

# **Lebst du dein eigenes oder nur das Gegenteil von einem anderen Leben?**

„Weißt du, warum das so ist?“, fragte mich mein Mann.

„Warum?“, antwortete ich.

„Es geht dabei um Abnabelung, um Individualität.“. Er nahm einen zweiten Schluck aus seinem Weinglas und ergänzte dann: „Du machst zu viel davon abhängig, wie die Frauen in deiner Familie als Mütter so waren.“

Mache ich doch gar nicht, dachte ich.

„Doch genau das tust du“, entgegnete er, ohne dass ich ein Wort gesagt hatte.

Er kannte mich gut, mein Mann.

Das war vor einem Jahr. Wir saßen in der Küche, vor uns eine Flasche Rotwein und die Reste von unserem Chili. Ich hatte mich gerade darüber beklagt, dass ich es schwer fand, mir selbst, den Kindern, meinem Mann und meinem Beruf die Aufmerksamkeit zu schenken, die ich ihnen jeweils schenken wollte. Ich mochte unser Familienleben. Aber ich hatte das Gefühl, es fehlte etwas. Und ständig glaubte ich, nicht genug zu tun. Schuldgefühle, Überforderung und Selbstzweifel wechselten sich ab. Ich strengte mich irre an und dachte dennoch, andere Eltern machten es besser, waren ausgeglichener, hatten alles fester im Griff. Mein Familienleben hingegen schien aus allen Nähten zu platzen. Der Kalender war voll, mein Kopf war voll, das Leben war voll. Mein Akku hingegen war leer.

**Ich wollte es anders machen. Ich wollte mehr Klarheit, Muße und Freude. Aber ich hatte keine Ahnung wie.**

An dem Abend leugnete ich natürlich auch nach dem dritten Glas Wein noch, dass an der Sache mit den Frauen in meiner Familie etwas dran sein könnte, aber auf einmal ergab vieles für mich einen Sinn.

## **DIE MÜTTER IN MEINER FAMILIE**

Die Großmütter und Mütter in meiner Familie waren tüchtig, leisteten viel und hielten den Alltag am Laufen. Meine Mutter und auch meine Großmutter arbeiteten Vollzeit in ihren Berufen, kümmerten sich um Haushalt und Garten und versorgten uns Kinder. Sie waren Felsen in der Brandung. Sie hatten einen Berg an Verpflichtungen und arbeiteten ihn tagtäglich ab, ohne auch nur mit der Wimper zu zucken. So kam es mir rückblickend betrachtet jedenfalls vor. Sie waren klug, fleißig und irgendwie schienen sie immer genau zu wissen, wo ihr Platz war und wie sie ihre Rolle als Mütter und Ehefrauen auszufüllen hatten.

Seitdem ich nun selbst Kinder hatte, fühlte ich den inneren Konflikt zwischen dem Pragmatismus, den meine Mutter und auch meine Großmutter an den Tag gelegt hatten, und dem Wunsch es anders zu machen. Ich wollte so tüchtig sein wie meine Mutter und gleichzeitig wollte ich auf keinen Fall so sein wie sie. Ich schwankte ständig zwischen der Sehnsucht nach Freiheit, Spaß und Offenheit und der Bewunderung für die Disziplin und auch die Selbstverständlichkeit, mit der meine Mutter unseren Lebensunterhalt verdient und uns groß gezogen hatte.

Ich arbeitete 50 %, 75 % und in Vollzeit. Ich war eine Weile in der Elternzeit, ich begann wieder zu arbeiten. Ich versuchte wie meine Mutter zu sein. Ich versuchte, das Gegenteil von ihr zu sein. Egal, was ich auch tat, es fühlte sich nicht passend an. In meinem Kopf hörte ich unentwegt eine Stimme, die mir sagte: „Das hat deine Mutter auch geschafft, da mussten wir alle durch. Das ist eben so. Sei dankbar für

das, was du hast. Kinder und Beruf lassen einer Frau eben nicht viel Luft.“ und die andere Stimme, die dagegen hielt: „Ja, aber eine Mutter sollte bei ihren Kindern sein. Andere nehmen sich selbst zurück und sind zumindest für eine Weile zu Hause. Die arme, armen KiTa-Kinder.“ u.s.w. Ich fühlte mich zwischen den Welten.

Und ich kam mir tatsächlich albern vor, wenn ich darüber nachdachte, dass ich ein Problem mit meinem Muttersein hatte. Meine Mutter und auch meine Großmutter hatten mit Situationen zu kämpfen gehabt, die von weitaus mehr Unsicherheit geprägt waren. Ich fühlte mich als Verräterin und haderte damit, dass ich mir für mein Leben etwas anderes wünschte.

