

AUCH SUPERMAMIS BRAUCHEN AUSZEITEN, UM SUPER MAMIS SEIN ZU KÖNNEN.



Während wir diesen Artikel schreiben, haben wir – wie so oft – zig Bälle in der Luft: die Waschmaschine läuft, nebenbei sind die Mädels im Home-Schooling und kommen mit ihren Fragen, mehrere Päckchen müssen zur Post (→ die Kunden warten drauf), die Buchhaltung sollte gemacht werden, wir arbeiten an neuen Schatzsuche-Abenteuern, das Mittagessen ist noch nicht gekocht und wir noch nicht mal angezogen. Und jetzt wollen die Kinder auch noch bei einem Wettbewerb mitmachen, für den wir einen kleinen Film drehen müssten. Vom Zustand des Haushalts wollen wir jetzt gar nicht erst sprechen...

Wenn dir das bekannt vorkommt, sagen wir dir: Du bist nicht allein! Uns und vielen anderen Mamis geht es genauso. Wir fühlen uns überlastet. Mit all den Aufgaben, Wünschen und Erwartungen, die jeden Tag auf uns einströmen. Mit Corona wurde die Liste unserer Aufgaben sogar noch länger: Die Aufgaben einer Kinderbetreuerin, Seelenrösterin und Lehrerin kamen noch dazu. PUH!

PERFEKTE ROLLENMODELLE UND ERWARTUNGEN VON AUßEN

In unserer Situation hilft es uns wenig, wenn wir in den sozialen Medien perfekt gestylte Haushalte und Mamis sehen, die ausgeschlafen und glücklich in die Kamera lächeln. Auch wenn wir eigentlich wissen, dass diese Bilder Momentaufnahmen sind und nur wenig mit der gelebten Realität zu tun haben, lösen sie Fragen aus, die uns nicht guttun: Was machen wir falsch? Warum ist unser Leben nicht so? Was denken solche perfekten Mütter über uns und unser Leben? Wie können wir besser werden?

STOP – Solche Fragen führen nicht dazu, dass es uns besser geht. Sie erhöhen nur den Druck von außen. Stattdessen möchten wir dich ermutigen, den Blick nach innen zu lenken, denn nur dort findest du deine ganz persönliche Auszeiten-Toolbox.

DIE ENTSCHIEDENDE FRAGE IST NÄMLICH: WAS TUT MIR GUT?

„Keine Ahnung“ ist deine spontane Antwort? Ja, wir sind so sehr mit all den anderen Dingen da draußen beschäftigt, dass wir irgendwie nie Zeit finden, den Blick nach innen zu richten. Und mit der Zeit haben wir uns und unsere Bedürfnisse abgehängt.

Klar, könnten wir dir eine Liste machen mit lauter Dingen, die WIR gerne machen. Die UNSERE Batterien aufladen. Und beim Ausprobieren würdest du vielleicht sogar feststellen, dass der ein oder andere Tipp auch dir geholfen hat. Oder eben nicht. Wenn du wissen möchtest, was DU brauchst, kannst du dich mit diesen Fragen beschäftigen:

WAS BRAUCHE ICH?

- Was will ich auf keinen Fall?
- Was wünsche ich mir?
- Was mache ich gerne?
- Welche Dinge haben mir früher mal Freude bereitet?
- Was oder wer tut mir gut?
- In welchen Momenten bin ich glücklich?
- Wofür bin ich dankbar?

Puh, lange nicht mehr über solche Sachen nachgedacht? Selbst das Nachdenken fällt dir schwer?

PROBIERE SIE EINFACH MAL AUS: UNSERE SUPER-MAMI-MOMENTE.

Die kleinen Anstupser auf den Zetteln sollen dich 10 Tage dabei unterstützen, deine Wünsche und Bedürfnisse besser kennenzulernen. Sie bringen dich in Situationen, in denen du ungestört nachdenken und in dich reinspüren kannst.

Im besten Fall bekommst du Antworten auf die Fragen: Was tut mir gut? Was brauche ich? Auf jeden Fall bekommst du 10 Tage lang einige Minuten nur für dich. Denn auch Supermamis brauchen Auszeiten, um super Mamis sein zu können.

Astrid Appl und Linda Just

SUPER-MAMI-MOMENTE – SO GEHT'S

- Zettel ausschneiden & zusammenfalten
 - In ein schönes Glas oder eine hübsche Box geben
 - Jeden Tag (oder wenn dir danach ist) 1 Zettel ziehen
 - Mach das, was auf dem Zettel steht und schau, was es mit dir macht
- Die Super-Mami-Momente gibt es auch zum Download auf FRANKENKIDS.DE

DIE 10 SUPER-MAMI-MOMENTE.

ICH-ZEIT.

Reserviere dir 20 Minuten nur für dich. Stehe dazu früher auf als der Rest der Familie oder gehe später ins Bett. In dieser Zeit machst du nur etwas für dich. Nicht für die anderen. Nicht für den Haushalt.

BEWEGUNG.

Gehe 20 Minuten mit ALI spazieren.
Atmen – Lächeln – Innehalten. Nur du und ALI.
Kein Besorgungsspaziergang. Kein Ziel.
Der Weg ist das Ziel.

LEIDENSCHAFT.

Wofür brennst du? Welche Dinge machen dir Spaß und erfüllen dich mit Lebensenergie? Gibt es etwas, das du früher gerne gemacht hast, aber nicht mehr machst?

DANKBARKEIT.

Wofür bist du dankbar? In deinem Leben?
Diese Woche? Heute? Du kannst diese Übung nur für dich machen oder mit der ganzen Familie.
Es kann spannend und überraschend sein, zu hören, wofür die anderen dankbar sind.

KOMPLIMENTE.

Streicheleinheiten für die Seele kann jeder brauchen. Frage zwei deiner engsten Freunde, warum sie dich so gerne haben. Und sag ihnen, was du an ihnen liebst.

MENSCHEN.

Welcher Kontakt in den letzten zwei Wochen hat dir besonders gutgetan? Woran lag das? Am Gespräch, an der Zeit füreinander, an dem was ihr gemacht habt?
Gibt es Menschen, die dir nicht guttun?

TRÄUME.

Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern kannst? Stell dir vor, wie du dich fühlst, wenn du deinen Traum umgesetzt hast.
Was hält dich eigentlich zurück?

GRENZEN.

Hinterfrage die Wünsche und Erwartungen, die an dich gestellt werden: Will ich das wirklich? Bin ich tatsächlich die Einzige, die dafür in Frage kommt? In welchen Situationen sage ich JA, obwohl ich am liebsten NEIN sagen möchte?

KOMFORTZONE.

An welchem Ort fühlst du dich besonders wohl? Warum ist das so? Lässt sich das auf andere Bereiche deines Lebens, deiner Wohnung oder auf deine Beziehungen übertragen?

JOKER.

Heute bestimmst du. Was willst du tun?