

MAREI THEUNERT
MUTTER(SCHULD)GEFÜHLE

MAREI THEUNERT

MUTTER SCHULD GEFÜHLE

Die Mutter
werden, die wir
sein wollen – frei
von toxischen
Erwartungen

 KÖSEL

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

Alle Behandlungsvorschläge, Hinweise, Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Abklärung. Im Zweifelsfall muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets ein Arzt aufgesucht werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund schlechter Quellenlage nicht möglich gewesen sein, werden wir uns bemühen, begründete Ansprüche zu erfüllen.

© 2026 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Umschlagmotiv: Mum Love © 2024 Bea Müller
Innenteilabbildungen: © TWINS DESIGN STUDIO / stock.adobe.com;
Abbildung S. 154: Bedürfnisrad in Anlehnung an Max-Neef
Redaktion: Julia Sommerfeld
Satz: U+M, Aalen
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU
ISBN 978-3-466-31249-8

www.koesel.de

INHALT

Einleitung	7
Es ist zu viel – und wir nennen es Alltag	11
Wir sind doch längst gleichberechtigt – oder?	14
Besser wütend als nett	16
Veränderung ist möglich	23
Mutter(schuld)gefühle – Zwischen Verantwortung und Selbstverurteilung	27
Schuld lernen wir früh – und Scham folgt leise	29
Fehlende Väter und (ab)wertende Mütter	33
Regretting Motherhood – Wenn Bedauern ein Weg in die Freiheit ist	43
Toxische Mutterrollen: Wer wir zu sein glauben – und wer wir wirklich sind	47
Dein inneres Haus	48
Die Power-Mutter – Wenn Leistung Sicherheit bedeutet	50
Busy-Mom – Flucht in die Aktivität	53
Good Mother / People Pleaserin – Harmonie um jeden Preis	55
Die erschöpfte Mutter – Wenn nichts mehr geht	58
Wenn alte Wunden Mutter werden: Wie unser Nervensystem die Elternschaft prägt	64
Disney, das Biest und die Illusion von Liebe	70
Wie Kultur unser Bindungsbild formt	73
Was macht das Nervensystem eigentlich?	80
Die vier Schutzstrategien – wenn der Fluss aus dem Bett gerät	81

Die FEEL-You-Methode – Emotional starke Mutterschaft entwickeln	84
F – Finde Sicherheit in dir	90
E – Erlaube alle Empfindungen im Körper	127
E – Erkenne die dahinterliegenden Bedürfnisse	143
L – Lass los und finde zu dir	194
Die FEEL-You-Methode im Alltag: Wie du langfristig emotionale Stärke entwickelst	247
Warum Training so wichtig ist	248
Dein Trigger-Decoder mit Körperübung	253
Dein Werkzeugkasten: 24 Mikro-Rituale für deinen Alltag	256
Ruhe in schwierigen Momenten	258
Nachwort	263
Danksagung	267

EINLEITUNG

Vielleicht kennst du das: Du hast seit Stunden nicht auf die Toilette gehen können – geht schon. Du lächelst, obwohl dir eigentlich nach Weinen ist – geht schon. Du trägst die ganze emotionale Last der Familie – geht schon. Du stillst mit blutigen Brustwarzen – geht schon. Du verschiebst Arzttermine, weil die Kinder wichtiger sind – geht schon. Du arbeitest nachts, weil tagsüber keine Zeit bleibt – geht schon.

Und irgendwann stehst du da, völlig erschöpft, und fragst dich: »Wieso bin ich nur so müde? Ich hatte doch gerade Zeit für mich. Stell ich mich nur an?«

Als Therapeutin, die seit vielen Jahren Mütter begleitet, höre ich diese Sätze täglich. Sie sind so normal geworden, dass wir sie gar nicht mehr hinterfragen. Aber ich sage dir: Nein. Stopp. Es reicht. Es darf nicht immer nur »gehen«. Denn hinter jedem »geht schon« steckt ein Körper, der an seine Grenzen kommt. Hinter jedem müden Lächeln steckt ein Nervensystem, das im Überlebensmodus läuft. Und hinter jeder erschöpften Mutter steckt nicht ein individuelles Versagen, sondern ein System, das von weiblicher Selbstaufgabe lebt.

Ich erinnere mich noch an meinen eigenen Start in die Mutterschaft. Nach 36 Stunden Dauerwehen und einem Notkaiserschnitt lag mein Baby an meiner Brust und saugte. Es tat weh – aber in meinem Kopf hallte: »Eine gute Mutter stillt. Eine gute Mutter hält das aus.« Ich fühlte mich leer, betäubt,

überfordert. Mein einziger Gedanke: »Was mache ich nur falsch?«

Heute weiß ich: Es war nichts »falsch«. Es war das Ergebnis einer Sozialisierung, die Mütter überfordert und ihnen Schuldgefühle einpflanzt, sobald sie an ihre Grenzen kommen.

