrad-Pyramide** ins Spiel, die dir ein Begriff ist, wenn du unseren Podcast kennst.



Um ein bisschen greifbarer zu machen, was die verschiedenen Ebenen der Pyramide genau bedeuten, stellen wir uns einmal folgende Situation vor: Du bist mit deinem Kind auf dem Spielplatz und möchtest gehen. Dein Kind hingegen hat andere Pläne und flitzt schnell in Richtung Schaukel davon.

Was **siehst** du? Du siehst, dass dein Kind vor dir wegläuft. In deinem Kopf laufen jetzt automatisch möglicherweise folgende Gedanken ab: „Nie macht mein Kind das, was ich sage!“ oder „Warum muss ich immer alles hundertmal sagen?“ – Du **bewertest** die Situation ganz automatisch. Ausgelöst durch deine Prägung und dein eigenes Bild von dir, unterstellst dein Unterbewusstsein deinem Kind Absichten, die es nicht hat und noch gar nicht haben kann, weil es kognitiv dazu noch gar nicht fähig ist. Während dein Kind also möglicherweise einfach noch nicht fertig ist mit schaukeln, interpretierst du in seine Reaktion hinein, dass es dich provozieren oder einfach nicht auf dich hören will.

Diese, deine automatisch ablaufenden Gedanken beeinflussen dann deine **Gefühle**, sie machen dich vielleicht traurig, wütend oder frustriert. Statt dann angemessen auf die *Situation* zu reagieren, reagierst du ausschließlich auf die *Gefühle*, die durch deine unterbewusste Bewertung der Situation entstehen – und zwar impulsiv und oft übertrieben. Du fährst vielleicht völlig aus der Haut, meckerst und drohst deinem Kind Strafen oder Verbote an, die es jedoch nicht „zur Vernunft bringen“, sondern seinen Unmut noch verstärken und es raketesque in einen ausgemachten Wutanfall hineinmanövrieren.

Um Handlungsalternativen zu entwickeln, sollten wir also zuerst unsere automatisch ablaufenden Gedanken und die daraus entstehenden Bewertungen infrage stellen.

Wenn du die oben geschilderte Situation neutral beobachten würdest, was würdest du wahrnehmen? Zwei Personen sind sich uneinig. Punkt. Die Mama möchte nach Hause gehen, weil es vielleicht schon spät

ist, noch etwas ansteht oder sie schlichtweg müde ist. Das dahinterstehende **Bedürfnis** ist meist das nach Ruhe oder Pünktlichkeit. Das Kind hingegen lebt nur im Hier und Jetzt, es kennt noch keine Zeiten und Termine. Bei ihm steht die eigene Bedürfnisbefriedigung an erster Stelle: Es möchte einfach noch nicht nach Hause, es will nicht, dass der Tag schon zu Ende geht. Es handelt darum nicht *gegen dich*, sondern nur *für sich*.

Hier krachen einfach zwei unterschiedliche Bedürfnisse aufeinander. Es ist nicht mehr, aber auch nicht weniger. Das schreit doch regelrecht nach einer Kompromisslösung, mit der beide Seiten leben können, oder nicht? Weil aber unsere automatisch ablaufenden und wertenden Gedanken unsere Einschätzung „vergiften“, reagieren wir über und haben keine Möglichkeit, wohlwollend auf unser Kind oder auch auf uns selbst zu schauen. Denn würden wir einen Moment tief durchatmen und genauer hinsehen, könnten wir unser eigentliches Bedürfnis wahrnehmen und auch das unseres Kindes und eine bessere beziehungsweise zielführendere Strategie wählen, um zu unserem gewünschten Ergebnis zu gelangen, anstatt uns von unserer Interpretation in die Irre führen zu lassen und impulsiv loszupoltern.

