

ISABEL HUTTARSCH

Mama- psychologie

Geborgenheit,
Halt und
Liebe für deinen
Mama-Alltag



Die
**Safe-Space-
Strategie**
für dich und
dein Kind

BELTZ

Alle Namen in den Fallbeispielen wurden geändert.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung von Autorin bzw. Verlag und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-407-86883-1 Print

ISBN 978-3-407-86884-8 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2025

© 2025 Verlagsgruppe Beltz

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dr. Daniela Gasteiger/Petra Dorn

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München

Bildnachweis für die Coverfotos von Isabel Huttarsch: © franziska spindler fotografie

Herstellung: Sarah Veith

Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt

Layout: www.anjagrimmgestaltung.de

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln

finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Vorwort 11

TEIL 1

Einladung 15

Du darfst Mensch sein in deiner Mutterschaft 16

Wie geht es dir? 16

Mamasein kann (über-)fordern 19

Bedürfnisorientiert Mama sein
ist nicht der einfachste Weg 22

Dein Safe Space – ein Raum für dich 26

Die Safe-Space-Strategie: Geborgenheit, Halt und Liebe für dich und dein Kind 34

Auf ins Abenteuer Augenhöhe 34

Die (R)Evolution in deinem Handgepäck 36

Das bist du in deinem Safe Space 53

Die Bedürfnisse aller sehen 55

Die fünf Grundpfeiler für deinen Safe Space 60

TEIL 2

Ein Safe Space für dich 65

Verbundenheit schafft Sicherheit – dein Grundbedürfnis nach Bindung 66

Warum wir Mamas uns häufig einsam fühlen 66

Bindung aufbauen 70

Deine Wurzeln und du 79

Gastbeitrag von Romy Winter 91

Verbundenheit leben 93

Selbstbestimmung schafft Sicherheit – dein Grundbedürfnis nach Orientierung und Kontrolle 100

Karussell der Anforderungen 100

Selbstbestimmt Mama sein 102

Gastbeitrag von Marlies Johanna 107

Grenzen als Lebensraum 109

Pausenstrategien für deinen Mama-Alltag 119

**Selbstwert schafft Sicherheit –
dein Grundbedürfnis nach Selbstwertschutz
und Selbstwerterhöhung 128**

Bin ich gut genug? 128

Schütze deinen Selbstwert 132

Gastbeitrag von Johanna Dexheimer 138

Selbstliebe 143

**Leichtigkeit schafft Sicherheit –
dein Grundbedürfnis nach Lustgewinn
und Unlustvermeidung 159**

Warum ist der Alltag oft so schwer? 159

Auf der Suche nach Leichtigkeit 162

Wenn Mama keinen Bock hat 175

**Ein regulierter Körper schafft Sicherheit –
deine körperlichen Grundbedürfnisse 185**

Dein Mama-Körper 185

Die HMPK-Regel: first things first 188

Drei Körperbedürfnisse 190

Wie geht es dir mit deinem Körper? 203

TEIL 3

Sicherheit im Alltag leben 211

Co-Regulation – Sicherheit teilen 212

Warum du nicht *nicht* co-regulieren kannst 212

Gefühlsansteckung: unbewusste Co-Regulation 214

Bewusste Co-Regulation 218

Liebevolle Führung übernehmen 222

Natur als Familienraum 228

Chaos und Liebe – Mama sein im echten Alltag 233

Und jetzt? 233

Sicher bleiben, wenn alle anderen es besser wissen 234

Liebe im Alltag leben 241

Was wirklich zählt 245

Quellen und Anmerkungen 248

Dank 253

Über die Autorin 255

Vorwort

Drei Kinder habe ich in diese Welt geboren. Dreimal bin ich Mutter geworden. Und dreimal fühlte es sich so an, als hätte ich mich darüber ein Stück weit selbst verloren.

Alles begann in einer frühherbstlichen Gewitternacht, als mein erstes Kind als Frühchen das Licht der Welt erblickte. Was für ein mächtiger Vorbote für die erste Konstante meiner Mutterschaft: die Unplanbarkeit eines Alltags mit Kindern – und mit ihr das Überwältigungspotenzial.

An so vielen Tagen war einfach alles zu viel. Zu viele Sorgen. Zu viel Druck von anderen. Zu viele unerreichbare Erwartungen in meinem Kopf. Doch von einigem gab es auch zu wenig. Zu wenig Schlaf. Zu wenig Zuspruch. Zu wenig Unterstützung. Zu wenig Wertschätzung. In genau diesen Momenten machte ich Bekanntschaft mit der zweiten großen Konstante meiner Mutterschaft: der Gleichzeitigkeit. Nie hätte ich gedacht, dass all diese Dinge neben- und miteinander existieren können. Wut und Liebe. Enttäuschung und Erfüllung. Freiheit und Fremdbestimmung. Freude und Schmerz.

Es gingen einige Jahre ins Land, bis auch die dritte Konstante meiner Mutterschaft an der Oberfläche meines Alltags sichtbar wurde: die untrügliche Gewissheit, auch als Mama Mensch zu sein. Ein Wesen mit Bedürfnissen und Grenzen. Mit Wünschen, Träumen und Gefühlen. Begleitet wurde diese Gewissheit von der Erkenntnis, dass all das sein darf und all das Raum braucht. Dass ich sein darf und dass ich Raum brauche.

Wirklich verstanden habe ich das alles nicht während meines Psychologiestudiums oder meiner Arbeit als Mamapsychologin.

Es war ein von außen betrachtet recht unscheinbarer Moment mit meinem ersten Kind, der den Stein ins Rollen brachte: der Moment, in dem ich mein Kind zum allerersten Mal angeschrien habe. Ein Moment, der sich tagtäglich tausendfach zwischen Eltern und ihren Kindern ereignet. Und doch ein Moment, der sich mir eingebrannt hat. Denn bis zu diesem Zeitpunkt war ich davon überzeugt, dass ich mein Kind nicht anschreien möchte und es dementsprechend auch niemals tun würde. Doch dann ist es passiert.

Für mich war das nicht einfach nur ein Ereignis, das sich unter »Der Tag kann weg« einordnen ließ. Es war ein Wendepunkt in meiner Mutterschaft. Mir dämmerte: Um die Mutter sein zu können, die ich für mein Kind sein möchte, muss es in meinem Alltag einen Raum geben für den Menschen, der ich bin. Mit all meinen Bedürfnissen und all meinen Grenzen. Mit all dem, was zu mir gehört.

Es dauerte noch eine ganze Weile, bis ich zu begreifen begann, dass das, was sich am Anfang meiner Mutterschaft so verloren und fremd angefühlt hatte, in Wahrheit schon immer ein Teil von mir gewesen ist. Ein Teil, der mir im Laufe der Jahre selbst fremd geworden war. So fremd, dass es weh tat, diesem Teil zu begegnen, als meine Kinder ihn berührten. Gleichmaßen lag in genau dieser schmerzhaften Berührung ein sehr großes Geschenk: die Gelegenheit, mir selbst wirklich zu begegnen.

Heute, um zwei weitere Kinder, etliche persönliche Erfahrungen und meine stetig wachsende Expertise als Mamapsychologin reicher, kann ich eines mit Gewissheit sagen: Das, was aus dir schreit, wenn du dein Kind anschreist, ist nicht die schlechte Mutter in dir. Es sind all deine unerfüllten Bedürfnisse, die in deinem Mama-Alltag so dringend Raum brauchen. Einen Raum, in dem du der Mensch sein kannst, der du bist: dein *Safe Space*.

