

SUSANNE DRÖBER  
Das Geheimnis bewusster Mütter



GOLDMANN



SUSANNE DRÖBER

# DAS GEHEIMNIS BEWUSSTER MÜTTER

Manifestiere deinen Traum von  
einem entspannten Familienleben

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe April 2024

Copyright © 2024: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®

Redaktion: Nina Schnackenbeck

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

SC · CB

ISBN 978-3-442-22387-9

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>KAPITEL 1</b>	
<b>Warum sind wir Mütter so gestresst?</b> .....	12
Vom Traum zur Wirklichkeit .....	15
Die unbewussten Einflüsse des Alltags .....	16
Was uns wirklich stresst .....	18
Der härteste Job der Welt? .....	22
Glücklichsein ist eine Entscheidung .....	25
Wer wollen wir sein? .....	28
Die Lösung liegt in uns selbst .....	30
Mein Weg zum bewussten Familienleben .....	36
<b>KAPITEL 2</b>	
<b>Grundprinzipien des bewussten Familienlebens</b> .....	51
Wir sind durch Energie verbunden .....	52
Unsere Gedanken gestalten unsere Realität. ....	64
Wir manifestieren mit dem Gesetz der Anziehung. ....	73
<b>KAPITEL 3</b>	
<b>Fünf Strategien für ein Familienleben in hoher</b>	
<b>Schwingung</b> .....	90
Gesund leben .....	91
Achtsam leben. ....	99

Liebevoll leben .....	109
Bewusst leben .....	128
Spirituell leben .....	137

#### **KAPITEL 4**

<b>Manifestieren im Familienalltag: Die vier Schritte zu mehr Entspannung und Harmonie .....</b>	<b>158</b>
--	------------

#### **KAPITEL 5**

<b>Wer willst du sein als Mama? .....</b>	<b>176</b>
Die Wirkung von Werten auf dein Familienleben .....	177
Wie Glaubenssätze deine Realität beeinflussen .....	206
Welche Rolle deine Lebensrollen spielen .....	244

#### **KAPITEL 6**

<b>Die schönste Vision deiner Familie erschaffen .....</b>	<b>267</b>
Die Löffelliste: sich verborgene Wünsche bewusst machen ..	268
Das Lebensrad: deine Lebensbereiche entwickeln .....	274
Das Visionboard: kreative Gestaltung deiner Träume .....	283

<b>Schluss .....</b>	<b>289</b>
<b>Danke .....</b>	<b>291</b>
<b>Sachregister .....</b>	<b>298</b>
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>303</b>

# Vorwort

Hallo, du liebe Mama,

wie geht es dir gerade? Wie oft warst du heute schon genervt oder gestresst? Ist das Gefühl, dass alles »zu viel« ist, dein täglicher Begleiter? Fragst du dich manchmal, wo deine Lebensfreude hingekommen ist? Und ob das eigentlich schon alles war?

Dann willkommen im Club. So wie dir geht es sehr vielen Müttern (auch wenn das kaum eine zugibt). Das permanente Gefühl der Überforderung und gleichzeitig das Gefühl, nicht wirklich glücklich und erfüllt zu sein, scheint die akzeptierte Normalität im Familienleben zu sein. Viele finden sich damit ab.

Aber nicht du! Du hast dieses Buch gekauft und kannst damit alles verändern. Denn dein Familienleben kann ganz anders sein. Es kann voller Freude und Leichtigkeit sein, und du wirst in diesem Buch von mir erfahren, wie dir das gelingen kann.

Dabei gebe ich dir keine Erziehungstipps. Denn in diesem Buch geht es nicht um deine Kinder. In diesem Buch geht es nur um dich. Um dein Muttersein und darum, wer du wirklich sein willst. Du erfährst das Geheimnis, das dir den Weg zu einem erfüllten Leben *mit* deiner Familie ermöglicht. Wenn du diesen Weg gehst, wirst du sehr viel weniger Frust und Stress in deinem

Alltag mit Familie erfahren und das Leben mit deinen Kindern wirklich genießen können.

Vor einigen Jahren ging es mir nicht gut. Ich war mit dem ganzen Familientrubel rundum überfordert, gefühlt hat mich einfach alles gestresst und ich war oft mit allem und jedem unzufrieden.

Durch ein bestimmtes Ereignis, von dem ich dir später berichten werde, wurde mir jedoch bewusst, dass ich aktiv meine Situation verändern musste, um nicht weiterhin so frustriert und unglücklich zu sein.

Auf der Suche nach Lösungen bin ich auf spannende Ansätze und Methoden gestoßen und habe viel über mich und das Leben an sich erfahren. Ich habe verstanden, dass ich meine eigene Realität erschaffe und wie ich sie positiv beeinflussen kann. Mit diesem Wissen habe ich angefangen, *mich* zu verändern.

Durch diese Entwicklung wurden mein Familienleben und mein gesamter Alltag erheblich leichter und liebevoller.

Ja, du hast richtig gelesen: Ich habe *mich* verändert und damit mein Familienleben.

Auf den folgenden Seiten erfährst du mehr über meine Geschichte und meine Erkenntnisse, in der Hoffnung, dass sie dich genauso faszinieren wie mich und am Ende auch für dich und deine Familie hilfreich sind. Außerdem erkläre ich die ganze Theorie, die du als Basis brauchst, um zu verstehen, wie unsere Wirklichkeit funktioniert und welchen Einfluss wir darauf haben (keine Angst vor dem Wort »Theorie«, es wird alles andere als langweilig!). Und ich gebe dir Übungen an die Hand, mit denen du anfangen kannst, dieses Wissen in deinem Familienalltag umzusetzen. Auch ich gehe jeden Tag diesen Weg und gestalte auf diese Weise mein Familienleben bewusst.