Und das ist fast immer der Knackpunkt: Jede Person, ob groß oder klein, jung oder alt, hat Bedürfnisse. Natürlich sind diese nicht immer in allen Situationen bei allen gleich und können manchmal sogar ganz gegensätzlich sein. Aber sie alle haben ihre Berechtigung. Wenn wir verstanden haben, dass Bedürfnisbefriedigung keine Einbahnstraße ist, wird es uns möglich sein, *allen* Bedürfnissen Raum zu geben, sie ernst zu nehmen und eine Lösung, oder nennen wir es einen Kompromiss, zu finden, der für alle für den Moment annehmbar ist. So schaffen wir es, unser Zusammenleben deutlich harmonischer zu gestalten.



**„Negative“ Gefühle**  
deuten auf unerfüllte  
Bedürfnisse hin. Ein Bedürfnis  
wiederum weist immer auf einen  
Mangel an etwas hin, der für unser  
Wohlbefinden ganz allgemein, unsere  
gute Gesundheit im Besonderen,  
teilweise und in Extremsituationen  
sogar für unser Überleben  
ausgeglichen werden  
muss.



# Die Reflexion: Gefühle

„Selbstfürsorge ist alltagstauglich“ ist ein Satz, den du vielleicht schon öfter in unserem Podcast gehört hast. Selbstfürsorge bedeutet für uns vor allem, in Beziehung mit sich selbst zu sein, sich im Blick zu behalten und sich regelmäßig zu fragen, wie es einem *wirklich* geht. Welche Gefühle empfindest du also in Situationen, die dich immer wieder vor große Herausforderungen stellen? Auf der nächsten Seite findest du eine Auflistung möglicher Gefühle, an der du dich bedienen kannst.

Erinnerst du dich an eine Situation aus den letzten Tagen, in der du dich geärgert hast und die vielleicht in deinem Alltag häufiger vorkommt?

.....  
.....  
.....

Kannst du dich erinnern, was du in dieser Situation gedacht hast bzw. was genau dich in dem Moment wütend, ärgerlich oder traurig gemacht hat?

.....  
.....  
.....

Was, glaubst du, war eine unterbewusst interpretierte Bewertung deinerseits der entsprechenden Situation und was entsprach rückblickend der Realität?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Vielleicht zeigen dir die Ergebnisse schon, dass zwischen der objektiven Betrachtung einer Situation und deiner unterbewussten Bewertung derselben Welten liegen können. Wie hättest du die Situation empfunden, wenn dein Empfinden nicht von deinen automatisch ablaufenden Gedanken gelenkt worden wäre?

.....  
.....  
.....

# UNSERE GEFÜHLE

(eine Auswahl)

aufgeblüht · aufgedreht · aufgereggt  
aus dem Häuschen · ausgeglichen  
ausgelassen · ausgeruht · beeindruckt · beflügelt  
befreit · begeistert · belebt · bereichert  
beruhigt · berührt · bewegt · dankbar  
energiegeladen · entschlossen · entspannt · erfreut  
erfüllt · erholt · erleichtert · erstaunt · euphorisch  
fasziniert · frei · friedlich · fröhlich · gelassen  
gelöst · gerührt · geschützt · gespannt · gesund  
glücklich · gut gelaunt · harmonisch · hingerissen  
hoffnungsvoll · inspiriert · interessiert · klar · kraftvoll  
lebendig · lebhaft · leicht · locker · lustig · mitfühlend  
motiviert · munter · nah · neugierig · offen  
optimistisch · ruhig · sanft · schwungvoll · selig  
sicher · sorglos · stark · stolz · übermütig · überrascht  
überwältigt · unbeschwert · verblüfft · vergnügt  
verliebt · versunken · verträumt · verzaubert · wach  
weich · wohl · zufrieden · zuversichtlich