Dass ich mit meiner Arbeit seit nunmehr zehn Jahren Mütter – online wie offline – erfolgreich in einen Alltag auf Augenhöhe mit ihren Kindern *und* mit sich selbst begleite, ist folglich kein Zufall. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Geborgenheit, Halt und Liebe in Familien zu stärken. Denn das ist es, was am Ende wirklich zählt – für eine glückliche Kindheit ebenso wie für eine Mutterschaft im Einklang mit dir selbst.

So bin ich voller Vorfreude darüber, mit diesem Buch auch dich ein Stück weit auf dieser Reise an die Hand nehmen zu dürfen. Denn die wertvollste Ressource für deine Mutterschaft bist du.

In Liebe

Isabel

Du darfst Mensch sein in deiner Mutterschaft

»Wir verlieren uns nicht in der Elternschaft. Wir finden Teile von uns selbst, von denen wir nicht wussten, dass sie überhaupt existieren.«¹

L. R. Knost

Wie geht es dir?

Da du dieses Buch in deinen Händen hältst, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du auf der Suche nach Antworten bist. Antworten auf die wirklich wichtigen Fragen deiner Mutterschaft.

Du zerbrichst dir vielleicht schon länger den Kopf darüber, wie du es im Familienalltag mit all seinen Höhen und Tiefen schaffen kannst, deinem Kind keinen allzu schweren Rucksack mit ins Leben zu geben. Du fragst dich, was du konkret tun kannst, damit du weniger oft deine Nerven verlierst – und wo zur Hölle du im Mama-Alltag den so dringend benötigten Raum für dich selbst finden sollst, um Kraft zu tanken. Du weißt nicht genau, was du überhaupt brauchst, damit es dir gut geht. Und nicht zuletzt überlegst du, was du tun kannst, um endlich die Mama zu sein, die du für dein Kind sein möchtest.

Als Mama wünschst du dir, dass du und dein Kind durch ein sicheres Bindungsband miteinander verwoben seid, das euch ge-

Bedürfnisorientiert Mama sein ist nicht der einfachste Weg

Dass du dieses Buch in deinen Händen hältst, verrät mir nicht nur, dass du Fragen hast. Sondern auch, dass du schon vor geraumer Zeit einen ganz bestimmten Weg eingeschlagen hast. Einen Weg weg von althergebrachter, autoritärer Elternschaft hin zu einem warmen, bindungs- und bedürfnisorientierten Miteinander mit deinem Kind. Du willst dein Kind bedingungslos lieben als der Mensch, der es ist, und dich ihm gegenüber auch so verhalten. Vielleicht, weil du in deiner eigenen Kindheit genau das erlebt hast und diesen Schatz weitergeben möchtest. Vielleicht aber auch (und das ist sogar wahrscheinlicher), weil du schmerzlich am eigenen Leib und der eigenen Seele das Gegenteil davon erfahren hast.

Jetzt stehst du also da mit deiner großen Mission im Gepäck. Und dann kommt der Alltag und mit ihm tausendundein Umstand, die es dir allesamt unfassbar schwer machen, bedingungslose Liebe für dein Kind spürbar zu leben. Doch warum bringt dich gerade der bedürfnisorientierte Alltag mit deinem Kind so sehr an den Rand deiner Kräfte oder sogar weit darüber hinaus?

Die Gründe dafür sind vielfältig. Und doch gibt es zwei zentrale Ursachen, die mir als Mamapsychologin in der Arbeit mit meinen Klientinnen immer wieder begegnen. Im Übrigen kommen sie mir auch aus meinem eigenen Mama-Alltag bekannt vor.

Der erste Grund besteht in einem Missverständnis, das sich seit Jahren wacker hält. »Ich glaube, ich habe das mit der Bedürfnisorientierung am Anfang falsch verstanden«, sagte mir meine Klientin Rebecca, als ich sie und ihre Familie das erste Mal zu Hause besuchte. Mit diesem Gefühl ist sie nicht alleine. Viele Eltern, die sich erstmals mit einer bindungs- und bedürfnisorientierten Beglei-

tung ihrer Kinder auseinandersetzen, legen den Fokus klar auf eine Sache: die Bedürfnisse ihrer Kinder. Das ist zunächst einmal weder verwunderlich noch falsch. Gerade in den ersten Lebensjahren sind unsere Kinder sogar vollkommen abhängig davon, dass wir das feinfühlig tun. Je kleiner die Kinder, desto mehr Zeit und Achtsamkeit erfordert dieser Prozess. Doch genau das ist der Fallstrick, über den wir Eltern so häufig stolpern: Weil unsere Kraft- und Energieressourcen begrenzt sind, müssen wir sparsam mit ihnen umgehen. Da unsere Kinder uns so sehr brauchen, sparen wir oft ganz automatisch immer wieder an ein und derselben Stelle im Alltag: an der Zeit für unsere eigenen Bedürfnisse und der Achtsamkeit gegenüber diesen.

Doch in dem Moment, in dem wir Bedürfnisorientierung verstehen als »Ich sehe, was *du*, Kind, brauchst«, ohne ein gleichwertiges »Ich sehe, was *ich* brauche« mitzudenken, kann die Mission Augenhöhe im Alltag nicht gelingen. Die Gleichung geht schlichtweg nicht auf, denn aus einem leeren Brunnen lässt sich nicht schöpfen. Da sich jedoch sehr viele Eltern irgendwann genau an diesem leeren Brunnen wiederfinden (ich war auch schon dort), werden wir im nächsten Kapitel ein alltagstaugliches Gegenmodell zu diesem einseitigen, ausschließlich auf das Kind bezogenen Verständnis von Bedürfnisorientierung entwickeln.

Grund Nummer zwei dafür, dass viele Eltern einen bedürfnisorientierten Alltag als so fordernd erleben: Dieses Vorhaben ist tatsächlich unfassbar anstrengend und kräftezehrend. Kinder im Alltag respektvoll und mit allen Konsequenzen als Menschen behandeln statt als kleine Untergebene, Konflikte konstruktiv miteinander austragen, statt Kinder verstummen zu lassen oder auch das feinfühlige Auge im Alltag statt der Gleichgültigkeit gegenüber kindlichen Bedürfnissen: Das alles kostet Kraft und Ressourcen.

Insbesondere dann, wenn wir es selbst anders erlebt haben und uns Vorbilder dafür fehlen.

Kurzfristig betrachtet wäre es da oft einfacher, das zu tun, was viele Generationen vor uns bereits getan haben: ihre elterliche Macht zu missbrauchen. Denn es besteht tatsächlich ein natürliches Machtgefälle in der Beziehung zu unseren Kindern. Wir stehen am oberen Ende dieses Gefälles, unsere Kinder ganz unten. Das ist zunächst einmal ein Fakt, ein Umstand, der wertungsfrei zu verstehen ist. Wir Eltern besitzen mehr Kraft, mehr Geld, mehr Wissen, mehr Entscheidungskompetenz und auch mehr Weitblick als unsere Kinder. Rein theoretisch befähigt uns all das dazu, uns über sie zu erheben. Und manchmal scheint es im Alltag so verlockend beziehungsweise alternativlos, das tatsächlich zu tun. Dann schreien, befehlen oder zählen wir bis drei, fassen unsere Kinder grob an oder schicken sie auf ihr Zimmer.