Dieses Buch und das, was du daraus machst, kann also dein Leben von Grund auf verändern. Dieses Buch kann dir helfen, ein neues Verständnis von Familie und Muttersein, von deinem Leben an sich zu bekommen.

Wenn du das willst. Wenn du dich dafür entscheidest.

Du kannst also mit diesem Buch Folgendes machen:

1. Du kannst es dir einfach ins Regal stellen. Da sieht es gut aus. Mehr hast du aber nicht davon.
2. Du kannst es von vorne bis hinten durchlesen und es dabei belassen. Dann weißt du eine ganze Menge über die Theorie und verstehst die grundsätzlichen Gedanken. Du wirst in deinem Familienleben immer mal wieder auf Situationen stoßen, die dich an dein Wissen erinnern (warum das so ist, erfährst du im Buch) und vielleicht wirst du die Situation sogar kurz bewusst reflektieren. Das ist schon toll, aber wirklich verändern wird sich dadurch nichts.
3. **Wenn du jedoch wirklich etwas verändern willst in deinem Familienleben, empfehle ich dir folgende Vorgehensweise:**

Du liest das Buch zunächst durch, dann hast du den Überblick über die Theorie und verstehst die grundsätzlichen Gedanken. Du wirst außerdem bemerken, dass es im Text Impulse 🌱 und Übungen 🌿 sowie tiefer gehende Informationen 📖 an einigen Stellen gibt.

Und damit kommst du nun ins Tun: Kaufe dir ein schönes Notizbuch, das dich richtig glücklich macht.

Da es nicht realistisch ist, dass du das Buch von vorne bis hinten und in einem Rutsch »durcharbeitest«, vergiss diese Idee, solltest du sie gehabt haben, einfach wieder (macht nur Stress!).

Öffne stattdessen das Inhaltsverzeichnis und suche dir das Kapitel aus, das dich gerade am meisten »ruft«. Spüre genau hin, du wirst wissen, was ich meine. Lies es erneut und bearbeite dieses Mal gezielt während des Lesens die Impulse, die Übungen und die Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Die Impulse sind kleine Denkanstöße, Anregungen für eine persönliche Reflexion. Am besten hältst du jeweils einen Moment inne und achtest darauf, welche Gedanken dir dazu ganz spontan kommen. Nimm diese einfach erst mal wahr. Vermutlich wirst du dabei schon einen kleinen oder auch großen Aha-Effekt erleben. Über manche Impulse magst du vielleicht auch länger oder mehrmals nachdenken, dadurch geht es dann noch mehr in die Tiefe. Mit den Übungen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen kannst du sehr konkret bestimmte Themen ausarbeiten und umsetzen.

Alles, was du erarbeitest, hältst du schriftlich in deinem schönen Notizbuch fest. Die Verschriftlichung deiner Gedanken trägt zu einer größeren Klarheit und Bewusstwerdung bei. Deine Ergebnisse und Gedanken setzt du dann in deinem Familienalltag um. Schritt für Schritt. Feiere dich für jeden Moment, in dem du dich auf die von dir gewünschte Veränderung bewusst ausrichtest und sie umsetzt.

Glaube mir, wenn du nur ein einziges Kapitel aus dem Buch wirklich annimmst und umsetzt, wirst du schon eine deutliche Veränderung bei dir und deiner Familie wahrnehmen. Wenn du magst, kannst du natürlich auch mehrere Themen bearbeiten. Wichtig ist, dass du dich damit nicht unter Druck setzt. Es darf leicht gehen und Spaß machen.

4. **Das Buch kann auch zu einem ständigen Begleiter werden.** Immer wenn es stressig wird, wenn du dich schlecht oder traurig fühlst, öffne das Buch auf irgendeiner Seite. Genau diese

Stelle wird dir sagen, was es gerade für dich zu tun gibt, und dich daran erinnern, wie du deine Situation verändern kannst.

Es mag seltsam klingen, dass dir *irgendeine* willkürlich aufgeschlagene Seite die Lösung für dein Thema bieten soll. Aber durch die Reflexion der Buchpassage wirst du zu neuen Gedanken kommen, die dir letztendlich deine nächsten Schritte aufzeigen oder eine andere Sichtweise auf das Thema ermöglichen. Je häufiger du so vorgehst, desto mehr wird das neue Denken zu deinem Alltag gehören und du wirst die veränderte Energie bei dir und dann auch in deiner Familie spüren können. Probiere es doch einfach mal aus.

Ich wünsche dir eine wunder-volle Reise zu einem glücklichen Muttersein und einem bewussten Familienleben. Und jetzt: Viel Freude beim Lesen!

Deine Susanne

PS. Ein kurzes Wort zur Ansprache meiner Leserinnen: Ich habe dieses Buch für Mütter geschrieben, denn das ist die Rolle, die ich selbst erlebe und in der ich mich inzwischen einigermaßen kompetent fühle. Das Wissen ist aber natürlich auch für Väter wertvoll und für alle anderen Personen – egal welchen Geschlechts –, die mit Kindern zu tun haben (eigentlich sogar für alle Menschen, die mit ihrem Leben nicht glücklich sind ... Aber das würde wirklich zu weit führen). Außerdem gehe ich von einer »klassischen Familie« mit Mutter, Vater und einem oder mehreren Kindern aus. Es wäre sonst sehr umständlich, wenn ich alle möglichen anderen Familienkonstellationen immer extra erwähnen müsste. Fühle dich aber bitte, egal in welcher Konstellation du Familie lebst, angesprochen.

