

campus

CORINNA
KNAUFF

»» Ich bin eine gute Mutter! ««

Warum es Ihrem Kind besser geht,
wenn Sie nicht immer perfekt sind



Inhalt

Einleitung	9
Bildungsmütter im Kreuzfeuer eigener und fremder Ansprüche	13
Auf in den Kampf fürs Kind!	14
Mami – ein Dienstleistungsunternehmen	18
FürSORGE	19
Supermama und Superfrau	20
Ratgeber und Rama-Mutter: Wie der Leistungsdruck entsteht	22
Der leise Krieg der Mütter	28
Der Verlust der mütterlichen Unbefangenheit	31
Förderitis – eine neue Epidemie	35
Zuviel des Guten. Die Kehrseite der perfekten Bemutterung ..	38
Das »König-Kind«-Phänomen	45
Abschied von der Übermutter	51
Gute Mütter sagen Nein	56
Mütter-Mantras für ein gelassenes und selbstsicheres Muttersein ...	63
Basicmama statt Supermama	65
Die Entthronung des kleinen Königs	76
Kinder brauchen das wahre Leben	76
Orientierung mit den Maximen der Basiserziehung	79

Erwachsene in die Erwachsenenwelt, Kinder in die Kinderwelt . . .	81
Gemein, spießig und streng sein: Mütterliche Macht gutheißen . . .	86
Das eigene Maß finden	101
Wir sind nicht die Sklaven unserer Rituale	102
Win-Win für Mutter und Kind: Geben und Nehmen	107
Muttersein = Geben?	107
Erziehungsballast abwerfen	115
Nicht perfekt, aber auch nicht allein	116
Welche Förderung braucht mein Kind wirklich?	126
Schluss mit dem Kontroll-Overkill	133
Die totale Kontrolle ist eine Illusion	136
Dem schlechten Gewissen den Wind aus den Segeln nehmen	142
Eine Frage der Perspektive	143
Vermeidungsstrategien sind keine Lösung	148
Emanzipation für Mama und Papa: Erziehung teilen	152
Geteiltes Leid ist halbes Leid	155
Das Zauberwort heißt Distanz	161
Renitenz: Ein kindlicher Abgrenzungsversuch	165
Zur Mutterliebe gehören Nähe und Distanz	166
Dem Herzen trauen	171
Mein Herz hat recht	172

<i>Nobody is perfect – noch nicht einmal Mütter</i>	179
Keine Erziehung ohne Fehler	179
<i>Beipackzettel für Erziehungsratgeber</i>	186
<i>Das politisch Unkorrekte wagen</i>	196
Nur die nicht perfekte Erziehung ist lustvoll	196
<i>Neue Mütter braucht das Land – andere Vorbilder</i>	204
Kindergeschichten für Mütter	211
<i>Sich selbst wiederentdecken</i>	215
<i>Bis zum Mond und wieder zurück ...</i>	222
<i>Danksagung</i>	225
<i>Literaturhinweise</i>	226

Einleitung

Wir wissen das. Eine Mutter zu sein war von jeher kein Zuckerschlecken. Mittlerweile hat das Muttersein jedoch eine Qualität erreicht, die verächtlich an Hochleistungssport erinnert.

Das ist kein Wunder, schließlich sind die Erwartungen allerorts hoch und Erziehung keine private Angelegenheit mehr. Von allen Seiten prasseln Forderungen auf uns Mütter ein. Sind wir achtsam und voller Engagement und Fürsorge für unser Kind, sind wir auch schon mittendrin im Leistungsdruck. Bestens informiert und hochempfindlich für Anregungen und fachliche Erkenntnisse, können wir uns dem Ansturm von Ansprüchen und Glaubenssätzen über das ideale Muttersein kaum entziehen. Die Konsequenz daraus: Als gute Mutter von heute reißen wir uns die Beine für unsere Kinder aus.

Gemäß den allerorts propagierten Notwendigkeiten, die eine gute Mutter offensichtlich ausmachen, geben wir von Anfang an alles und stürmen los: Für eine geglückte Entwicklung unserer Kinder eilen wir hoffnungsvollen Muttertalente von der ersten Yogastunde für Schwangere nahtlos zum sanften Geburtshaus. Vom sozialen PEKiP-Treffen geht es über die angesagten Frühförderaktivitäten zum ebenfalls sozialen Mutter-Kind-Turnen. Im direkten Anschluss hecheln wir – schon etwas angeschlagen – zu prestigeträchtigen Kinderballettstunden, zum energisierenden Flötenunterricht, zum stärkenden Fußballtraining, zur phantasiekompatiblen Malschule ... Dabei machen wir so Festenschlossenen noch unzählige Umwege über gewissenserleichternde Biomärkte, viel beschäftigte Logopäden, neidschürende Kinderschuhgeschäfte, furchteinflößende Bücherregale mit Elternliteratur ... und belassen es besser bei einem Kind.