Als ich letztes Jahr das Theaterstück *Die Wut, die bleibt* von Mareike Fallwickl sah, ertappte ich mich bei dem Gedanken: »Puh, jetzt haut sie auch noch das Frauenthema raus – wollte wohl alles in ein Buch quetschen!« Und dann bemerkte ich es. Dieses leise, aber unüberhörbare Klirren in meinem Kopf. Das Geräusch von zerbrechendem Glas.

Vielleicht kennst du die Szene aus *How I Met Your Mother*: Ted erzählt seinem Freund Marshall, dass dessen Freundin Lilly unglaublich laut kaut. Marshall versteht kein Wort – bis er am Frühstück sitzt, das Knacken hört, und plötzlich zerspringt in seinem Kopf ein Glas. Die Illusion ist dahin.

So saß ich da im Theater. Und auch in meinem Kopf zerbrach eine Illusion. Weil ich spürte: Die Tatsache, dass Frauen und speziell Mütter von so vielen Themen gleichzeitig betroffen sind, ist kein literarischer Kniff, keine Übertreibung. Es ist Realität. Unsere Realität.

Seit ich begonnen habe, darüber zu sprechen – nicht als Methode, sondern als Haltung –, kommen die Geschichten zu mir. In meiner Praxis als körperorientierte Emotionstherapeutin. In therapeutischen Prozessen mit Frauen, die mehr wollen – Begleitungen, die sich über Monate und Jahre ziehen, weil die innere Erlaubnis fehlt. In Gesprächen mit Müttern, die gelernt haben, ihre Erschöpfung gut zu erklären, aber nicht mehr zu fühlen.

Als Pädagogin, systemische Therapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie arbeite ich seit vielen Jahren systemisch und körpertherapeutisch mit Frauen und Müttern. Ich höre ihre Geschichten nicht einmal – ich höre sie immer wieder. In unter-

schiedlichen Biografien, mit unterschiedlichen Lebensumständen, aber mit denselben inneren Sätzen.

Und als Mutter bin ich selbst Teil dieses Systems gewesen. Ich habe gelernt, Symptome zu lesen: die ständige Müdigkeit, die Reizbarkeit, das schlechte Gewissen, die innere Leere. Ich weiß, wie sich ein Nervensystem anhört, das seit Jahren im Überlebensmodus läuft. Und ich weiß, wie oft Frauen glauben, sie seien das Problem – obwohl sie lediglich zu lange getragen haben, was niemand allein tragen kann.

Die Frauen, die zu mir kommen oder mir schreiben, sind keine Ausnahme. Sie sind reflektiert oder noch ahnungslos. Verheiratet, getrennt, allein. Mit einem Kind oder mit vieren. Was sie verbindet, ist nicht fehlende Resilienz. Es ist Schuld.

»Ich bin schuld, wenn es meinem Kind nicht gut geht.«

»Ich darf meine Erschöpfung nicht zeigen.«

»Ich muss einfach funktionieren.«

Diese Sätze höre ich so oft, dass sie wie Naturgesetze klingen. Dabei sind sie das Ergebnis einer tief verankerten weiblichen Sozialisation, die Fürsorge belohnt – und Selbstfürsorge sanktioniert. Darin sehe ich kein individuelles Problem, sondern ein Muster. Postpartale Depression. Unsichtbare Care-Arbeit. Die Tabuisierung weiblicher Wut. Mental Load, Scham und Schuld. Die Illusion der »guten Mutter«. All das sind keine Einzelfälle – es ist kollektive Realität.

Genau deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Nicht, um Diagnosen zu stellen. Sondern um Zusammenhänge sichtbar zu machen – und um dich auf eine Reise mitzunehmen, die nicht im Kopf endet, sondern im Körper. Dieses Buch folgt keinem linearen Heilungsversprechen. Es ist ein Prozess. Ein Hinsehen. Ein Wieder-in-Kontakt-Kommen. Immer wieder findest

du Reflexionen, Fragen und kleine körperliche Einladungen. Sie sind kein Muss. Sie wollen nichts »reparieren«. Sie laden dich ein, langsamer zu werden, ehrlich zu spüren und deine eigenen Antworten zu finden.

Aus dieser Haltung heraus ist auch meine FEEL-Methode entstanden. Nicht als Technik, sondern als Weg:

F – Finde Sicherheit in dir – dort, wo dein Nervensystem gelernt hat, wachsam zu sein.

E – Erlaube alle Empfindungen im Körper, statt sie zu übergehen.

E – Erkenne die dahinterliegenden Bedürfnisse, auch die, die du dir lange nicht erlaubt hast.