## KAPITEL 1

# Warum sind wir Mütter so gestresst?

*»Muttersein ist der härteste Job der Welt.«  
Glaubenssatz*

Als ich mit 31 das erste Mal schwanger wurde, tappte ich in die Falle. Zu diesem Zeitpunkt machte ich gerade Karriere bei einem großen deutschen Konzern im Marketing. Ich hatte den »Nachwuchsführungskräftekreis«, an dem ich teilnehmen durfte, etwas zu wörtlich genommen und wurde während der einjährigen Fortbildung schwanger. Kurz zuvor waren mein Mann und ich aufs Land gezogen, womit wir uns einen großen Traum erfüllt haben (dazu später mehr).

Da saß ich auf einmal mit meiner kleinen Tochter zu Hause in einer Umgebung, in der ich niemanden kannte. Die plötzliche Verantwortung für dieses kleine Wesen und der Verlust der Selbstbestimmung machten mir unheimlich zu schaffen. Dazu kamen der Schlafentzug und die Überforderung mit all dem Neuen, was es zu lernen gibt beim ersten Kind. Wickeln, stillen, das Kind und seine Signale verstehen lernen – nie war meine Lernkurve so steil gewesen wie in diesen ersten Wochen.

Ich hatte allerdings vorher auch gar keine Berührungspunkte mit Babys gehabt.

Weil ich natürlich alles richtig machen wollte, besuchte ich in den nächsten Monaten jeden – und ich meine wirklich *jeden* – Babykurs, der im Umkreis von zehn Kilometern angeboten wurde. PEKiP, DELFI (ja, ich habe beides gemacht), Babymassage, Babyschwimmen, eine private Krabbelgruppe. Später Babyturnen, einen Babymusikkurs. Ich las viele, viele Ratgeber und recherchierte bei jedem »Pups« im Internet.

Äußerlich lief alles irgendwie, aber innerlich hatte ich komplett meinen Kompass verloren. Das weiß ich heute. Ich funktionierte einfach. Dazu kam die neue Rollenverteilung. Fast schon zynisch ließ ich mir Visitenkarten drucken mit dem Titel: »Susanne Dröber – Mutter und Hausfrau«. Denn das kam noch dazu: Ich war nicht einfach Mutter geworden, ich war sofort auch zur Hausfrau mutiert. Mein Mann als Hauptverdiener ging jeden Tag ins Büro und arbeitete daran, seine eigene Firma aufzubauen. Die Hausarbeit, die wir uns vorher selbstverständlich geteilt hatten, erledigte nun ich. Ich war ja »zu Hause«. Und nein, mein Mann hat das nie von mir verlangt, es war mein eigener Glaube, dass sich das so gehöre, dass das selbstverständlich sei.

War ich glücklich in dieser Zeit? Nun, es gab viele unendlich wunderbare Momente mit meiner Tochter und meinem Mann. Jedoch fühlte ich mich oft leer und so, als ob ich nur etwas spielen würde. Diese Mutterrolle erschien mir rätselhaft und wie ein zu großer Mantel, der nicht passte und in dem ich einfach unterging.

Dass ich mich selbst verloren hatte und gar nicht wirklich glücklich sein konnte, ist mir erst heute so richtig bewusst.

Während meiner Elternzeit machte ich mich selbstständig mit meinen Marketingkenntnissen und arbeitete freiberuflich für Internetagenturen. Mir war schnell klar geworden, dass ich den Job im Konzern nicht weitermachen wollte. Es wäre zu viel Fahrzeit gewesen und Homeoffice wurde (noch) nicht erlaubt. Aber ohne Arbeit ging es für mich nicht, es war mir wichtig, eigenes Geld zu verdienen und mich auch über etwas anderes als Baby-nahrung und Windelpreise auszutauschen.

Doch neben dem Muttersein kam diese Selbstständigkeit nicht so richtig in Gang, und ich hatte das Gefühl, mein Potenzial zu verschwenden.

Als meine Tochter drei Jahre alt war, fiel mir die Decke endgültig auf den Kopf, ich war unzufrieden und nörgelte viel herum. Um mal wieder »rauszukommen«, nahm ich in einer Internetagentur in der Region eine Teilzeitstelle als Projektmanagerin mit 30 Stunden an. Das stellte alles auf den Kopf und mein Mann und ich schlitterten in eine große Krise. Die Zerrissenheit zwischen dem Projektgeschäft in der Agentur und den Abholzeiten bei der Tagesmutter, die die fehlenden Betreuungsmöglichkeiten des Kindergartens ausglich, stresste mich jeden Tag. Job, Haushalt und die liebevolle Erziehung meiner Tochter – alles wollte ich meinen hohen Ansprüchen gemäß perfekt schaffen. Meine Partnerschaft, meine wunderbare Ehe, die hatte ich nicht mehr im Fokus. Meinen Stress ließ ich oft an meinem Mann aus: »Immer muss ich mich um alles kümmern. Du musst doch auch mal mitdenken!« Fast wären wir an dieser Stelle gescheitert.

Vielleicht erkennst du dich in Teilen dieser Geschichte wieder? Es ist eine Geschichte, wie sie vielen Eltern in Deutschland immer wieder passiert. Warum ist das so? Was geschieht da eigent-

lich, wenn wir Mutter werden? Und könnte es nicht auch ganz anders sein?

