



ISBN: 978-3-98660-145-4

© 2024 Kampenwand Verlag
Raiffeisenstr. 4 · D-83377 Vachendorf
www.kampenwand-verlag.de

Versand & Vertrieb durch Nova MD GmbH
www.novAMD.de · bestellung@novAMD.de ·
+49 (0) 861 166 17 27

Text: Jessika Severin
Lektorat: Tina Müller
Bilder: © Shutterstock / cute_vector

Druck: Name und Adresse der Druckerei

Der Supermutter Burnout



Widmung & Danke

Dieses Buch schreibe ich für meine beiden Kinder
Carlos und Sam

Ohne euch hätte nie erfahren, was es bedeutet,
jemanden so sehr zu lieben, dass man von einem Moment auf
den anderen wirklich alles verzeihen kann.

Geht euren Weg. Mit Liebe.

Und ich schreibe dieses Buch, um meinen großen Alltagshelden
zu danken: den Erzieher/innen.

Und ich spreche sicher nicht nur für mich, sondern im
Namen unzähliger Eltern im ganzen Land. Ohne, dass ich bei
euch an jedem Montagmorgen meine Kinder in gute Hände
abgeben konnte und somit dem Muttersein kurzzeitig entfliehen
durfte, wäre es sicher nicht so glimpflich ausgegangen – ihr seid
mehr wert, als ihr ahnen könnt!!!!!!

Ich danke dir Gott (oder wie auch immer du dich nennst)
für all die wunderbaren Geschenke und dafür,
dass stets zur rechten Zeit ein Ausweg da ist.

Danke für all die Lehrstunden, die mich immer mehr zu
mir selbst führen.
Danke auch meiner Familie.

P., meinem Fels – ohne Worte, wie immer;-). Und meiner Mutter. Ist doch nicht ganz ohne, das Muttersein ;-).
Danke, dass du immer zur richtigen Zeit da bist und weißt, was zu tun ist.



Über das Buch

Ja Leute, was soll ich sagen ... eigentlich steht alles, was es über dieses Buch zu wissen gibt, in Kurzform hinten drauf und ganz viel innen drin. Ich will euch auch nicht mit ständigen Wiederholungen langweilen. Dafür ist eure Zeit zu wertvoll, denke ich.

Also holt euch nen Kaffee oder ein Glas Wein und ne Tafel Schokolade und fangt einfach an zu lesen. Oder macht was anderes Schönes, okay?



Vorwort

(einigermaßen kurz, versprochen!)

O kay, ich habe lange überlegt, ob ich überhaupt ein Vorwort schreiben sollte. Denn meistens liest das eh keiner, oder? Ich zumindest nicht.

Aber dieses Vorwort ist für euch, liebe Mamas (und vielleicht auch Papas), also überfliegt es wenigstens.

Es ist sozusagen eine Hommage an euch und eure Unerschütterlichkeit.

Wie auch dieses Buch.

Ich habe es zum einen mit der Intention geschrieben, dadurch das aufarbeiten zu können, was mich die letzten Jahre bewegt und geprägt hat. Das war nochmal eine große Hilfe.

Zum anderen aber habe ich dieses Buch geschrieben für euch, die ihr Ähnliches durchlebt.

Für diejenigen unter euch, die sich auch so oft macht- und kraftlos fühlen und nicht wissen, wie sie den nächsten Tag noch meistern sollen.

Die, die permanent das Gefühl haben, den vermeintlichen Anforderungen an eine “gute” Mutter nicht gewachsen zu sein.

Und das als scheinbar *einzig* Mutter der Welt, wo alle anderen um uns herum es doch sichtlich mühelos wuppen, das

Kindererziehen und Familienalltag stemmen. Und das nahezu perfekt.

Dieses Buch habe ich für euch geschrieben ihr Supermütter, die es sooo gern einfach nur richtig gut machen wollen und dabei merken, dass genau dieser Anspruch eure mentalen, seelischen und körperlichen Kräfte übersteigt.

Für euch, die ihr auch hin und wieder Angst vor euren eigenen, manchmal frevelhaft unmütterlichen Gefühlen habt.

Es ist für euch!

Ihr seid nicht allein!

Ich habe feststellen dürfen, dass es ganz, ganz vielen von uns ähnlich ergeht wie ich es in diesem Buch beschreibe.

Diese Geschichte ist unsere Geschichte, wenn ihr mögt, ich habe sie für uns aufgeschrieben.

Und ganz oft habe ich mich dabei gefragt, ob ich diese Worte wählen darf, ob ich diese Gedanken und Gefühle, die mich bestimmt haben, überhaupt haben und gar teilen darf.

Aber ja, einer muss es tun. Ich möchte ein Tabu brechen. Oder vielleicht auch gleich mehrere.

Es ist für niemanden leicht, heutzutage Kinder großzuziehen. Sehr oft kommen wir an unsere Grenzen und das ist in Ordnung.

Wir Mütter sollten uns nicht länger als diejenigen sehen, die, egal wie sie es tun, es doch nur falsch machen können.