Aber Macht haben und Macht missbrauchen sind zwei paar Schuhe. Auf den kommenden Seiten werden wir also ebenfalls Antworten auf die Frage suchen, wie du deine elterliche Macht verantwortungsvoll einsetzen kannst, statt sie unbewusst zu missbrauchen.

Auch autoritäre Elternschaft verursacht Kosten. Machtmissbrauch ist teuer. Allerdings tragen diese Kosten meist nicht die Eltern, sondern ihre Kinder. Manchmal direkt, viel häufiger auch zeitversetzt. Spätestens dann, wenn sich betroffene Kinder als Jugendliche oder Erwachsene in unzähligen Therapiesitzungen die Steine aus dem Rucksack packen müssen. Denn darin ist sich die Wissenschaft einig: Autoritäre Erziehung jenseits von Augenhöhe schadet. Sie kann unter anderem mit einem erhöhten Risiko für Angst- und depressive Störungen⁶, gesteigerter verbaler und körperlicher Aggression⁷ sowie Problemen in der Emotions- und Impulskontrolle von Kindern einhergehen⁸.

Gut belegt ist, dass sich ein fürsorgliches und unterstützendes, bedürfnisorientiertes Elternverhalten äußerst positiv auf Kinder und ihre Entwicklung auswirken kann: Kinder, die von ihren Eltern fürsorglich, zugewandt und mit Wärme begleitet werden, zeigen durchschnittlich weniger externalisierende Verhaltensweisen (z. B. aggressives Verhalten, Fremdverletzung, Sachbeschädigung) als Kinder autoritär erziehender Eltern.⁹

Spuren einer fürsorglichen Elternschaft lassen sich direkt im Gehirn unserer Kinder feststellen: Anhand des beobachteten Interaktionsverhaltens von Eltern und ihren Kindern im Vorschulalter ist es möglich, die Größe des Hippocampus Jahre später vorherzusagen.¹⁰ Je unterstützender und fürsorglicher das Verhalten der Eltern im Vorschulalter war, desto größer war der Hippocampus ihrer Kinder Jahre später ausgeprägt. Der Hippocampus ist ein Teilbereich des limbischen Systems im Gehirn, der insbesondere für das Gedächtnis, die Emotionsregulation und den Umgang mit Stress eine bedeutende Rolle spielt.

Mit dieser zunehmenden Anzahl wissenschaftlicher Befunde wächst Stück für Stück auch das gesamtgesellschaftliche Bewusstsein für das, was du bereits tief in dir spürst: Die Bedürfnisse von Kindern sind kein verhandelbares Beiwerk, das wir als Eltern nach Belieben zur Durchsetzung unserer erzieherischen Ideale einsetzen können. Vielmehr schafft die Erfüllung dieser Bedürfnisse (über-)lebensnotwendige Rahmenbedingungen, die für die kindliche Entwicklung von fundamentaler Bedeutung sind.

Damit wird es zur ureigenen Aufgabe von uns Eltern, genau diesen Raum für die Bedürfnisse unserer Kinder zu eröffnen. Das ist eine ebenso verantwortungsvolle wie herausfordernde Aufgabe. Insbesondere deswegen, weil sie mitten im chaotischen Familienalltag stattfindet und dadurch schnell zur *mission impossible* mutiert.

Dein Safe Space – ein Raum für dich

Wie kannst du deinem Kind diesen Bedürfnisraum geben, damit es sich psychisch und körperlich gesund entwickeln kann, wo doch der ganz normale Alltag schon so viel von dir fordert?

Die Antwort ist ebenso simpel wie weitreichend: Du brauchst einen solchen Raum auch für dich selbst. Einen sicheren Ort, an dem du sein kannst, wer du bist. Allem voran Mensch, denn das bist du auch als Mutter geblieben.

Aufrichtige Bedürfnisorientierung beginnt bei dir. Das mag sich auf den ersten Blick anhören wie eine weitere inhaltlose Forderung nach mehr Selbstfürsorge in deinem Mama-Alltag. »Wenn es dir als Mama gut geht, geht es auch deinem Kind gut«, schreit es seit geraumer Zeit so oder ähnlich von unzähligen Instagram-Kacheln. Durch dieses weitere sich aufdrängende Selbstfürsorge-To-Do kommen nicht nur noch mehr Erwartungen in deinen Alltag, auch der Druck in deinen Gedanken steigt weiter: »Ich muss mich besser um mich selbst kümmern, damit ich meinem Kind geben kann, was es braucht. Und wenn ich das nicht schaffe, versage ich. Schon wieder.«

Stopp. Lass mich in diesen vertrauten Gedankengang kurz einhaken. Auch, wenn du dich *nicht* gut um dich selbst kümmerst, kannst du für dein Kind eine gute Mutter sein, auch ohne an dieser Stelle Letzteres genauer zu definieren. Denn wir Mütter können sehr lange sehr weit über unsere eigenen Grenzen hinausgehen, wenn wir das möchten. Doch irgendwann ist er unausweichlich, der Punkt, an dem sich entweder unser Leben nicht mehr nach unserem anfühlt, oder aber die absolute Erschöpfung droht, in der nichts mehr geht. Das wünsche ich weder dir noch deinem Kind.

Dir darf es gut gehen in deiner Mutterschaft. Du darfst dich so wichtig nehmen, wie du es bist – in deinem Leben und in dem deines Kindes.

Vielleicht gibt es da einen Teil in dir, der sich dagegen wehrt, das anzunehmen. Einen Teil, der noch nicht fühlen kann, dass auch dir bedingungslose Liebe zusteht. Einen Teil, der sich noch dagegen auflehnt, für dich zu beanspruchen, gut genug zu sein, und deswegen für dich da sein zu dürfen, ganz ohne weitere Rechtfertigung. Aber es gibt da noch einen weiteren Teil in dir. Den Teil, der zumindest das vage Gefühl in sich spüren kann, vielleicht ja doch richtig und wichtig zu sein, so, wie du bist. Es ist mir ein Fest, mit der Reise durch dieses Buch beide Teile von dir liebevoll an die Hand zu nehmen. Nicht im Sinne eines plakativen Selfcare-Trips in die Karibik. Stattdessen machen wir uns gemeinsam auf den Weg zurück in dein eigenes Menschsein. Das Ziel unserer Reise: dein *Safe Space*.

Dein Safe Space ist ein sicherer innerer wie äußerer Raum. Er ermöglicht es dir, mitten in deiner Mutterschaft Mensch zu bleiben. Ein Raum, in dem deine Grundbedürfnisse gesehen und erfüllt werden und du dich wirklich wohl und geborgen fühlen kannst.

Diese Sicherheit ist die Basis dafür, dass du die körperlichen, emotionalen und kognitiven Ressourcen aufbauen und auch abrufen kannst, die du brauchst, um dein Kind feinfühlig und achtsam ins Leben zu begleiten. Eine Sicherheit, die es dir ermöglicht, ganz bewusst zu handeln, statt automatisch zu reagieren. Und genau dadurch eröffnet dir dein Safe Space – Erfahrung für Erfahrung – die Möglichkeit, ein Stück weit mehr die Mama zu sein, die du für dein Kind sein möchtest.