## **Vom Traum zur Wirklichkeit**

Erinnere dich doch mal an die Zeit deiner Schwangerschaft. Wie hast du dir dein Muttersein vorgestellt? Welche Träume hattest du? Worüber hast du nachgedacht? Was war deine Vision?

Vermutlich hast du dich auf die süße Babykleidung gefreut. Auf Spaziergänge mit deinem Mann und dem Kinderwagen oder der Babytrage. Auf Besuche von Verwandten und Großeltern, die das kleine Wunder bestaunen. Vielleicht hast du dir auch vorgestellt, wie liebevoll du als Mutter sein wirst. Wie du dein Baby tröstest, knuddelst, küsst. Wie du ihm all deine Liebe schenken wirst. Eventuell hast du darüber nachgedacht, wie du das mit Job und Kind rocken wirst, oder auch, dass du froh bist, aus dem (ungeliebten) Job erst mal raus zu sein.

Wenn du an dich als Mutter gedacht hast, war da vermutlich viel Liebe, Geduld, Gelassenheit und eine Menge Freude im Spiel. Vielleicht hattest du andere Mütter mit ihren Kindern erlebt und dir war ziemlich klar, was du ganz anders machen würdest. Oder vielleicht hattest du auch positive Vorbilder, an denen du dich orientieren wolltest.

Ja, das sind die Gedanken, die wir uns machen, während dieses Wesen in unserem Bauch heranwächst.

Dann kommt es auf die Welt und die Realität sieht ganz anders aus. Schlafmangel, Sorgen und der plötzliche Verlust der Selbstbestimmung überfordern viele Mütter sehr schnell. Die Partnerschaft tritt in den Hintergrund, oft leidet sie gerade in den ersten

Jahren. Später geraten viele Mütter ins Hamsterrad, wenn sie in den Job zurückkehren und plötzlich noch viel mehr Anforderungen von außen gerecht werden müssen. Das schlechte Gewissen allem und jedem gegenüber wird zum ständigen Begleiter.

Wie ist es dir ergangen? Wann hast du gemerkt, dass deine Vision vom Muttersein nur ein Traum war und die Realität anders aussieht? Und wann hast du dich damit abgefunden? Wann hast du angefangen zu glauben, das sei »normal«?

## **Die unbewussten Einflüsse des Alltags**

Warum solltest du das auch nicht glauben? In Erziehungsratgebern, in Zeitschriften, auf Social Media oder Familien-Blogs – immer wieder lesen wir: »Seien wir mal ehrlich, das Leben mit Kindern ist ganz schön anstrengend.« Oder auch »Muttersein ist der härteste Job der Welt«. Oft folgen dann gute Ratschläge, wie wir Mamas das trotzdem aushalten und was wir tun können, damit es »leichter« wird. Es ist gut gemeint und soll das Gemeinschaftsgefühl für Mütter stärken. »Wir sitzen alle im selben Boot – das ständig zu sinken droht. Fühle dich wenigstens nicht allein.«

Wir Mütter denken bei solchen Sätzen an unseren stressigen Familienalltag und fühlen uns bestätigt: »Ja, genau. Gut, dass das mal jemand ausspricht. Endlich versteht mich jemand.« Wie kontraproduktiv diese Sätze und die Gedanken dahinter sind, das ist den wenigsten bewusst.

Zusätzlich folgt Familienleben heute einem schnellen Tempo und die Erwartungen an die Mütter sind hoch, gerade die aus der Gesellschaft. Die perfekte Mutter von heute kümmert sich

liebevoll, geduldig und gelassen um die Kinder. Am besten beherrscht sie Gewaltfreie Kommunikation und versteht bedürfnis- und beziehungsorientierte Erziehung ohne Strafen und Wenn-dann-Sätze. Sie lässt dem Nachwuchs ein passendes Gerüst an Förderkursen zukommen, alle pädagogisch wertvoll, und scheut dafür weder Kosten noch Mühen.

Die perfekte Mutter arbeitet in der Regel in Teilzeit (eine Karriere ist nicht gut, dann bist du schnell eine Rabenmutter), und wenn der Job keinen Spaß macht, dann ist das normal. Sie ernährt sich und ihre Familie gesund, biologisch einwandfrei und zuckerarm. Am besten kauft sie nachhaltig ein, im Biomarkt oder dem Hofladen, der zwar drei Kilometer entfernt ist, aber bitte, das kann man schon in Kauf nehmen.

Zum Kindergeburtstag wird nicht mehr ein Kuchen gebacken, sondern zwei bis drei (einer für den Geburtstagsmorgen, der darf auch gern von einer Tortenkünstlerin nach dem Wunschemotto des Kindes hergestellt worden sein, einer für den Großelternnachmittag und einer für den Kindergarten, der aber gern ohne Zucker und Gluten).

Natürlich sieht sie auch blendend aus und ist nach aktuellen Trends gekleidet, Anregungen dafür holt sie sich regelmäßig aus den sozialen Netzwerken. Übrigens ist auch ihr Haushalt immer so geführt, als ob am nächsten Tag das Fotoshooting für die »Landlust« oder den Ikea-Katalog anstünde. Und natürlich sind auch die Kinder stets geschmackvoll und ökologisch nachhaltig gekleidet. Für ihren Partner bleibt sie attraktiv, indem sie Sport macht (es darf gern Yoga sein), und überhaupt steht sie natürlich als Liebhaberin leidenschaftlich gern zur Verfügung.