abgespannt · abgestoßen · abwesend · alarmiert  
allein · am Boden zerstört · angespannt · angestrengt  
ängstlich · antriebslos · ärgerlich · aufgebracht  
aufgeregt · aufgewühlt · ausgebrannt · ausgelaugt  
bedrückt · belastet · beschämt · besorgt · betroffen  
beunruhigt · blockiert · deprimiert · durcheinander  
eifersüchtig · einsam · empört · energielos · entsetzt  
enttäuscht · erschöpft · erschrocken · fassungslos  
feindselig · fremd · frustriert · geknickt · geladen  
gelähmt · gelangweilt · gereizt · gestresst  
gleichgültig · grummelig · hilflos · hoffnungslos  
irritiert · kaputt · kraftlos · lustlos · missmutig · müde  
mulmig · neidisch · nervös · ohnmächtig · ratlos  
ruhelos · sauer · schockiert · schuldig · traurig  
trotzig · überfordert · überlastet · unentschlossen  
unerfüllt · ungeduldig · unglücklich · unruhig · unwohl  
unzufrieden · verloren · verspannt  
verwirrt · verzweifelt · wütend · zappelig · zornig

## Die Sache mit den Bedürfnissen

Bevor wir Mutter wurden, gehörte die Erfüllung zumindest unserer eigenen Grundbedürfnisse wie essen, trinken, schlafen selbstverständlich zu unserem Alltag dazu. Wir haben schon im Kapitel „Und dann: alles anders“ darüber gesprochen. Was es mit uns macht, wenn die Bedürfnisse über einen längeren Zeitraum unerfüllt bleiben, war uns gar nicht richtig bewusst, denn im Extrem hat das (hoffentlich) nicht stattgefunden. Nach der zweiten durchgetanzten Nacht haben wir uns zum Beispiel nach adäquatem Ausschlafen mit Eiscreme und Pizza auf unsere Couch verzogen.

Über die Grundbedürfnisse hinaus gibt es übrigens noch eine Vielzahl anderer Bedürfnisse, die uns oft nicht mal bewusst sind. Darunter fallen beispielsweise Individualität, Wertschätzung und Sicherheit, aber auch Ordnung und Struktur oder Verständnis. Auf der nächsten Seite findest du eine Übersicht dieser möglichen Bedürfnisse, die sicherlich auch dich bewegen.

Mit unseren Kindern zog auch die absolut hohe Wahrscheinlichkeit ein, unsere Bedürfnisse nicht mehr als Erstes befriedigen zu können. Leittragende sind insbesondere das Bedürfnis nach Schlaf und Erholung, Selbstbestimmung, Rücksichtnahme, Privatsphäre.

In den ersten Monaten mit Baby sorgt ein biologisch schlaues inszenierter Hormonnebel noch dafür, all diese Mängel angemessen zu verschleiern, um damit noch einigermaßen zurechtzukommen. Doch spätestens, wenn sich der Hormonspiegel wieder auf „normal“ zurückreguliert hat und das Defizit zu groß wird, macht sich die Bedürfnisunbefriedigung deutlich bemerkbar und ist immer schwieriger wegzuschieben.

Bis zum zweiten Geburtstag sind unsere Kinder darauf angewiesen, dass wir ihre Bedürfnisse priorisieren und uns unmittelbar um deren

Erfüllung bemühen. Unsere eigenen Bedürfnisse werden dabei stets untergeordnet. Wenn Kinder dann die Fähigkeit erlangen, sich auch mal einen Moment zu gedulden, ist es für uns meistens „zu spät“: Wir haben verlernt, unsere Bedürfnisse zu erkennen und ernst zu nehmen und Strategien zu entwickeln, wie auch diese im Familienalltag erfüllt werden können. Das führt dazu, dass wir zusehends unzufriedener sind, unsere Nerven dünner werden. Kein Wunder, denn zusammen mit unserem enormen **Stresslevel** (vergleiche dazu Seite 20) ergibt das eine höchst explosive Mischung. Manchmal können sich daraus sogar körperliche Beschwerden oder Krankheiten entwickeln.