Im zweiten Teil des Buches entwickeln wir deswegen auf unserer gemeinsamen Reise deine ganz individuelle Safe-Space-Strategie. Jedes Kapitel ist dabei eine wertvolle Etappe auf unserer Bedürfnis-

reise in deinen Safe Space. Wir werden tief blicken und alle deine Bedürfnisse ergründen.

Unser Fokus dabei ist klar: du. Denn du und deine Bedürfnisse seid nicht nur der Ausgangspunkt unserer gemeinsamen Reise, sondern auch die Basis. Dabei werden wir zu jeder Zeit ein besonderes Augenmerk darauf haben, deinen Safe Space so zu gestalten, dass er vor allem eines ist: alltagstauglich. Selbst die besten Strategien und Werkzeuge sind nutzlos, wenn sie keinen Anknüpfungspunkt zum realen Leben haben. Ich habe dieses Buch nicht nur aus meiner Perspektive als Mamapsychologin für dich geschrieben. Die Dreifach-Mama in mir hat den Schreibprozess aufmerksam begleitet und, falls nötig, in eine tatsächlich alltagstaugliche Richtung gelenkt. Damit dein Safe Space wirklich zu einer tragfähigen Ressource für deinen Mama-Alltag werden kann.

Drei Leitplanken auf dem Weg in deinen Safe Space

Für unsere gemeinsame Reise in deinen Safe Space brauchst du weder bestimmte Vorkenntnisse noch unendlich viel Zeit, die du als Mama ohnehin nicht hast. Was du jedoch brauchst: dich selbst. Dazu noch ein bisschen Mut, mit diesem Buch tatsächlich loszugehen – und das Vertrauen in drei Leitplanken, die uns auf dem Weg halten werden:

- 1. Ich darf Fehler machen**
- 2. Ich darf es mir leicht(er) machen**
- 3. Ich bin genug**

Diese drei Leitplanken sorgen dafür, dass du den Weg in deinen Safe Space mit dir statt gegen dich gehen wirst. Denn dich selbst brauchst du auf dieser Reise mindestens so sehr wie dieses Buch.

Leitplanke 1: Ich darf Fehler machen

Gerade, weil es anscheinend alle anderen mit ihren Kindern immer richtig machen, kommt bei uns Eltern schnell eine vermeintliche Gewissheit auf: »Ich darf keinen Fehler machen« und, mehr noch, »Ich muss alles richtig machen«. Ja, es ist berechtigt, dass wir uns die Frage nach dem Rucksack stellen. Auch, dass wir bewusst darüber nachdenken, wie wir ihn für die Lebensreise unserer Kinder so leicht wie möglich machen. Gleichzeitig sind es nicht zwangsläufig Fehler, die den Lebensrucksack beschweren.

Fehler und vermeintliche Rückschritte spielen eine wesentliche Rolle in unserem Gehirn, wenn wir Neues lernen wollen. Unsere Kinder nicht mehr blind anzuschreien beispielsweise. Fehler sind auf diesem Weg oftmals nichts anderes als Helfer, bei denen lediglich die Reihenfolge der Buchstaben vertauscht wurde. Nimm das gerne erst einmal einfach so hin. Du wirst auf unserer gemeinsamen Reise bald merken, was das konkret für dich im Alltag bedeutet und wie vermeintliche Fehler dich auf deinem Weg in Wirklichkeit bereichern. Oft sind es sogar genau diese Fehler, die Augenhöhe überhaupt erst möglich machen. Mal abgesehen davon, dass der größte Fehler in einer bedürfnisorientierten Elternschaft wohl darin liegt, es überhaupt nicht zu versuchen.

Leitplanke 2: Ich darf es mir leicht(er) machen

Als Mama ist dein Alltag für sich oft bereits ein (über-)forderndes Abenteuer. Das Abenteuer Augenhöhe, in das du mit diesem Buch aufbrichst, soll dich dabei nicht zusätzlich überfordern. Ganz im Gegenteil. Dieses Buch folgt deinem Rhythmus: Du bestimmst, wann du damit arbeiten möchtest und wann nicht. Du darfst es dann hernehmen, wenn es in deinem Alltag den Raum und die Notwendigkeit dafür gibt. Dieses Buch ist für *dich* da, dann, wenn du es

brauchst, und nicht andersherum. Schnapp es dir also, wann immer es sich gut anfühlt, lege es zur Seite, wenn du eine Pause brauchst, und kehre zurück, wenn es an der Zeit ist. Niemand erwartet von dir, dass du dieses Buch binnen kürzester Zeit verschlingst und du am Ende genau weißt, was du tun sollst.

Dieses Buch möchte dir eine liebevolle, fürsorgliche Begleiterin sein. Jedes Wort, jeden Impuls darfst du als Einladung verstehen und nicht als Pflicht. Dabei darfst du dieses Buch auf deine Weise lesen. Von vorne bis hinten, nach Gefühl oder erst einmal quer. Lass dich inspirieren und nimm mit, was du gerade gebrauchen kannst.

Mach dir dein Abenteuer Augenhöhe so leicht wie möglich. Diese Reise in deinen Safe Space machst du nicht nur für dein Kind, sondern auch für dich selbst. Mögest du es dir immer dann besonders schön machen, wenn du dieses Buch in deine Hände nimmst.

Leitplanke 3: Ich bin genug

Ich bin gut genug. Kein Affirmationskarten-Set kommt ohne diesen Spruch aus. Und kaum ein Satz hat es so häufig auf diverse Instagram-Spruchposts geschafft. Eigentlich zu Recht, möchte ich sagen. Denn es stimmt: Du bist gut genug. Dein Wert hängt weder davon ab, wer du bist, noch wie du bist. Sondern einfach davon, dass du bist. Davon, dass du *du* bist. Klingt simpel. Ist es aber nur bedingt.

Wenn wir nun auf diese gemeinsame Reise gehen, dann ist es *keine* zwingende Voraussetzung, dass dir jetzt bereits jede einzelne Zelle deines Wesens *Ich bin gut genug* entgegenschreit. Es ist völlig okay, wenn du das mit dem Genugsein zunächst einmal lediglich rational nachvollziehen, aber (noch) nicht für dich fühlen kannst.

Auch das darf sein. Für den Fall, dass es dir so geht, hast du gute (unbewusste) Gründe dafür, aktuell so von dir und über dich zu denken. Gleichzeitig darfst du mir an dieser Stelle gerne vertrauen,

wenn ich dir sage: *Du bist gut genug*. Und zwar nicht erst *nach* unserer gemeinsamen Reise. Sondern genau jetzt in diesem Moment. Auch dann, wenn du diese Zeilen gerade völlig übermüdet und an allem zweifelnd auf dem Klo durchliest, weil das der einzige Ort ist, an dem du dir ein paar Minuten für dich nehmen kannst.

Wichtige Wegmarken

Auf unserer Reise erwarten dich über psychologisch fundiertes Wissen hinaus fünf ganz besondere Wegmarken: Reflexionen, Werkzeuge, Kinderkästen, Bedürfnisinseln und Zusammenfassungen. Wir werden immer wieder auf sie treffen und damit sicherstellen, dass das Wissen dort ankommt, wo du es wirklich brauchst: mitten in deinem Alltag.



Reflexionen: Die Reflexionsfragen sind farbig unterlegt und laden dich dazu ein, bei ganz unterschiedlichen Themen in dich zu gehen und hinzuspüren, was dich dabei wirklich beschäftigt und bewegt. Das ermöglicht dir, dich tiefgehend und auf deinen individuellen Alltag bezogen mit zentralen Inhalten des Buches auseinanderzusetzen.