Ja, natürlich, ich übertreibe maßlos und bediene hier alle Klischees, die dir im Eltern- und explizit Muttersein so begegnen.

Aber vielleicht ist mehr dran, als du gerade denkst? Diese Zerrbilder einer Wunschrealität begegnen uns nämlich überall und immer wieder – auf bunten Social-Media-Kanälen oder in schicken »Mütterzeitschriften«, in Erziehungsratgebern und vor allem auch bei anderen Müttern, die ebenso sehr meinen, diesen Idealen entsprechen zu müssen und sie darum nach außen hin vertreten – obwohl es in ihrem Inneren meist genauso chaotisch aussieht wie bei uns.

Welchem dieser Traumbilder versuchst du vielleicht zu entsprechen? Welches davon belächelst du oder lästerst sogar darüber, möglicherweise, weil du es längst für dich abgeschrieben hast?

Was du im Lauf des Buches verstehen wirst: So oder so wirken diese Bilder, diese Ideale (unbewusst) in uns weiter und treiben uns zu Höchstleistungen an. Denn kaum jemand hinterfragt bewusst, wie realistisch diese Musterbilder sind und was davon für die persönliche Lebensführung wirklich erstrebenswert ist. Und das sorgt für Stress.

## Was uns wirklich stresst

Laut einer Forsa-Umfrage aus dem Jahr 2019<sup>1</sup> im Auftrag der KKH Kaufmännischen Krankenkasse stehen fast 40 Prozent der Eltern häufig bis sehr häufig unter Stress. Überrascht dich das? Mich nicht. »Kinder erziehen« ist eben der anstrengendste Job der Welt.

Spannend wird die Umfrage dann, wenn wir auf die angegebenen Gründe für den Stress blicken: Die Hälfte der Befragten gibt an, dass die hohen Ansprüche an sich selbst die Hauptursache für den Stress seien. 21 Prozent geben außerdem an, dass gesellschaftlicher Druck ein maßgeblicher Faktor sei.

Die eigenen Ansprüche? Gesellschaftlicher Druck, den wir spüren? Wenn wir darüber nachdenken, dann wird auf einmal klar: Den größten Stress machen wir Eltern uns selbst, insbesondere wir Mütter, weil wir uns von unseren hohen Ansprüchen leiten lassen und uns diesem gesellschaftlichen Anspruchsdenken hingeben, das uns überall begegnet und das wir zu wenig hinterfragen. Wir sind uns dessen einfach nicht bewusst.

Wie wir später noch intensiv beleuchten werden, wird unsere Rolle als Mutter also von *unbewussten* Glaubensmustern aus unserer Kindheit, unseren Erfahrungen und – wie eben schon erwähnt – aus der Gesellschaft geprägt. Sie bringen den Stress in unser Familienleben – und dabei stehen sie oft im Kontrast zu den unbewussten, individuellen Wünschen und Bedürfnissen vieler Mütter.

Unser Familienleben müsste also gar nicht stressig sein, wir *denken* es uns stressig – wenigstens zu einem großen Teil. Dementsprechend – und das ist die gute Nachricht – können wir die Situation auch verändern. Ja, du hast richtig gelesen: **Du kannst den Stress verändern. Du selbst.**

Aber warum stressen uns denn diese ganzen – eigenen und fremden – Ansprüche so sehr? Was steckt genau dahinter?

Um das herauszufinden, müssen wir erst einmal verstehen, woher der Stress eigentlich kommt. Schauen wir uns das also etwas näher an:

### **Was konkret stresst dich im Alltag mit deinen Kindern?**

- Wenn dein Kind einen Wutanfall hat?
- Wenn du morgens nicht pünktlich aus dem Haus kommst, weil dein Kind mal wieder trödelt?

- Wenn du abends noch drei Kuchen für den Kindergeburtstag am nächsten Tagen backen musst?
- Wenn ein Anruf von der Schule kommt, dass dein Kind eine fünf geschrieben und außerdem schon mehrmals seine Hausaufgaben nicht erledigt hat?
- Wenn dein Chef missbilligend die Augenbraue hochzieht, wenn du das Meeting verlassen musst, weil dein Kind sich im Kindergarten erbrochen hat?

Keine Frage, jede von uns wird hinter jedem Fragezeichen sicherlich genickt haben. Aber wir sind noch nicht fertig. Denn: Was stresst dich wirklich in den oben genannten Situationen?

In vielen Fällen ist es so: **Was dich stresst, ist nicht, was du tust und erlebst, sondern das, was du darüber glaubst.**

Vielleicht glaubst du, dass sich Wutanfälle nicht gehören und du sie unterbinden musst. Wahrscheinlich bist du der Meinung, dass Pünktlichkeit oberste Priorität hat und es unangenehm ist, wenn du zu spät kommst. Möglicherweise befürchtest du sogar, »Ärger zu bekommen«.

Die drei Kuchen backst du, weil du glaubst, dass eine tolle Mutter das tut, und schließlich willst du ja eine tolle Mutter sein. Wenn die Schule wegen schlechter Leistungen deines Kindes anruft, dann macht sich bei dir schnell die Angst breit, dass dein Kind im Leben nicht erfolgreich sein könnte. Und die hochgezogene Augenbraue deines Chefs stresst dich. ... Ja, warum eigentlich?



### Impuls

Was davon trifft auf dich zu? Welche Gedanken hast du in den Situationen, die dich besonders stressen?