**Die Befriedigung**  
unserer eigenen Bedürfnisse gerät in den ersten Jahren mit Kindern häufig in Vergessenheit. Um unser Wohlbefinden zu steigern, unser Energielevel aufzufüllen und unsere Nerven wieder zu stärken, *müssen wir uns mit unseren eigenen Bedürfnissen neu auseinandersetzen und selbst Strategien entwickeln, sie zu erfüllen.*





## Und jetzt noch eine passende Strategie

Da liegt nun also der Hase im Pfeffer: Zumindest in der Theorie wissen wir jetzt, dass unsere „negativen“ Gefühle wichtige Indikatoren dafür sind, uns aufzuzeigen, dass eins (oder mehrere) unserer Bedürfnisse sträflich vernachlässigt wird. Und wir wissen inzwischen, wo wir nachschlagen können, um herauszufinden, welche Bedürfnisse betroffen sind (blättere eine Seite zurück). Nun geht es darum, eine geeignete Strategie zu entwickeln, damit dieses mittlerweile laut schreiende Bedürfnis auch wieder Ruhe geben kann.

Weil wir es nicht anders gelernt haben, gehen wir automatisch davon aus, dass andere dafür zuständig sind, unsere Bedürfnisse zu befriedigen oder uns bei ihrer Erfüllung zumindest zu unterstützen. Denn oftmals sind sie es schließlich, die uns daran hindern, unsere Bedürfnisse zufriedenzustellen. Finden wir. Wie soll das aber funktionieren, ohne dass die anderen dann wiederum *ihre* Bedürfnisse ignorieren, wenn doch jeder Mensch andere hat? Wir ahnen schon, dass das nicht des Rätsels Lösung sein kann. Und dennoch: Unsere Erwartungen (an andere, aber auch an uns selbst) entstehen unbewusst in unseren Köpfen, nisten sich dort heimlich ein und machen uns das (Zusammen-)Leben verdammt schwer. Dabei muss das nicht sein. Denn die zielführendste Strategie, ein Bedürfnis zu befriedigen, ist, es selbst zu tun – und das nicht von anderen abhängig zu machen. Wenn du dich am wohlsten fühlst, wenn um dich herum Ordnung herrscht, dann räume auf. Wenn du dich nach Wertschätzung sehnst, dann sei stolz auf das, was du die ganze Zeit wie selbstverständlich leistest. Erkenne deine Leistung in vollem Umfang an, ohne dich dabei kleinzureden und dein Licht unter den Scheffel zu stellen. *Du* darfst den ersten Schritt machen, ganz egal, ob es sich dabei um ein individuelles Bedürfnis wie „Für sich sein“ oder ein gemeinschaftliches wie „Nähe“ handelt. Übrigens ist dieser Schritt gar nicht

immer unbedingt in der bereits eskalierten Situation zu gehen, sondern manchmal und im besten Fall schon vorher oder auch dann, wenn sich die Lage wieder beruhigt hat.

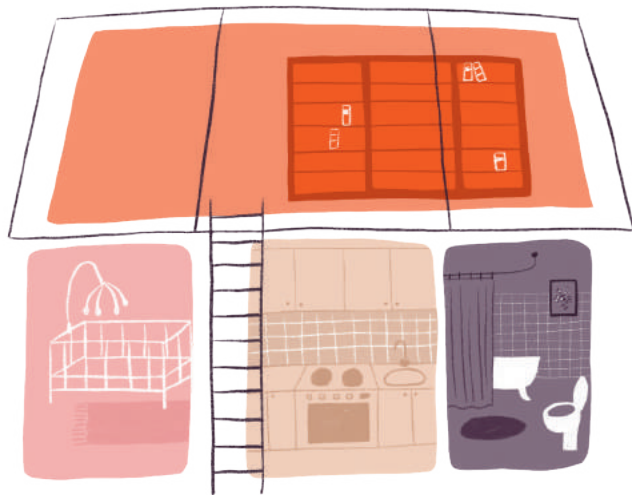
Außerdem gibt es nicht nur *eine* Strategie, dein Ziel zu erreichen, und die offensichtlichste muss auch nicht immer die beste sein. Werde kreativ und blicke über den Tellerrand hinaus. Auch unübliche Lösungen können für dich die richtigen sein, um deine Bedürfnisse zufriedenzustellen und damit dich selbst zufrieden(er) zu machen.