Werkzeug: Alle Werkzeuge und Strategien, die du im Laufe unserer gemeinsamen Reise kennenlernst, sind mit dieser Hand und einem Rahmen gekennzeichnet. Damit stellen wir sicher, dass du sie auch mitten in deinem turbulenten Mama-Alltag schnell wiederfinden kannst und dann parat hast, wenn du sie wirklich brauchst. So kannst du das Gelesene direkt in deiner Familie ausprobieren.



Kinderkasten: Der Fokus dieses Buches liegt klar bei dir und deinen Bedürfnissen. Ab und an ist es jedoch hilfreich und be-

reichernd, uns zusätzlich auch wesentliche Aspekte der Bedürfnisse deines Kindes näher anzusehen. Diese Informationen findest du in den Kinderkästen.



Bedürfnisinsel: Im zweiten Teil des Buches findest du am Ende eines jeden Bedürfniskapitels, vor der Zusammenfassung, eine Bedürfnisinsel. Auf dieser Insel siehst du noch einmal zusammengetragen auf einen Blick alle vorhergehenden Impulse und Werkzeuge – damit du es im Alltag so leicht wie möglich hast, deinen Bedürfnissen Raum zu geben.

Zusammenfassung: Wenn ich von einer Sache ein Lied singen kann, dann von meinem müden Mama-Hirn. Für den Fall, dass es dir ähnlich geht, findest du am Ende eines jeden Kapitels noch einmal eine kurze Zusammenfassung der zentralen Inhalte. Als Gedächtnisstütze für dich sowie als Schnellzugriff im Alltag.

Leichtigkeit schafft Sicherheit – dein Grundbedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung

»Und dann muss man ja auch noch Zeit haben,
einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen.«¹

.....
Astrid Lindgren

Warum ist der Alltag oft so schwer?

Ja, es gibt sie: Die Momente in deinem Mama-Alltag, in denen sich alles leicht anfühlt und dein Herz vor Liebe spürbar überquillt. In etlichen Phasen der Mutterschaft überwiegt häufig jedoch ein anderes Grundgefühl: Schwere.

Da sind zu viele Bedürfnisse, die nicht gleichzeitig gestillt werden können. Schwere Entscheidungen, die getroffen werden wollen. Die Tatsache, einfach immer funktionieren zu müssen. Nie wirklich verstanden zu werden. Dauernd müde zu sein. Plötzlich die Dämonen der eigenen Kindheit mit am Tisch sitzen zu haben. Der unfass-

bare Druck von außen. Ständig fremdgesteuert zu sein. Keine Zeit für sich zu haben. Anders auf sein Kind zu reagieren, als man es möchte. In der Erschöpfungsspirale gefangen zu sein.

Das sind nur einige der vielfältigen Antworten, die mir meine Followerinnen bei Instagram auf die Frage »Wann fühlt sich Mutterschaft für dich besonders schwer an?« gegeben haben. Die mit Abstand häufigste Antwort lautete jedoch: »Fast immer.« Welche Antwort wird in dir spürbar, wenn du dir diese Frage stellst? Geht es dir genauso? Und: In welchen konkreten Situationen fühlt sich deine Mutterschaft besonders schwer an?

Als Menschen tragen wir alle das psychische Grundbedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung in uns. Anders, als es dieser sperrige Begriff vielleicht auf den ersten Blick vermuten lässt, geht es dabei nicht um sexuelles Lustempfinden. Das ist nur eine Facette von Lust.

Es geht bei diesem Bedürfnis vor allem um Erfahrungen: Als Menschen wollen wir Erfahrungen machen, die sich gut anfühlen (Lustgewinn) und Erfahrungen meiden, die sich weniger gut oder sogar schlecht für uns anfühlen (Unlustvermeidung). Darauf sind wir alle geeicht.

Was genau sich für dich wie gut oder schlecht anfühlt, hängt dabei nicht nur von objektiven Kriterien ab. Es sind auch deine bisherigen Erfahrungen im Leben, die diese Bewertung mitprägen.

Die Bewertung, ob sich etwas gut oder schlecht für uns anfühlt, geschieht größtenteils unbewusst und im Bruchteil einer Sekunde. Und jetzt wird es interessant: Alle deine körperlichen und psychischen Grundbedürfnisse werden bei dieser Bewertung berücksichtigt. So versorgt dein Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung mit seiner Bewertung dein internes Sicherheitssystem mit relevanten Informationen zu deiner Sicherheit: Machst du angeneh-

me (Bedürfnis-)Erfahrungen, schlussfolgert es, dass es dir gut geht und du sicher bist. Geht es dir hingegen nicht gut, weil du unangenehme Erfahrungen machst, wittert es potenzielle Gefahr.

Je mehr dein Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung erfüllt ist, desto freudvoller und leichter fühlt sich dein Alltag an. Auf unserer Reise in deinen Safe Space führt also kein Weg an diesem wichtigen Grundbedürfnis vorbei. Denn auch im Mama-Alltag versucht dein Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung, dir angenehme Erfahrungen zu ermöglichen und unangenehme Erfahrungen zu vermeiden.

Und doch scheint sich oft genau das Gegenteil zu manifestieren. Dein Alltag fühlt sich eher nach Lustvermeidung und Unlustgewinn an: Zwischen kindlicher Emotions-Co-Regulation in Dauerschleife, sich stetig selbst reproduzierenden Wäschebergen und schwindelerregend hohem Mental Load bleibt meist wenig Raum für das, was sich lustvoll und gut anfühlt.

Der Umstand, dass da also etwas in uns ständig nach Leichtigkeit strebt, während der Alltag überdurchschnittlich oft von Schwere geprägt ist, führt zu einer berechtigten Frage: Ist es überhaupt möglich, sich als Mama das Grundbedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung zu erfüllen?

Ja, das ist es. Auch, wenn es nicht immer einfach ist. Mit jeder einzelnen Erfahrung, die du dir im Alltag schaffst und die sich gut für dich anfühlt, nährst du dieses Bedürfnis. Es braucht keinen kompletten Ponyhof, damit es dir im Mama-Alltag gut gehen kann. Ein einzelnes Pony im Vorgarten deiner Mutterschaft hingegen kann jedoch sehr hilfreich dafür sein. Genau dieses Pony lassen wir jetzt in dein Leben rein.



Leichtigkeitsanalyse

Du brauchst: Buntstifte und Zettel

Zeitaufwand: 10 Minuten

Stell dir deinen Mama-Alltag als Torte mit 24-Stunden-Stücken vor. Zeichne dir dafür einen Kreis auf ein Blatt Papier und teile ihn mit Linien in zwölf gleiche Teile auf. Wie viele davon sind geprägt von Freude, Lust und Leichtigkeit und wie viele von Belastung, Unlust, und Schwere? Male die entsprechenden Tortenstücke in zwei verschiedenen Farben aus.

Auf der Suche nach Leichtigkeit

Wie gut darf es dir als Mama gehen? Das ist tatsächlich eine sehr ernst gemeinte Frage. Lust wird in unserer Leistungsgesellschaft oft als unnützes Beiwerk verpönt. Etwas nur aus Lebenslust zu tun, erscheint unnötig und unangemessen. Schließlich resultiert daraus kein weiterer Ertrag als die Freude selbst. Das gilt insbesondere für Mütter, denen unsere Gesellschaft bei der Aufzucht des Nachwuchses eine klare Rolle zuweist: sich um alles zu sorgen, auch um die Sorgen.