Vielleicht kannst du jetzt nachvollziehen, dass wir uns zu einem großen Teil den Stress selbst machen bzw. wir uns nur gestresst *fühlen*. Ein Gedanke (»Ich komme zu spät und bekomme Ärger«, »Ich bin keine gute Mutter«, »Das mit den schlechten Noten endet in einer Katastrophe«) erzeugt in uns immer ein Gefühl und eine daraus folgende körperliche Reaktion, und das kann eben auch eine Stressreaktion sein.

Unsere Gefühle werden also von unseren Gedanken ausgelöst. Das heißt, wir denken uns den Stress unbewusst herbei mit unseren negativen Gedanken.



### Was ist Stress?

Stress ist eine Reaktion des Körpers auf Situationen oder Ereignisse, die wir als bedrohlich oder gefährlich wahrnehmen. Stress ist im Grunde also dafür da, uns zu beschützen und unsere Existenz zu sichern. Durch einen physiologischen Mechanismus wird in diesem Moment der Stresshormonspiegel im Körper erhöht: Die Produktion von Adrenalin und Kortisol wird angeregt. Diese Hormone bereiten den Körper auf eine »Fight or Flight(Kampf oder Flucht)«-Reaktion vor, indem sie den Herzschlag beschleunigen, den Blutdruck erhöhen und den Stoffwechsel ankurbeln. Wird der Stress überwältigend, können wir auch in die »Freeze-Haltung« verfallen, das bedeutet, wir erstarren und sind zu keiner Handlung mehr fähig.

Wichtig ist zu verstehen, dass jeder Mensch individuell auf bestimmte Stressreize reagiert, was

dazu führt, dass die eine Situation für einen Menschen stressig sein kann, während sie für jemand anderen kein Stressauslöser ist.

Stress ist normalerweise eine Reaktion auf kurzfristige Gefahrensituationen. Da Stress aber oft durch persönliche oder berufliche Herausforderungen, Konflikte oder finanzielle Sorgen ausgelöst wird, kommt es bei vielen Menschen zu chronischem Stress. Das bedeutet, dass die Stresshormone nicht mehr abgebaut werden und der erhöhte Stresslevel über längere Zeit bestehen bleibt. Das kann zu erheblichen körperlichen Erkrankungen oder auch zu Burn-out und Depression führen.

## **Der härteste Job der Welt?**

Kommen wir zu einer weiteren grundlegenden Frage, weil uns das immer wieder so erzählt wird: Ist es wirklich das Muttersein, das der härteste Job der Welt ist? Nun, frag doch mal deine Single-Freundin oder ein Paar ohne Kinder, ob sie glücklich sind und ihr Leben stressfrei genießen. Vermutlich nicht. Auch sie setzen sich unter Stress mit ihren Gedanken: Die Karriere muss vorangebracht, die Selbstständigkeit aufgebaut, das Haus gebaut oder die Wohnung schön dekoriert werden. Oft ist auch hier die Partnerschaft eine Baustelle, weil man sich auf all die Unzulänglichkeiten des Partners oder der Partnerin konzentriert oder weil man gerade gar keinen Partner oder keine Partnerin hat, was wiederum die eigene Unzulänglichkeit in den Fokus rücken kann.

Und andererseits kennst du vielleicht auch entspannte Mütter. Ja, die gibt es. Die, die zufrieden sind und ihr Leben so eingerichtet haben, dass es wie ein ruhiger Fluss dahinfließt, (fast) ganz ohne Stromschnellen. Sie sind einfach glücklich und nehmen ihren Alltag mit Kindern, Partner und Haushalt, mit oder ohne Job, wie er eben ist.

Es gibt also erst mal keinen kausalen Zusammenhang zwischen Eltern-/Muttersein und Gestresstsein. Was im Umkehrschluss bedeutet: Familienleben kann auch leicht und entspannt sein.

Warum ist es das dann so oft nicht? Dazu zwei weitere Aspekte:

### **Fehlende Wertschätzung**

Im Alltag treffen wir andere Mütter und fragen sie, wie es ihnen geht. Vielleicht erhältst du als Antwort ein knappes »Gut, und euch?«. Oft kommt aber auch ein »Na ja, muss ja«, mit diesem schiefen Grinsen. Dann geht es schnell los, und wir bestätigen uns gegenseitig darin, wie stressig doch alles sei und dass eigentlich alles zu viel sei. Schon stecken wir wieder drin in der Negativgedankenspirale. Wie kommt es bloß, dass wir uns so gern vom »Jammern« anstecken lassen?

Meiner Meinung nach hängt das mit der fehlenden gesellschaftlichen Wertschätzung dem Muttersein gegenüber zusammen. Wir werden nicht wertgeschätzt, und vor allem sehen wir selbst nicht, wie wir jeden Tag wirken. Wir haben verlernt, uns selbst wertzuschätzen für unser wertvolles Sein an sich. Für unser Muttersein. Für die Fürsorge und die Liebe, die wir unseren Kindern und unserem Partner entgegenbringen. Für all die Kleinigkeiten, die wir erledigen und die unserer Familie Sicherheit und Geborgenheit geben. Für die Arbeit, die wir im Job machen und

damit einem Unternehmen dabei helfen, etwas zu produzieren oder Menschen zu unterstützen.

