

Isabel Huttarsch**Mamapsychologie****Liebe Isabel, bedürfnisorientierte Mutterschaft bringt viele Mamas an ihre Grenzen. Welche Situationen oder Faktoren fordern Mütter ganz besonders?**

Es ist der ganz normale Alltag, der viele Mamas an ihre Grenzen oder darüber hinaus bringt: die nie enden wollende Verantwortung, die unendlich große Fremdbestimmung durch die Bedürfnisse eines kleinen, abhängigen Wesens, all die unsichtbaren Aufgaben, die niemand wertschätzt und nicht zuletzt das Gefühl, nie alleine und trotzdem so einsam zu sein.

Nehmen sich Frauen zu sehr zurück, sobald sie Mütter werden?

Dass nach der Geburt eines Kindes zunächst einmal die kindlichen Bedürfnisse in den Fokus rücken, ist ein häufiger und durchaus gesunder Impuls: Das Kind ist abhängig davon, dass seine Eltern feinfühlig auf dessen Bedürfnisse reagieren. Gefährlich wird es, wenn das zum Dauerzustand wird, denn Mutterschaft ist ein Marathon und kein Sprint - und wir Mütter sind Menschen mit begrenzten Ressourcen. Schaffen wir als Mama nicht aktiv den Raum, den wir für uns und unsere Bedürfnisse brauchen, sägen wir gleich an zwei Ästen: unserem eigenen *und* dem unseres Kindes.

Welchen Einfluss hat der gesellschaftliche Druck auf die seelische Belastung von Müttern?

Die gesellschaftlichen Erwartungen an Mütter sind unerreichbar. Die gute Nachricht: Es ist nicht unsere Aufgabe als Mama, diesen Erwartungen zu entsprechen. Unsere Kinder brauchen keine perfekten Mütter. Sie brauchen uns als Mensch, mit allem, was zu uns gehört- auch mit unseren Bedürfnissen & unseren Grenzen.

Wie gelingt wirkliche Selbstfürsorge im Mama-Alltag?

Selbstfürsorge im Mama-Alltag kann nur dann gelingen, wenn wir uns zugestehen, auch als Mama Mensch zu sein. Wir sind keine Superheldinnen mit übernatürlichen Kräften. Wir sind Menschen mit Grenzen & Bedürfnissen. Und das darf sein. Wir dürfen sein.

Damit Selbstfürsorge im Mama-Alltag gelingen kann, braucht es die aktive Entscheidung, gut für uns selbst zu sorgen. Nicht einmal, sondern in jedem Moment neu. Auch und gerade dann, wenn wir uns selbst bislang konsequent hintenangestellt haben.

Du verrätst in deinem Buch eine »Safe-Space-Strategie« für Mütter. Was ist dir dabei wichtig?

Der Mama-Alltag des 21. Jahrhunderts bietet kaum Raum für die basalen menschlichen Grundbedürfnisse, die wir alle haben. In unserer Gesellschaft Mama zu sein, ist demnach eine reale Gefahr für das psychische und körperliche Wohlbefinden. Jede Mama hat einen Safe Space in ihrem Alltag verdient: einen Raum, in dem sie sein kann, wer sie ist und sich geben kann, was sie wirklich braucht. Genau das ist im Übrigen auch die Basis dafür, dass wir die Mütter sein können, die wir für unsere Kinder sein möchten: Wir brauchen Raum für uns selbst.

Wer sollte dein Buch unbedingt lesen?

Alle Mamas, die gemeinsam mit ihrem Kind wachsen möchten, statt an der Mutterschaft zu zerbrechen.



Isabel Huttarsch

[Mamapsychologie](#)

Geborgenheit, Halt und Liebe für deinen Mama-Alltag. Die Safe-Space-Strategie für dich und dein Kind

Paperback, 256 Seiten

ISBN: 978-3-407-86883-1

EUR 22,00

Nur wer die eigenen Bedürfnisse erfüllt, kann auch die des Kindes erfüllen. Anhand ihrer langjährig erprobten Safe-Space-Strategie zeigt die beliebte Mamapsychologin Müttern, wie sie Kraft für das stressige Familienleben tanken, um den hohen Druck im Alltag zu reduzieren. Isabel Huttarsch ist bekannt für psychologisch fundierte und empathische Unterstützung von Müttern, bei der sie immer auch die Kinder mitdenkt.