Da wäre es doch vermessen, Zeit dafür zu verschwenden, Dinge ausschließlich deswegen zu tun, weil sie sich gut anfühlen. Kein Wunder also, dass viele von uns Mamas das schlechte Gewissen alleine bei dem Gedanken quält, etwas einfach aus Spaß an der Freude zu machen.

Dabei ist das alles andere als vermessen. Dein Grundbedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung wichtig zu nehmen, ist vor allem eines: verantwortungsvoll. Dir *und* deinem Kind gegenüber. Denn wenn du dir etwas Gutes tust, kommt das auf irgendeiner Ebene auch deinem Kind zugute, mindestens indirekt.

Den vielzitierten Spruch »Geht es dir gut, geht es auch deinen Kindern gut« unterschreibe ich dennoch nicht. Er impliziert, dass es deinem Kind im Umkehrschluss immer dann schlecht gehen muss, wenn es dir gerade schlecht geht. Das ist nicht zwangsläufig so. Wir Eltern tendieren in aller Regel dazu, uns auch dann noch gut um unsere Kinder zu kümmern, wenn es uns selbst schon längst nicht mehr gut geht.



Wann hast du das letzte Mal etwas einfach nur deswegen gemacht, weil es sich gut anfühlt für dich? Wie häufig kommt das aktuell in deinem Mama-Alltag vor?

Achtsamkeit als erstrebenswerte Rebellion

Achtsamkeit. Was für ein Wort. Knapp 18 Millionen Sucheinträge finden sich bei der Internet-Suchmaschine Google aktuell dazu.

Vielleicht hast du Achtsamkeit und ihre bereichernden Effekte bereits am eigenen Leib erfahren. Vielleicht bist du aber auch genervt von dem Thema. Schließlich wurde es wie die eierlegende Wollmilchsau in den vergangenen Jahren durch jedes nur erdenkliche Dorf getrieben. Nur mit deinem Mama-Alltag erscheint es absolut inkompatibel.

Egal, wo du stehst – ich lade dich von Herzen dazu ein, dich der

Achtsamkeit nun einmal aus einer ganz besonderen Perspektive anzunähern: aus der Perspektive der Mutter, die du für dein Kind sein möchtest. Denn diese Mutter braucht Achtsamkeit wie die Luft zum Atmen. Gleichzeitig darf sie sich davon frei machen, rund um die Uhr achtsam mit sich und ihrem Kind sein zu müssen.

Achtsamkeit verlangt *nicht* von dir, irgendetwas Bestimmtes zu tun. Du musst weder im Schneidersitz meditieren noch den ganzen Tag lang drei Zentimeter über dem Boden in deiner inneren Mitte schweben, während dir dein Kind am Hosenbein hängt.

Achtsam zu werden bedeutet, dass du für einen Moment alles in dir und um dich herum so lässt, wie es ist. Dein Job: Werde von der rotierenden Akteurin deines Alltags zur stillen Beobachterin. Nimm einfach nur wahr, was gerade passiert. Du musst nichts tun – weder bewerten noch entscheiden noch reagieren. Einfach nur wahrnehmen.

Der verschwitzte Zahnarzttermin, deine Schuldgefühle darüber, dass du dein Kind schon wieder angeschrien hast und auch der Kindergeburtstag, der in der nächsten Woche organisiert werden will: All das darf für diesen Moment einfach nur sein. Niemand erwartet etwas von dir. Du beobachtest einfach nur. Und alles, was du beobachtest, darf sein. Im Innen und auch im Außen. Deine Gefühle dürfen sein. Deine Gedanken dürfen sein. Deine Körper- und Sinnesempfindungen dürfen sein. Du darfst sein. Das ist Achtsamkeit. Sie nimmt all den Druck von deinem internen Sicherheitssystem und lässt dich aufatmen.

Hört sich fast zu schön an, um wahr zu sein, oder? Schließlich will in deinem Mama-Alltag immer irgendwer irgendwas von dir, nicht zuletzt du selbst.

Achtsamkeit macht vor allem eines mit dir: Sie holt dich zurück ins Hier und Jetzt, raus aus all den Gedanken darüber, was war und

darüber, was sein wird. Sie bringt das Hamsterrad in deinem Kopf für einen Moment tatsächlich zum Stillstand. Sie ermöglicht es dir, zumindest kurz auszusteigen und dir das Spektakel deiner Mutterschaft aus sicherer Entfernung anzusehen.

Indem du achtsam wirst, lösen sich gewiss nicht alle Herausforderungen deines Mama-Alltags in Wohlgefallen auf. Aber du gibst dir einen ganz besonderen Raum: den zwischen Reiz und Reaktion. »In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit«, schrieb der berühmte Neurologe, Psychiater und Holocaust-Überlebende Viktor Frankl. Dieser Raum macht es dir möglich, deinem Kind gegenüber bewusst zu handeln, statt automatisch zu reagieren.

Wirst du achtsam, atmet auch dein internes Sicherheitssystem erleichtert auf. Für diesen achtsamen Moment muss es sich um nichts weiter kümmern als das Hier und Jetzt. Dein Gehirn reagiert auf diese Erfahrung mit zahlreichen Veränderungen, auch in deinem limbischen System.² Vielleicht erinnerst du dich: Als Kommandozentrale deines internen Sicherheitssystems ist das limbische System maßgeblich an der Koordination deiner beiden Stressreaktionen beteiligt. Achtsamkeit führt dein limbisches System in den grünen Bereich. In der Folge fühlst du dich gut (oder zumindest besser), du entspannst und dein Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung wird genährt.

Einfach so, mitten im turbulenten Mama-Alltag, tatsächlich für einen Moment achtsam zu werden, fühlt sich wie eine unlösbare Aufgabe an. Vor allem dann, wenn du noch wenig Übung damit hast.

Die gute Nachricht: Achtsamkeit funktioniert wie ein Muskel – mit jedem Versuch, achtsam zu werden, wird dieser Muskel stärker. Irgendwann ist dein Achtsamkeitsmuskel dann so stark, dass er

Gewicht von deinen Schultern nehmen und deinen Alltag für dich mittragen kann.

Der einfachste Weg zu mehr Achtsamkeit in deinem Alltag führt dabei über deine Sinne – sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen. Deine Sinne sind wie eine Brücke zur achtsamen Wahrnehmung, frei von Bewertung und Tatendrang. Wahrnehmen statt handeln. Sein statt tun. Das steht auf der Achtsamkeits-Agenda.

Wenn du Lust hast, deinen Achtsamkeitsmuskel zu stählen, dann darfst du dich mit all deinen Sinnen auf die Schokoladenmeditation stürzen.



Die Schokoladenmeditation

Du brauchst: ein Stück Schokolade

Zeitaufwand: 5 Minuten

Nimm dir ein einzelnes Stück deiner Lieblingsschokolade und fünf Minuten deiner wertvollen Zeit. Lass uns deiner Schokolade nun einmal achtsam begegnen.

Beobachte: Schau dir das Stück Schokolade an. Achte auf die Farbe, die Form und wie das Licht darauf fällt. Stell dir vor, du siehst all das zum ersten Mal. Was genau siehst du?

Berühre: Halte die Schokolade zwischen deinen Fingern und spüre die Textur. Lass deinen Finger über die Oberfläche und die Kanten gleiten. Wie fühlt sich das an – glatt, rau, fest, samtig?