Stattdessen ziehen wir einen gewissen Grad an Wertschätzung aus unserem Jammern darüber, wie anstrengend alles ist. Die gegenseitige Bestärkung darin impliziert ja, »dass wir ganz toll sind, weil wir es ja trotzdem irgendwie schaffen«. Diplom-Psychologe Stephan Grünewald nennt das in seinem Buch *Wie tickt Deutschland?*<sup>2</sup> »Erschöpfungsstolz«: Wir sind stolz auf den Grad der Erschöpfung, den wir uns am Tag erarbeitet haben. Das ist doch irgendwie verrückt, oder?

## **Der Druck der Optimierung**

Wir Menschen sind meines Erachtens unruhiger geworden, seit die Technologie sich so rasant entwickelt. Alles dreht sich um schneller, höher, weiter, perfekter.

Die Welt und gerade wir Mütter unterliegen einem ständigen Optimierungstrieb: Wir sollen und wollen selbstständiger unabhängiger und gleichzeitig geduldiger sein, wir sollen und wollen Karriere machen, wir sollen und wollen gesünder leben und sportlicher sein und an unserer Selbstfürsorge sollen und wollen wir auch endlich mal arbeiten. Außerdem sollen und wollen wir für unsere Kinder da sein, mit ihnen spielen, sie fordern und fördern und möglichst alles Unheil der Welt von ihnen fernhalten.

Dieses »höher, schneller, weiter« führt manchmal – leider auch hier wieder oft in Mütterkreisen – zu absurden »Konkurrenzkämpfen«, etwa um den kreativsten und gesündesten Brotboxinhalt oder den aufregendsten Kindergeburtstag.

Kennst du Gedanken in diese Richtung, siehst auch du diese Entwicklung in deinem Leben? Und fragst du dich manchmal: Muss das eigentlich wirklich sein?

## Glücklichsein ist eine Entscheidung

In meinem Podcast *Happy little souls – Bewusst sein mit Kindern* habe ich mit Sabine Asgodom gesprochen<sup>3</sup>, die eine große Inspiration und ein Vorbild für mich ist. Sie ist erfolgreiche Autorin und Speakerin und seit über 30 Jahren in der Coachingszene aktiv. Sie ist außerdem zweifache Mutter und mehrfache Großmutter. In unserem Interview sprach sie sich für eine »Abrüstungskonferenz der Mütter« aus: Wir sollten *gemeinsam* den Wettstreit um den besten Kindergeburtstag und das »wohlerzogenste« Kind beenden und uns stattdessen wieder auf das Wesentliche fokussieren: unser eigenes Glück und damit unser Familienglück.

Sie sprach mir aus dem Herzen. Denn seien wir mal ehrlich: Weniger kann mehr sein. Und weniger »höher, schneller, weiter, perfekter« bringt mehr Ruhe und Entspannung für uns selbst. Das klingt doch gut, oder?

Aber wie kommen wir da hin?

Um das besser zu verstehen, kehren wir erst mal zurück zu mir und meiner Ehekrise. Diese dauerte in der Tat viele Monate. Wir verstanden einfach nicht, was passierte und warum wir uns so oft stritten und dabei aneinander vorbeiredeten, obwohl wir uns unserer Liebe doch sicher waren. Oberflächlich ging es um die Verteilung der anfallenden To-dos, fehlende gemeinsame Zeit, auch für Intimität und den Wunsch nach einem zweiten Kind. Auf einer tieferen Ebene ging es um unsere Werte wie Wertschätzung, Anerkennung und Gleichberechtigung, aber auch um unsere Rollen als Mann und Frau, als Vater und Mutter und als Partner und Partnerin füreinander.

Das alles ist mir heute klar, wenn ich zurückblicke. Damals verstand ich unsere Probleme nicht.

Nach einem besonders heftigen Streit, der in Tränen und Trennungsgedanken endete, kam die Wende. Was genau der Auslöser war, kann ich gar nicht mehr sagen. Aber es wurde uns bewusst, dass wir ernsthaft an unserer Ehe arbeiten sollten, wenn wir zusammenbleiben wollten. Wir nahmen uns in den Arm und versprachen uns, dass es jetzt anders werden würde.

Wir suchten uns Unterstützung in Büchern und auch durch ein Paar-Coaching. Wir übernahmen endlich Verantwortung für unsere Ehe und setzten sie an erste Stelle. Wir durften viel lernen, voneinander und miteinander. Ich übte, meine Bedürfnisse meinem Mann sachlich und ohne Vorwürfe mitzuteilen, er brachte mir mehr Wertschätzung und Achtung entgegen. So näherten wir uns einander wieder an. Die Liebe, die immer da gewesen war, wurde von Neuem spürbar. Wir schafften den Turnaround, und noch heute, über fünfzehn Jahre später, sind wir sehr glücklich miteinander und froh, gemeinsam durch diesen Sturm gegangen zu sein.

Damals habe ich das erste Mal begriffen, dass wir selbst *bewusst* die Umstände im Familienleben ändern können, wenn wir es wirklich wollen.

**Heute weiß ich sogar: Niemand außer uns selbst ist verantwortlich dafür, ob wir in unserem Leben glücklich sind.** Wir erschaffen uns unser Leben, unsere Realität, durch unsere Gedanken, denn jeder Gedanke hat Einfluss auf unsere Wirklichkeit. Diesen Vorgang, dass aus Gedanken Wirklichkeit wird, nennt man Manifestieren.

Aber ich musste erst eine noch größere Krise durchstehen, bis ich das Prinzip dahinter und wie ich es für mich positiv anwenden kann wirklich verstanden hatte. Dazu später mehr.