## **VON ETWAS WEG LEBEN ANSTATT ZU ETWAS HIN WOLLEN**

Was ich jedoch nicht wahrnahm war, dass ich mich selbst unter Druck setzte, dass ich unbewusst von *etwas weg* lebte und alle Entscheidungen nur danach ausrichtete. Ich wollte weg von starren, veralteten Vorbildern. Ich hatte den Wunsch, mein Familienleben anders zu gestalten und nicht in Mustern zu denken, die nicht meine waren. Ich kämpfte darum, eine gute Mutter zu sein, nicht zu scheitern und mich selbst nicht zu verlieren. Aber in Wahrheit hatte ich keine Vorstellung davon, wohin genau ich wollte.

Ich wusste nicht, wer *ich bin*.

Lebst du dein eigenes  
oder nur das Gegenteil  
von einem anderen  
Leben?

[Martamam.de]

Nachdem mir mein Mann an unserem Küchentisch jenen entscheidenden Satz sagte, verstand ich allmählich, dass ich mir meinen eigenen Weg als berufstätige Mutter suchen musste. Ich musste herausfinden, was für mich persönlich funktioniert, anstatt mich *nur* von den Vorbildern meiner Kindheit leiten zu lassen.

Erst als es für mich nicht mehr nur darum ging, verstanden zu werden oder mich von meiner Mutter abzugrenzen, erst dann begriff ich, wieviel Energie ich bisher auf dieses „weg von“ verwendet hatte.

Dabei hatte ich glatt vergessen, mich selbst zu fragen, was *mir* gut tat.

## **DIE EIGENE VERSION**

Ich entwickelte meine eigene Version davon, eine berufstätige Mutter zu sein. Und das ist der beste Weg für mich. Ich gehe ihn immer noch.

[Ich darf mein Leben und mein Muttersein von innen her gestalten. Und zwar ausgehend von dem, wer ich bin.](#)

Du darfst dein Leben und  
dein Muttersein von innen  
her gestalten.  
Und zwar ausgehend von  
dem, wer du bist.

[Martamam.de]

Natürlich ist nicht auf einmal alles leicht, rosarot oder frei von Zweifeln. Aber ich genieße es, mich selbst zu entdecken und mir meinen Weg zu suchen. Schritt für Schritt und manchmal auch von Stolperstein zu Stolperstein.

Ich kann mich inzwischen selbst annehmen. Ich kann akzeptieren, dass ich keine *pragmatische* Mutter bin; dass ich mich für Dinge interessiere, die andere nicht spannend finden; dass meine Kinder Hobbys haben, die ich damals nicht haben konnte (ohne dass sie verwöhnt und anspruchsvoll werden); dass ich niemals bügele; dass ich lieber lese als nähe, stricke oder häkele; dass ich weitaus weniger mit meinen Kindern singe und bastele als es meine Mutter damals mit uns tat; dass ich dafür weitaus öfter mit ihnen ins Theater, Konzert oder Kino gehe; dass ich nicht jede Familientradition erhaltenswert finde; dass ich Dinge hinterfrage, mich um mich selbst kümmere, das Muttersein manchmal schwer finde; dass ich vieles (noch) nicht weiß, aber auch dass ich Möglichkeiten habe und nutze, die die Generation vor mir nicht gehabt hat.

Ich kann jetzt einen Weg gehen, der anders ist als meine Mutter ihn gegangen ist, der aber auch nicht das genaue Gegenteil davon ist.

**Das hier ist eine ganz eigene Reise. Zu mir und meiner**

## Familie.

---

Gibt es in deinem Leben einen Bereich, in dem du versuchst, jemand anderes zu sein und dabei vergisst, was für dich selbst gut funktioniert? Was hast du über dich selbst erfahren bei dem Versuch, Muttersein und Beruf zu vereinbaren? Ich würde deine Gedanken dazu gerne lesen. Hinterlasse einen Kommentar oder [schreibe mir!](#) Ich freue mich.

Sei du und  
genieße den  
Tag!

Deine  
Manuela

**P.S.** Dieser Beitrag ist aus der Reihe „Das Vereinbaren vereinfachen“. Die dazugehörigen Beiträge (der jeweils aktuellste erscheint oben) sind:

- [Vereinbarkeit ist ein Gefühl](#)

- WENIGER VEREINBAREN heißt MEHR LEBEN
- Ein entspanntes Jahresende
- Das Abenteuer in der Komfortzone
- Selbstfürsorge ist eine Notwendigkeit
- Dankbarkeit schließt das Wünschen nicht aus
- Strategien für einen entspannten Advent – über das Loslassen, Zulassen und Weglassen
- Konfettitage, Strickjackentage und das Grundrauschen im Leben
- 5 Dinge, die wir von unseren Kindern über Vereinbarkeit lernen können
- Mythen erschweren das Balancieren
- Vereinbarkeit braucht Freiräume
- Ich bin ja so stolz auf mich oder Innere Regeln

[activecampaign form=15]