Rieche: Führe die Schokolade nun an deine Nase und rieche daran. Schließe dabei die Augen, um dich besser konzen-

trieren zu können. Welche Düfte und Aromen kannst du wahrnehmen?

Höre: Brich ein kleines Stück der Schokolade ab und achte auf das Geräusch, das dabei entsteht. Wie hört sich das an – leise, laut, dumpf, knackig?

Schmecke: Lege die Schokolade auf deine Zunge, aber beiße noch nicht zu. Spüre, wie sie im Mund zu schmelzen beginnt. Verteile die Schokolade im Mund und achte darauf, welche Geschmacksnoten und Empfindungen freigesetzt werden. Beginne, die Schokolade langsam zu kauen. Wie verändert sich der Geschmack, wie die Textur? Wie fühlt es sich an, wenn die Schokolade beim Schlucken den Weg durch deinen Hals findet?

Spüre nach: Nimm dir einen Moment, um nachzuspüren. Wie fühlt sich dein Mund an? Kannst du noch Reste des Geschmacks wahrnehmen? Wie fühlst du dich jetzt?

Du magst gar keine Schokolade oder hast gerade keine da? Das ist wunderbar! Vielleicht erinnerst du dich an unsere einleitende Definition von Achtsamkeit: Achtsamkeit bracht keine bestimmten Dinge. Du kannst Achtsamkeit auf alles beziehen. Auch auf Gummibärchen oder Erdbeeren. Oder auf Tätigkeiten. Überlege dir: Was möchtest du in dieser Woche einmal ganz achtsam in deinem Alltag mit all deinen Sinnen tun?

Vor einigen Jahren habe ich als Psychologin in einer Mutter-Kind-Klinik das wöchentliche Achtsamkeitstraining geleitet. Ich gab den Müttern zum Ende einer jeden Stunde eine kleine Hausaufgabe bis zur nächsten Woche: »Was wirst du bis zur nächsten Stunde achtsam tun?«, lautete die Frage. Die meisten Mütter entschieden

sich für achtsames Essen oder achtsame Erfahrungen in der Natur. Einmal wählte eine Mama jedoch das Staubsaugen: »Ich möchte bis zur nächsten Stunde achtsam staubsaugen.« In der darauffolgenden Woche teilte sie ihre achtsame Erfahrung mit den anderen Müttern. Sie beschrieb über drei Minuten, wie die Staubflusen sich federleicht und tanzend in den Staubsauger hineinbewegten. Es hörte es sich fast so an, als hätte sie das achtsame Staubsaugen ein klein wenig genossen.

Genuss ist kein Ziel und auch keine Notwendigkeit von Achtsamkeit. Du darfst Staubsaugen auch weiterhin hassen. Etwas achtsam in deinem Alltag zu tun, bedeutet nicht, dass du es lieben musst. Achtsamkeit bewertet nicht. Aber: Genuss darf passieren. Auch dann, wenn du ihn am wenigsten erwartest. Wie etwa beim Staubsaugen.

Drei Leichtigkeit-Booster

Mit jedem einzelnen Moment, in dem du achtsam in deinem Alltag wirst, entscheidest du dich ganz bewusst für ein Stückchen mehr Leichtigkeit. Dadurch wird nicht plötzlich alles leicht, aber es kann leichter werden. Damit es für dich im Alltag so einfach wie möglich wird, tatsächlich achtsam zu werden und Leichtigkeit zu spüren, bekommst du nun drei ganz besondere Leichtigkeit-Booster an deine Hand.

Leichtigkeit-Booster Nr. 1: Dankbarkeit

Schon lange ist es kein Geheimnis mehr: Dankbarkeit kann glücklich machen.³ Dabei meint Dankbarkeit nicht, dass du nach einer wegen Brechdurchfall deines Kindes durchwachten Nacht morgens voller Freudentränen dafür sein musst, Mama zu sein. Dankbar-

keit meint auch nicht, dass es keine Momente geben darf, in denen du das Mamasein selbst zum Kotzen findest. Das wäre toxische Dankbarkeit, und die schadet. Aufrichtige Dankbarkeit bedeutet vielmehr, dass du in deinem Alltag proaktiv Raum schaffst für das Bewusstsein von Fülle. Gezielt lenkst du deinen Fokus auf das, was dich und deinen Alltag gerade *tatsächlich* bereichert. Das steigert nicht nur dein Wohlbefinden, sondern senkt gleichzeitig die Alarmbereitschaft deines internen Sicherheitssystems.

Ein wunderschönes, flexibles und äußerst alltagstaugliches Werkzeug für ein Dankbarkeitsritual in deiner Familie ist das Glücksglas. Du kannst es gemeinsam mit deinem Kind oder auch nur für dich selbst anwenden.



Das Glücksglas

Du brauchst: Ein großes (Einmach-)Glas,
Notizzettel, Stifte

Zeitaufwand: 5 Minuten

Nimm dir gemeinsam mit deinem Kind (oder auch alleine für dich) fünf Minuten Zeit sowie ein leeres Glas, Zettel und Stifte zur Hand. Schreibt nun auf jeden Zettel eine Sache, für die ihr gerade dankbar seid. Jede:r darf abwechselnd eine Sache nennen und aufschreiben. Bei kleineren Kindern, die selbst noch nicht schreiben können, bist du die Schriftführerin. Oder aber dein Kind malt das, wofür es dankbar ist, (zusätzlich) auf den Zettel.

Eure Zettel voller Dankbarkeit faltet ihr dann und steckt sie in das Glas und sammelt so eure Glücksmomente. Dieses

wundervolle Ritual könnt ihr völlig flexibel in euren Alltag integrieren, beispielsweise täglich vor dem Schlafengehen, um mit dem Tag abzuschließen. Oder aber einmal wöchentlich am Wochenende, um die Woche gemeinsam ausklingen zu lassen. Besonders schön und verbindend ist es, am Ende eines Jahres das Glücksglas noch einmal zusammen zu öffnen und die ganzen großen und kleinen Glücksmomente der zurückliegenden 365 Tage gemeinsam Revue passieren zu lassen.

Tipp: Gerade kleinere Kinder können mit der Frage »Wofür bist du gerade dankbar« manchmal wenig anfangen. Hier darf die Leitfrage für euer Glücksglas lauten: »Was hat dir heute/in dieser Woche besonders viel Spaß gemacht?«

Leichtigkeits-Booster Nr. 2: Glimmer

Wie wäre es, im Mama-Alltag ein bisschen Glitzer auf deine Seele zu streuen? Genau das können Glimmer für dich tun. Glimmer sind im Prinzip nichts anderes als das wohlige Gegenstück zu Triggern. Trigger kennst du aus dem Miteinander mit deinem Kind bestimmt zuhauf: Es sind die roten Knöpfe, die dein Kind im Alltag unbewusst bei dir drückt und dich damit zuverlässig in den Not-Modus katapultiert. Glimmer befördern dich hingegen mit derselben Zuverlässigkeit in einen angenehmen Zustand des Wohlbefindens.