Natürlich stellt es zunächst eine Herausforderung dar, zu akzeptieren, dass wir nicht einfach hilflose »Opfer« äußerer Umstände und der zahlreichen Erwartungen sind, denen wir gerecht werden wollen. Es ist tatsächlich ein großer Schritt, sich selbst zu ermächtigen und die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

Wie kann uns das gelingen?

Weiter oben habe ich dir erzählt, dass der Stress, den wir in der Familie erleben, aus unseren Gedanken entsteht. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass auch Leichtigkeit, Entspannung und Freude aus unseren Gedanken entstehen kann.

Vielleicht fragst du dich jetzt: Kann ich also einfach denken, dass ich nicht gestresst bin und dass es mir gut geht? Dass ich das Familienleben mit Leichtigkeit schaffe und Spaß dabei habe?

Ganz so einfach ist es natürlich nicht, aber ja, tatsächlich können wir bewusst andere Gedanken denken als bisher und uns dafür entscheiden, glücklicher und entspannter zu sein.

Letztendlich läuft es darauf hinaus:

**Glücklichsein ist eine Entscheidung!** (Lass diesen Satz gern kurz auf dich wirken.)

Jedoch ist es meist ein Prozess, diese Entscheidung für sich zu treffen und neue Gedanken zu denken, denn wir alle haben unterbewusste Gedankenmuster und Glaubenssätze, die diesem »einfach Glücklichsein« entgegenstehen. Erst die bewusste Aufarbeitung und Veränderung dieser Prägungen ermöglicht es uns, diese Entscheidung immer wieder für uns zu treffen. Und vermutlich hört es auch nie auf, dass wir diese Entscheidung immer wieder neu bewusst für uns treffen dürfen, denn das Leben hält ständig neue Herausforderungen für uns parat. Das ist das Leben!

## Wer wollen wir sein?

Wenn wir damit beginnen wollen, uns für das Glückliche zu entscheiden, steht an erster Stelle ein Umdenken: **Was wollen wir eigentlich wirklich?** Wollen wir – überspitzt gesagt – die aufopfernde Mutter und Hausfrau und/oder Teilzeitanestellte sein, die abends gerade noch die Couch oder das Bett erreicht, die jeden Tag im Hamsterrad röhrt und in der Zerreißprobe zwischen Kind, Haushalt und Job ihr eigenes Wohl immer hintenanstellt? Wollen wir das als unser »Normal« akzeptieren? Und sieh es auch mal von dieser Seite: Wollen wir das unseren Kindern wirklich vorleben?

Oder wollen wir eine Mutter sein, die das Leben mit ihren Kindern genießen kann? Und damit auch unseren Kindern vorleben, wie das gelingt?

Wenn wir einmal verstanden haben, dass wir die Entscheidung für ein Familienleben in Leichtigkeit und Freude selbst treffen können, können wir uns auf die Reise machen. Eine Reise zu uns selbst. Dabei treffen wir meist unweigerlich auf die große Frage: **Wer bin ich eigentlich wirklich?** Dann können wir eintauchen in unser tiefes, inneres Selbst und an dieser Stelle begegnen wir dann unserem Glaubenssystem, unseren Mustern und Prägungen, all dem, was uns unbewusst steuert und jeden Tag für uns automatisiert unsere Realität erschafft – die glücklichen Momente, aber auch den ganzen Stress. Wir können anfangen, dieses ganze unbewusste Glaubenssystem in unser Bewusstsein zu holen, und hier können wir es verändern. Wir können es hinterfragen und *bewusst* entscheiden, was wir wirklich glauben wollen. Wir können uns verabschieden von den Mustern, die uns nicht mehr dienlich sind, dankbar sein für die, die uns unterstützen, und neue erschaffen, die uns auf unserem Weg in Zukunft

hilfreich sein werden. Wir können unseren Fokus auf das verschieben, was einmal unser Traum von Familie war: Liebe, Geborgenheit, Freude.

Dann können wir anfangen zu verstehen, dass unser Familienleben kein Wettkampf ist und der Stress nicht das »Normal« sein muss. Dann können wir liebevoll akzeptieren, dass unser Leben mit den Kindern ein Prozess ist, den wir gestalten können. Wir können beginnen, diesen Prozess zu genießen, denn es geht in der Familie (eigentlich immer zwischen Menschen) darum, voneinander zu lernen und miteinander zu wachsen. Auf Augenhöhe. Es geht nicht darum, von Anfang an perfekt zu sein, sondern es so gut wie möglich zu machen, und zwar *bewusst*.

Wir dürfen mit uns selbst liebevoll sein und auch unsere Kinder so nehmen, wie sie sind, und nicht so, wie wir (oder die Gesellschaft) sie haben wollen. Wir müssen sie nicht zu irgendetwas »erziehen«. Wir dürfen sie einfach in ihren Potenzialen fördern und dabei begleiten, das Leben bestmöglich zu gestalten. Ansonsten können wir uns an ihnen erfreuen, sie feiern und dankbar sein für das Wunder des Lebens. Und damit das gelingt, dürfen wir unsere eigenen Wünsche erkennen und leben und unser Leben genießen und feiern.

Im Verlauf des Buches wirst du immer mehr verstehen, wie du deinen Prägungen auf die Spur kommst und sie veränderst, so dass du dich in Zukunft während dieses Prozesses immer wieder neu für das Glückliche entscheiden kannst.

Und du lernst, wie du deinen Traum vom Muttersein nicht nur wiederfindest, sondern auch wirklich umsetzen und leben kannst.