**Je unabhängiger von anderen unsere Strategien zur Bedürfniserfüllung sind, desto leichter sind sie durchzuführen und umso erfüllter und glücklicher können wir werden. Wir dürfen, ja, müssen uns sogar trauen, für unsere Bedürfnisse einzustehen und danach zu handeln. Denn nur, wenn es uns gut geht, geht es auch unserer Familie gut. Als Mama bist du in der Regel der Dreh- und Angelpunkt eures Alltags.**





## Kinder sind keine kleinen Erwachsenen



Auch unsere Kinder haben natürlich Gefühle, mit denen sie zunächst mal lernen müssen umzugehen, und Bedürfnisse, die sie anhand von bestimmten Strategien versuchen zu befriedigen. Bleiben wir bei unserem Beispiel mit dem Spielplatz. Wir erinnern uns: Du möchtest mit deinem Kind nach Hause gehen. Als du es deswegen zu dir rufst, läuft es weg. Hier ist es möglicherweise sein Bedürfnis nach Selbstbestimmung, das es davon abhält, mit dir zu gehen. Vielleicht sind es auch Spaß, Freude oder Bewegung, die als Bedürfnisse noch nicht ausreichend befriedigt sind. Als du den Druck verstärkst, schließlich ist es fast schon Zeit fürs Abendessen, folgt lautstarkes Getöse, das in einem Wutanfall endet.

Dass weder Weglaufen noch lautstarkes Getöse noch ein ausgewachsener Wutanfall besonders zielführend sind, wissen Kinder nicht. Okay, es beginnt schon damit, dass „zielführend“ ihnen überhaupt kein Begriff ist. Darüber hinaus sind sie schlichtweg noch nicht in der Lage, Alternativen zu ihrem Verhalten zu erkennen. Sie wissen nicht einmal, dass es welche gibt. Für sie bedeutet ein Nein oft das Ende ihrer kleinen Welt – sie verstehen nicht, dass es einfach schon spät ist, und wissen auch nicht, was das überhaupt bedeuten soll. Und dass morgen wieder Zeit ist, um zum Spielplatz zu kommen, können sie noch nicht erfassen. Für sie zählt einzig und allein der Moment. Und der war doch eben noch sooo schön. Bis er von außen in ihren Augen abrupt und völlig grundlos durchbrochen wurde.

Diese Sicht auf die Dinge lässt sich mithilfe des Wissens um die **kognitive Entwicklung** kleinerer Kinder erklären. Stellen wir uns vor, das Gehirn wäre ein Haus: Zunächst entsteht das Erdgeschoss und bietet Raum für alles, was wir zum Überleben brauchen: eine Küche für die Nahrungsaufnahme, ein Bad für das, was davon übrigbleibt, und um uns zu pflegen und zu „säubern“, und ein Wohnzimmer mit einer gemütlichen Couch zum Ausruhen. Mehr brauchen Kinder am Anfang ihres Lebens nicht. Dieses Erdgeschoss behalten wir als Erwachsene bei, es bietet Platz für unsere Urinstinkte und die Vielfalt all unserer Gefühle.

Erst, wenn sich Kinder einigermaßen in ihrem Erdgeschoss auskennen, beginnen sie mit dem vorsichtigen Ausbau ihres „**Gehirn-Hauses**“ – sinnbildlich über eine wackelige Leiter, die in das Obergeschoss führt. Dieses Obergeschoss, der Verstand, ist bei uns Erwachsenen bereits prall gefüllt mit Bücherregalen – all unser Wissen und unsere Erfahrungen sind hier fein säuberlich abgelegt. Manche ganz vorn und sauber abgestaubt, weil wir sie häufig anwenden, andere weiter hinten und etwas verstaubt, weil wir sie lange nicht benutzt haben. Bei unseren Kindern sind zwar erste Regale gezimmert, und vielleicht befindet sich auch hier