Indem wir erkennen, dass keiner perfekt ist und dass es vielen anderen genau jetzt überall auf der Welt ähnlich ergeht, nehmen wir die Last von unseren Schultern.

Ich möchte, dass *ihr* die Last nun von euch nehmt (oh Gott, das klingt aber wirklich theatralisch, was?).

Es ist nicht eure Schuld! Ihr seid die besten Mütter, die

eure Kinder kriegen können!

Warum ich mir anmaße, das zu wissen?

Weil ihr alles in eurer Macht Stehende tut, um es richtig zu machen. Sonst hättet ihr zum Beispiel auch dieses Buch nicht vor euch liegen.

Aber manchmal muss man vielleicht die Blickrichtung ändern und mit Wertvorstellungen aufräumen, die nicht mehr in unsere Zeit passen.

Es ist an der Zeit, euch eurer Großartigkeit wieder bewusst zu werden, Kräfte zu tanken und neue Mittelwege (!) zu gehen.

Wir müssen schließlich die Welt retten, oder? Und unsere Kinder müssen es.

Also los Ladies, packen wir's an!

Ach ja und noch kurz (haha) was zum Umgang mit diesem Buch:

Ich respektiere alle Menschen. Dieses Buch ist vorrangig für Mütter geschrieben. Das heißt aber nicht, dass ich alle anderen damit ausschließe. Aber dieses ganze "Gendergetue" ist mir echt ein bissel zu doof. Ich denke, wir haben andere Probleme! Jedoch wie gesagt, ich sehe jeden Menschen als Individuum und trete ihm (?) auch so gegenüber. Dabei sind Aussehen, Geschlecht, Gesinnung und was auch immer zweitrangig, ehrlich! Und ja, ich mag die deutsche Sprache in all ihren Facetten seeehr gern. Ich bin stolz darauf, dass ich sie einigermaßen beherrsche und sogar als und wie unterscheiden kann ;-).

Manchmal habe ich jedoch so geschrieben, wie ich es auch spreche. Umgangssprachlich eben, teils sogar ein wenig gossip.

Und ich mag die Rechtschreibung und Grammatik, die ich früher in der Schule gelernt habe. So in den 90ern. Manchmal

habe ich die einfach durchgesetzt. Meine Lektorin wollte das ändern, aber ich habe beschlossen, es hier und da so zu lassen, weil ich finde, dass es schöner aussieht.

Und ich mag gern Schachtelsätze, werdet ihr sehen. Aber auch kurze Sätze. Ganz kurz. Finde ich megacool. Ansonsten steh ich voll auf das hier: ...

Also vergebt mir bitte den ein oder anderen vermeintlichen Fehlritt. Das ist (meist) gewollt.

Ach ja und ich kriege es verdammt nochmal nicht hin, die Anführungsstrichelchen unten zu setzen. Deshalb habe ich mich kurzerhand für die englische Version entschieden. Sorry.

Seht ihr mir das bitte ebenfalls nach?

Ich danke euch für euer Verständnis und wünsche euch natürlich viel Spaß beim Lesen!!!!!!!!!!!!!!



Kapitel 1



Kapitel 1

Bittere Erkenntnis

Es war irgendein Tag im März letzten Jahres, als ich mir endgültig eingestehen musste, dass mein Projekt gescheitert war. Ein Projekt gleich einer Mission, welches ein paar Jahre zuvor so verheißungsvoll und gespickt mit hohen Erwartungen, hoffnungsvollen Visionen und ganz viel Vorfreude begonnen hatte.

Doch nun saß ich kümmerlich am Boden unseres Wohnzimmers und sah all die Trümmer meines herrlichen Kartenhauses vor meinem geistigen Auge so deutlich wie nie zuvor.

Was war geblieben von all den Träumen, Plänen und Vorhaben?

Ganz einfach: nichts.

So jedenfalls schien es mir in diesem Moment, als ich dort saß, total erschöpft sowie mut- und hoffnungslos.

Ich wollte doch nur alles richtig machen, hatte mich wirklich gut vorbereitet und war auch bereit, hart zu arbeiten. Doch wohin hatte mich all das gebracht?

An den Rand dessen, was ich glaubte körperlich und psychisch aushalten zu können.

Ja ehrlich, ich fühlte mich an jenem Tag so schwach wie, so glaubte ich, noch nie zuvor.

Na gut, das klingt doch ziemlich dramatisch, aber ihr kennt sicher ähnliche Momente, in denen alles viel schlimmer scheint, als es wäre, würde man einen objektiven, realistischen Blick drauf werfen. Aber realistisch war dieser Moment nun mal nicht.

Ich malte gerade in den schwärzesten Farben.

Vielleicht lag es auch nur an der Erkältung, von der ich mich gerade erholte, oder am akuten Schlafmangel, in den ich geraten war, weil meine damals zweijährige Tochter die letzten zwei Wochen ebenfalls an einem Infekt gelitten hatte, der das hochfiebrige Kind nachts so unruhig schlafen ließ und ich als Mutter *natürlich* an ihrem Bett wachte?