Deine ganz persönlichen Glimmer – das sind Dinge, Menschen, Gedanken oder Verhaltensweisen, die unmittelbar dazu führen, dass du dich gut fühlst und Freude empfindest. Begegnest du einem Glimmer in deinem Alltag, erlebst du dich und deine Umwelt entspannter, leichter und als sicher. Dein internes Sicherheitssystem

kann sich erst einmal zurücklehnen. Wenn du deine Glimmer kennenlernst und lernst, sie bewusst einzusetzen, baust du dir damit eine wertvolle Ressourcen-Schatztruhe auf. Mit ihrer Hilfe kannst du ohne viel Aufwand Kraft tanken für das, was dein Alltag dir abverlangt.

Genau wie Trigger, sind auch Glimmer überall in deinem Alltag verstreut. Wie leicht es dir fällt, sie zu erkennen und zu genießen, hat viel damit zu tun, welche Vorbilder du für Genuss und Leichtigkeit in deinem bisherigen Leben hattest. Wenn Freude, Genuss und Wohlbefinden in deiner Herkunftsfamilie einen hohen Stellenwert hatten, hast du wahrscheinlich eher Zugriff auf deine Glimmer. Wenn du dich kaum erinnern kannst, dass deine engsten Bindungspersonen etwas aus reinem Spaß an der Freude getan haben –, dann kann es sein, dass du deine Glimmer lediglich abgeschwächt oder nur schwer wahrnehmen und nutzen kannst.

Die brennendste Frage an dieser Stelle lautet natürlich: Wo und wie findest du deine Glimmer?

Glimmer sind, wie Trigger auch, höchst individuell. Was bei dir ein inneres Glimmen auslöst, kannst nur *du* erspüren. Und doch gibt es zwei Eigenschaften, anhand derer du deine Glimmer im Alltag treffsicher als solche identifizieren kannst: Glimmer sind immer an eine Sinneserfahrung geknüpft (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen) und sie lösen in dir unmittelbar ein Wohlgefühl aus.

Glimmer können dabei sehr vielfältig sein: das nasse Gras unter deinen nackten Füßen, eine heiße Tasse Kakao, Zeit für dein Lieblingsessen, ein liebevoller Kuss oder eine sichere Umarmung, die weiche Abendsonne auf deinem Gesicht, der süße Duft des blühenden Blauregens in deiner Nase.

Gerade, weil Glimmer individuell sind und womöglich etwas versteckt in deinem Alltag auf dich warten, darfst du dich ganz be-

wusst auf die Suche nach ihnen machen. Die Glimmerliste unterstützt dich dabei als Werkzeug.



Die Glimmerliste

Du brauchst: Zettel, Stift oder digitale Notiz
(Smartphone/Tablet)

Zeitaufwand: 15 Minuten

Die Glimmerliste ist eine stetig wachsende Sammlung. Sie macht dir den Zugang zu Wohlfühlmomenten mitten in deinem Alltag deutlich leichter. Nimm dir also ein Blatt Papier und einen Stift oder dein Smartphone und beantworte folgende Fragen, um deinen Glimmern auf die Spur zu kommen:

1. Welche Dinge und Tätigkeiten haben dir Freude bereitet, bevor du Mama geworden bist?
2. Wann in deinem aktuellen Alltag hast du das letzte Mal einen Moment der Leichtigkeit gespürt? Was waren das für Situationen? Wo fanden sie statt? Wer war anwesend? Was ist passiert?
3. Was möchtest du in deinem Alltag endlich einmal wieder sehen, hören, riechen, schmecken oder fühlen?

Schreibe all das, was dir beim Lesen der Fragen in den Sinn kommt, auf deine Glimmerliste. In den folgenden Tagen nimmst du dir täglich einen deiner notierten Glimmer-Kandidaten vor und überprüfst ihn auf seine Glimmer-Wirk-

samkeit. Glimmer, die für dich und deinen Alltag gut funktionieren, lässt du auf der Liste stehen. Die anderen dürfen weg. Nach und nach entsteht so deine unschlagbare Glimmerliste mit großem Leichtigkeitspotenzial. Diese Liste ist niemals ganz abgeschlossen. Halte sie für den Fall der Fälle für dich bereit, etwa als Notiz in deinem Smartphone. Und dann: Glimmere dich in deinen Safe Space!

Leichtigkeits-Booster Nr. 3: Unvernunft

Als Mutter bist du den lieben langen Tag vernünftig: Du tust A, weil du weißt, dass höchstwahrscheinlich B daraus resultiert.

Beispiel: Du kochst mit viel Gemüse (A), weil du möchtest, dass dein Kind sich gesund ernährt (B). Oder du kochst Nudeln ohne alles (A), weil du weißt, dass dein Kind so wenigstens irgendetwas isst (B).

Nahezu alles, was du tust, erfüllt einen bestimmten Zweck. Das ist weder gut noch schlecht, sondern im Alltag mit Kindern oftmals schlichtweg notwendig. Dieses zweckgebundene Verhalten lässt dich funktionieren.

Gleichzeitig ist genau das Gegenteil dieses vernunftbasierten Handelns ein großartiger Zugang zu mehr Leichtigkeit: Vorhang auf für deine Unvernunft!

Sich mit Unvernunft zu beschäftigen, fühlt sich höchst unvernünftig an – gerade als Mama, wo du ja für deinen Alltag und auch dein Kind Verantwortung trägst. Doch mag Unvernunft zwar das Gegenteil von Vernunft sein, ist aber damit nicht automatisch auch das Gegenteil von Verantwortung. Deine Unvernunft kann im Mama-Alltag vielmehr maßgeblich dazu beitragen, dein Wohlbefinden zu steigern. Und – das wissen wir ja bereits – je besser es dir geht,

desto leichter wird es dir fallen, deiner Verantwortung als Mama auch gerecht zu werden. Was wäre gerade ziemlich unvernünftig in deinem Alltag, würde sich aber richtig gut anfühlen?

Noch etwas kann Unvernunft: Wenn du etwas Unvernünftiges tust, ist das im Alltag eine willkommene Einladung an dein inneres Kind, mal wieder zum Spielen herauszukommen (vgl. Kapitel *Verbundenheit schafft Sicherheit*).

Da wir jedoch fast alle mit Nachdruck zur Vernunft erzogen wurden, fällt es uns häufig ziemlich schwer, auch einmal die unvernünftige Freude als gültige Grundlage unserer Entscheidungen heranzuziehen. Manchmal haben wir das einfach verlernen müssen. Gibt es etwas, das sich für dich als Kind gut angefühlt hast, wofür du aber von anderen beschämt, getadelt oder bestraft worden bist oder es dir verboten wurde, weil es unvernünftig war?

Kinder sind – im Gegensatz zu uns rationalen Erwachsenen – wahre Meister:innen, was das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung angeht. Sie agieren im Alltag relativ oft ziemlich unvernünftig. Dabei tun sie von Natur aus das, was sich gut für sie anfühlt und versuchen, den Rest bestmöglich zu meiden. Eigentlich ganz einfach.

Weil Kinder dabei nicht immer alle potenziellen Folgen ihres Handelns absehen können, ist es wichtig, dass wir als Erwachsene die Verantwortung tragen. Sie brauchen uns als richtungsweisenden Kompass an ihrer Seite. Gerade, weil wir dabei (über-)vernünftig vorgeprägt sind, dürfen wir uns eines bewusst vor Augen halten: Mit der Erlaubnis an uns selbst, auch als Eltern mal unvernünftig zu sein, sind wir wichtiges Vorbild für unsere Kinder. Nicht zuletzt dafür, dass sie sich die Tür zur Freude an der Freude im Leben offenhalten.