oder da schon ein kleines Büchlein darin, weitestgehend stehen die Regale aber noch leer und warten darauf, nach und nach mit Wissen und Erlebnissen gefüllt zu werden. Dazu gibt es in unserem Dachgeschoss große Fenster, die den Blick nach draußen zulassen und uns Weitblick ermöglichen. Auch das logische und analytische Denken wird hier geschult. Bei Kindern sind diese Fenster noch so voller Baustaub, dass ein Blick hindurch noch nicht möglich ist. Sie werden erst nach und nach gereinigt, bis Kinder im Grundschulalter ihren Weitblick zu schärfen beginnen, immer weiter, bis sie ihn in der Pubertät perfektionieren *könnten* – hätten sie da nicht nur Augen für „Wichtigeres“. Aber das ist eine andere Geschichte, die (Achtung, Cliffhanger!) ein ganz eigenes Buch verdient hat.

Bei dem letztendlichen Wutanfall auf dem Spielplatz ist unser Kind in seinem Erdgeschoss gefangen, auf die wackelige Leiter nach oben traut es sich noch nicht, und selbst wenn, würde es dort noch nicht über hinreichendes Wissen verfügen, um sich auf einem „elternfreundlicheren“ Weg aus seiner misslichen Gefühlslage befreien zu können. Sprechen wir es nun aber aus *unserem* Obergeschoss an, also aus unserer erwachsenen Perspektive heraus, zum Beispiel mit rationalen Argumenten wie „Es gibt keine Süßigkeiten mehr, wir wollen doch gleich Abendbrot essen“ oder „Es ist spät, ich möchte, dass du heute noch badest, darum kannst du nicht mehr spielen“, kann es uns schlichtweg nicht verstehen.

Verstärken wir durch Schimpfen oder Drohen den Druck, entsteht von Seiten unseres Kindes Gegendruck, der mit jeder weiteren Gebärde von uns immer weiter wächst. So schaukeln wir uns gegenseitig hoch, statt auf ein gemeinsames Ziel zu – wie schade!

Wenn wir unser Kind in diesem Zustand erreichen möchten, sollten wir unsere inzwischen fest installierte und stabile Steintreppe nach unten steigen und es dort abholen, wo wir es tatsächlich erreichen *können*: im Erdgeschoss seines Hauses – an seiner Basis, bei seinen *Gefühlen*. Als Erwachsene sind wir in der Lage, diesen **Perspektivwechsel** zu vollziehen und den Blickwinkel unseres Kindes einzunehmen. Dadurch können

wir sein wahres Anliegen leichter nachvollziehen und, indem wir nicht das Wissen aus unserem Dachgeschoss anwenden, sondern so adäquat wie möglich auf seine Gefühle reagieren, ihm vermitteln, dass wir es verstehen und ernst nehmen. So verlieren beide Seiten den Druck, einander von ihrer Sicht der Dinge überzeugen zu müssen, was den Weg und die Bereitschaft für eine gemeinsame Lösung, einen Kompromiss, ebnet.

Kinder erlernen und üben die Fähigkeit, selbst einen Perspektivwechsel zu vollziehen, meistens ab dem Vorschulalter. Wenn also in der bedürfnisorientierten Pädagogik von „Augenhöhe“ gesprochen wird, dann meint das immer die Ebene des *Kindes* und niemals die der erwachsenen Person.

In unserem Mamsterrad neigen wir oft dazu, unsere Kinder zu überfordern – unsere eigene Müdigkeit und Erschöpfung, unsere unerfüllten Bedürfnisse und auch der Dauerstress, dem wir ausgesetzt sind, schüren unseren Wunsch nach einem „funktionierenden“ Kind. Wir sind in unseren Obergeschossen gefangen und appellieren an den Verstand unseres Kindes, der im Kindergartenalter aber noch gar nicht ausgereift ist. Wenn wir es schaffen, zu verinnerlichen, dass uns unser Kind nicht ärgern will, sondern nur *für sich und nicht gegen uns* handelt, können wir in solchen und ähnlichen Situationen wie der Spielplatzszene gelassener bleiben und unseren Fokus anders ausrichten.