Egal, das war jedenfalls nicht die *Ursache* dieses Gefühls, das mich an jenem Tag so deutlich wie nie zuvor beschlich, sondern lediglich der berühmte Tropfen in dem Fass und so.

“Du hast versagt” konstatierte die Stimme in meinem Kopf “und zwar auf ganzer Linie”. Und sie hatte recht.

Eine Supermom wollte ich sein. Eine stylische, coole selbstverständlich, nicht so ökomäßig. Eine, die es liebt, den ganzen Tag ganz viele Kinder um sich zu haben, für sie zu backen und mit ihnen zu spielen. Eine, die nur milde lächelt, wenn den Kleinen das Glas mit der (Bio)milch umkippt, um es dann ganz schnell und ohne ein Wort der Schelte wegzuwischen. Eine Mutter, um die meine Kinder von ihren Freunden beneidet werden, weil sie immer relaxt ist und nie schimpfen muss. Weil auch die Kinder durch die gute, liebevolle Erziehung instinkтив wissen, was richtig und falsch ist und die selbstbewusst ihren eigenen Weg gehen, weil ihre Mama sie darin bestärkt.

Eine Mutter, der man all seine Geheimnisse anvertraut, quasi eine beste Freundin zum Kuscheln.

Ja, so und noch viel mehr wollte ich sein. Und was war daraus geworden?

Die Mom, die mich an diesem Tag im März aus dem Spiegel heraus ansah, hatte als einzigen Stylingpluspunkt vielleicht die doch einigermaßen akkurat geschminkten Augen vorzuweisen, der Rest dieses Körpers schien zu schreien: Bitte, bitte schlaaaafen, Kosmetik, Friseur, Einwegrasierer, Vitamine, Sport, schlaaaaafen!!!

Die grauen Haaransätze einer Greisin und die verkrusteten Pickel einer Pubertierenden, gepaart mit herabhängenden Mundwinkeln und müden Augen markierten mein äußeres Erscheinungsbild.

Das Schlimmste daran war aber tatsächlich, dass mein Aussehen mein kleinstes Problem zu sein schien.

Und sonst?

Das Einzige, was meine Kinder zu dieser Zeit an selbst gebackenem vorgesetzt bekamen, waren die Halbfertigbrötchen aus der Aludose (die, die beim Aufreißen so ploppt ;-)), welche man nur ein paar Minuten in den Ofen schieben musste. Und das auch nur am Sonntag. Ich vermied, sofern es irgendwie ging, andere Kinder einzuladen, weil die mich noch mehr nervten als meine eigenen. Und das schien kaum zu überbieten zu sein. Denn Besagte waren den ganzen Tag am Streiten, Heulen und Schreien. Dabei unterstützte ich sie tatkräftig.

Ich heulte viel und von meiner Tochter wurde ich mehr oder weniger liebevoll “die Beschreierin” genannt. Leider irgendwie zu Recht. Sollte zum Beispiel jemand wagen, etwas umzuschütten, bekam ich, je nach Menge und Schadenshöhe einen

mittleren bis schweren Tobsuchtsanfall und schrie, während ich furiengleich versuchte, die angerichtete “Katastrophe” zu beseitigen, alle Umstehenden an, warum sie mir das denn an-taten und ob ich hier für alle nur die Putze wäre, die ja sonst nix zu tun hätte, als den lieben langen Tag deren ganz sicher vorsätzlich (!) verursachten Dreck wegzuwischen. Manchmal, je nach Hormonlage (verdammtes PMS), konnte ich sogar schreien und heulen gleichzeitig. Und ja, die für mich schöns-ten Momente waren tatsächlich die, in denen ich die Kita-Tür am Montagmorgen hinter mir schloss und registrierte, dass ich nun endlich wieder ein paar Stunden nicht Mutter sein musste, wobei mir an manchen Montagen, nachdem die Wochenenden besonders anstrengend gewesen waren, ob dieser Erkenntnis sogar ein paar Tränen der Erleichterung kamen. Ohne Scheiß.

Toll. Ganz große Leistung. Supermutti, ha! Ich war so nahe daran, einer Supermutti gleichzukommen wie der Hase daran, endlich den Igel im Wettrennen zu besiegen.

An jenem Tag im März übermannten mich plötzlich solch ver-heerende Schuld- und Ohnmachtsgefühle bezüglich meiner Unfähigkeit, alles unter einen Hut zu bekommen, dass ich nur noch leeren Blickes vor mich her starren konnte. Tränen waren keine mehr. Und dabei wusste ich noch nicht einmal, was ich hätte anders machen können. Ich spürte nur, dass sich dring-gend etwas ändern *musste*. Ich konnte einfach nicht mehr. Und eine Mutter wie die, zu der ich geworden war, hatten meine Kinder nicht verdient.

Dabei begann doch aber alles so verheißungsvoll ...