Wir schleppen den viel zu schweren Schulranzen unserer Kleinen und veranstalten vom Konkurrenzdruck angeheizte Kindergeburtstage, die jeden Eventmanager erblassen lassen würden. Sonnige Hochglanzbabys sind das Maß aller Dinge, ungeachtet dessen, dass Vergleichen unglücklich macht. Tödernst nehmen wir jede Warnung vor potenziellen gesundheitlichen Schäden unserer Liebsten durch Umwelt, Ernährung und Erziehung. Wen würde es jetzt noch wundern, wenn bald Überwachungsmonitore für Neugeborene zum Standard im Kinderzimmer gehörten? Um unseren Kindern ein unbeschwertes, glückliches und, nicht zu vergessen, erfolgreiches Leben zu ermöglichen, bemühen wir uns, wo wir gehen und stehen, warmherzig, zugewandt und verständnisvoll zu sein. Unser Sündenfall heißt Schimpfen und Cola für Vierjährige.

So viel hingebungsvollen und konzentrierten Einsatz fürs Kind gab es noch nie. Und doch ist das Resultat unserer grenzenlosen Bemühungen erstaunlicherweise nicht ein starkes Kind, sondern die eigene chronische Erschöpfung und tiefe Verunsicherung. Ganz einerlei, für welchen Weg wir uns entscheiden, wir hadern mit unserem Muttersein. Sind wir berufstätig, fühlen wir uns wie Rabenmütter, bleiben wir daheim bei unseren Kindern, beschleichen uns Minderwertigkeitsgefühle.

Um den rechten Maßstab gebracht, richten wir uns komplett nach den Bedürfnissen unserer Kinder. Wir bügeln nachts um halb zwölf Juniors Lieblingsjeans, weil wir als gute Mutter vollstes Verständnis dafür haben, dass ihm jede andere Hose beim Schulfest nicht zuzumuten ist. Wir rühren den Kakao in die Milch hinein und nie umgekehrt, weil unser Kind es so will und wir wegen solcher Lappalien nicht die kindliche Autonomie gefährden wollen.

Befriedigend und erfüllend ist das nicht und tatsächlich sagt uns – hören wir mal hin – tief drinnen eine Stimme, dass da irgendwas nicht stimmt. So beschleicht nicht wenige von uns nach einiger Zeit das unguete Gefühl, der Aufgabe Erziehung nicht gewachsen zu sein. Denn die Kinder wollen den Aufwand, der um sie gemacht wird, nicht so recht danken. Frustriert müssen wir feststellen, dass sie bei allem Engagement nur schwer zufrieden zu stellen sind. Bockig sperren sie sich

gegen unliebsame Anforderungen, und es fällt ihnen so schwer, mal zurückzustecken und zu verzichten.

Es ist nicht zu übersehen, die Souveränität von uns Müttern hat Schaden genommen. Gesellschaftliche Einflüsse erschweren uns häufig den unbefangenen und selbstbewussten Umgang mit den eigenen Kindern. Paradoxerweise trägt auch der Ratgeberboom seinen Teil dazu bei. Denn so manche Empfehlung von Fachleuten hinterlässt den Eindruck, schon vieles falsch gemacht zu haben und schließlich unweigerlich scheitern zu müssen.

Keine »Bildungsmutter« kann ihnen entkommen, und doch ist es keinesfalls aussichtslos. Es ist möglich, ohne mütterliche Spitzenleistungen zu erziehen und dabei eine gute Mutter zu sein.

Mit zwei Kindern für geraume Zeit selbst diesem mütterlichen Leistungsdruck erlegen – schließlich bin ich auch als Diplomheilpädagogin darauf geeicht, immer das Wohl der Kinder im Blick zu haben –, bin ich inzwischen bekennende Aussteigerin in Sachen Übermutter und kann sagen: Ja, es lohnt sich.

Wollen wir entspannt und eigenständig erziehen und uns selbst, bei aller Liebe zu den Kindern, nicht aus dem Blick verlieren, müssen wir uns trauen, wir selbst zu sein. Der Weg aus Fremdbestimmung und Leistungsdruck ist nur dann möglich, wenn wir bereit sind, uns nicht nur in Pflichterfüllung zu üben. Wenn wir uns gestatten, ganz normale Mütter mit Ecken und Kanten zu sein, die auch Grenzen setzen und eigene Bedürfnisse achten, wird es uns leichter fallen, liebevoll und aufmerksam unseren Kindern gegenüber zu sein.

Wenn wir uns einmal dazu entschlossen haben, nicht immer perfekt sein zu wollen, haben wir im Grunde alles, was wir zum Muttersein brauchen: uns selbst und unsere Kinder.

In diesem Buch soll es darum gehen, wie wir zu uns selbst zurückfinden und aus dem Kreislauf überhöhter Ansprüche und Überforderung ausbrechen können.

Unter der Rubrik *Von Mutter zu Mutter* finden Sie persönliche Kommentare und Impulse sowie praktische Tipps, die Sie bei Ihren mütterlichen Unternehmungen begleiten und Sie unterstützen sollen, auch wenn schwierige Entscheidungen und Aktionen bevorstehen.

Das Buch, das Sie in Händen halten, soll kein Erziehungsratgeber im klassischen Sinne sein, denn es stellt nicht die Kinder, sondern Sie als Mutter ins Zentrum. *Ich bin eine gute Mutter!* ist ganz und gar ein Buch für Mütter – ein persönliches Plädoyer für mütterliche Autonomie und Souveränität.