Wir würden unserem Kind damit bei seiner Entwicklung unterstützend zur Seite zu stehen und könnten gleichzeitig stressige Situationen in unserem Alltag leichter meistern.



**Hab Vertrauen**  
in die Entwicklung deines Kindes. Es entwickelt sich ganz individuell und erklimmt die nächste Stufe erst, wenn es so weit ist. Vergleiche mit anderen Kindern sind dabei nicht hilfreich, sondern erhöhen nur den Druck auf dein Kind und dich selbst.





Autorinnenfoto: Oliver Reetz

## Die Autorinnen

Imke Dohmen und Judith Möhlenhof sind die Macherinnen des Erfolgs-Podcasts „Gemeinsam aus dem Mamsterrad“ mit über 1 Mio. Downloads. Der Mamsterrad-Podcast ist *der* Eltern-Podcast im Bereich „Familie & Kindererziehung“, jeden Sonntag gibt es in 15 Minuten interessante Aha-Momente, spannende Denkanstöße und wertvolle Handlungsalternativen in mittlerweile weit über 100 Folgen auf die Ohren.

Imke Dohmen ist Mama-Coach und Erziehungsberaterin, systemische Therapeutin, studierte Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trauma- und Hypnosetherapeutin und Gründerin des Unternehmens „Mutterhelden“. Seit 2017 berät sie Mütter sowohl in ihrer Praxis in Hamburg-Eppendorf als auch digital.

Judith Möhlenhof ist Online-Redakteurin und hat viele Jahre Media- und Agenturerfahrung gesammelt. Sie ist Expertin für Social Media und Kommunikation und betreibt seit 2010 ihren Blog [judetta.de](http://judetta.de).

## Wie werde ich die Mutter, die ich sein möchte?

Für Mütter mit Kindern bis zum 5. Geburtstag (und deren Papas, Omas, Opas, Tanten, Freunde und alle anderen auch)

Puh, das Muttersein hattest du dir irgendwie leichter vorgestellt, oder? Andere Frauen scheinen dieses ganze „Mama-Ding“ viel besser zu meistern als du. Du hast gestern schon wieder rumgekeift und deinem Kind mit Gute-Nacht-Geschichten-Entzug „gedroht“. Ein perfekter Tag sieht anders aus ...

Manchmal kommen Eltern einfach an ihre Grenzen, weil sie mit ihren Kindern nicht mehr weiterwissen. Das führt dazu, dass sowohl unsere Kinder als auch wir selbst unzufrieden, ja geradezu unglücklich sind. Das will dieses Buch auf jeden Fall ändern!

Imke Dohmen und Judith Möhlenhof beleuchten in „Gemeinsam aus dem Mamsterrad“ angstfrei und ungeschönt Szenen, die alle Eltern kennen: von „Ich will diesen Pulli nicht anziehen!“ über „Darf ich was naschen?“ bis hin zu „Das ist meeeeins!“.

Sie erklären, warum unsere Kinder darin wie agieren und reagieren, aber auch, was unserem oft unverhältnismäßigen Verhalten zugrunde liegt – und vor allem, wie wir das ändern können. Für mehr Verständnis unseren Kindern und uns selbst gegenüber, um in Zukunft die Herausforderungen des Mutterseins mit mehr Leichtigkeit, Freude und Selbstvertrauen zu meistern – mit dem wunderbaren Nebeneffekt, dass wir fast nebenbei glücklicher werden!



ISBN 978-3-9822992-0-4



16,95 € (D)

17,50 € (A)

[www.leben-und-erziehen.de](http://www.leben-und-erziehen.de)