L – Lass los, nicht als Aufgabe, sondern als Rückkehr zu dir.

Du kannst dieses Buch von vorne nach hinten lesen. Du kannst es aufschlagen, dort, wo etwas in dir resoniert. Du kannst Fragen überspringen, Übungen abbrechen, Sätze markieren und später zurückkehren.

Dieses Buch will dich nicht verändern. Es will dich erinnern. Daran, dass es viele Wege gibt, Frau zu sein. Viele Wege, Mutter zu sein. Viele Wege, zu leben. Und dass deiner der richtige ist, wenn er dich Schritt für Schritt wieder zu dir zurückführt.

Über diesen QR-Code gelangst du
zum Zusatzmaterial für dieses Buch:
www.mareitheunert.de





ES IST ZU VIEL – UND WIR NENNEN ES ALLTAG

Vielleicht hast du während der Einleitung öfter genickt, fühlst dich ertappt – oder denkst: »So schlimm ist es bei mir nicht.« Genau das dachte ich auch. Und doch war ich schon ab dem Beginn meiner Mutterschaft mittendrin in diesem Kreislauf. Nicht wegen meiner Kinder, sondern wegen meiner eigenen Erwartungen und des Drucks, alles besser zu machen. Sätze wie »Entspann dich doch einfach mal« haben mir nie weitergeholfen. Hätte ich es geschafft, mich einfach zu entspannen und nach meiner Intuition zu handeln, ich hätte es gemacht. Doch diese Ansprüche an Mutterschaft waren nicht nur meine. Sie wurden gefüttert von meinem Wissen über Entwicklung und Trauma und von meinem Bild einer perfekten Mutter, das ich mit der Muttermilch begonnen habe aufzusaugen. Und nicht zuletzt von meinem »ach so bedürfnisorientierten« Umfeld, das damit ausschließlich die Bedürfnisse der Kinder betonte (was natürlich superwichtig ist), während die eigenen stillschweigend vorausgesetzt wurden.

Ich sollte feinfühlig sein, geduldig, reguliert, verfügbar. Dass auch ich Bedürfnisse hatte – nach Ruhe, nach Unterstützung, nach Abgrenzung –, kam oft erst dann vor, wenn es schon zu spät war. So wird Bedürfnisorientierung zur Einbahnstraße. Nicht, weil sie falsch ist, sondern weil sie unvollständig bleibt.

All das führt Stück für Stück in die Erschöpfung. Kein großer Knall. Die Erschöpfung beginnt leise – mit einem Gedanken, der sich einbrennt: »Ich mache etwas falsch.« Und mit den Ängsten. Schuldgefühlen und der Scham, die damit einhergehen: *Mother Guilt*.

Ich kann mich noch gut an diesen Freitag im November 2024 erinnern, an dem ich meiner Freundin eine Nachricht schrieb: »Ich kann nicht mehr, das ist alles so ätzend und anstrengend. Diese ganze Verantwortung, dieses ständige Mammaaaaa! Ich will das nicht mehr hören.«

»Same here«, kam zurück, und ich war so dankbar, dass ich endlich eine Frau in meinem Leben hatte, die mit mir offen und ehrlich darüber sprach, wie verdammt anstrengend Mutterschaft ist (ich würde ja gern schreiben »wie anstrengend Mutterschaft sein kann«, aber ganz ehrlich, es ist so!). Denn bis zu dem Zeitpunkt hatte ich immer ein wahnsinnig schlechtes Gewissen, wenn allein der Gedanke aufkam, dass ich die Zeit mit meinem Kind gerade so ganz und gar nicht genießen konnte.

Kennst du den Gedanken: »Ich bin schuld, dass es nicht funktioniert, ich muss mir mehr Mühe geben?« *Mother Guilt* – dieses nagende Gefühl, dass es immer an uns liegt, wenn etwas nicht funktioniert – ist kein individuelles Schicksal. Es ist ein System.

Wir haben gelernt: Unser Wert als Mutter hängt davon ab, wie sehr wir uns selbst vergessen. Schon unsere Mütter und Großmütter haben es so gelebt. Sie sprachen nicht über ihre Erschöpfung, sie fragten nicht nach Hilfe, sie dachten nicht an sich. Und wir haben zugeschaut. Wir haben gelernt: So ist es eben.

Ich denke oft an meine Oma. Wie selbstverständlich sie für alle da war. Wie sie kochte, pflegte, sorgte. Ich fürchte, sie wusste irgendwann selbst nicht mehr, was ihre eigene Lieblingsbeschäftigung war. Zu ihrer Zeit bedeutete ein Mann Sicherheit. Ohne ihn warst du nicht versorgt, konntest nicht arbeiten, keine eigene

Wohnung haben. Also hat sie sich – und so viele Frauen mit ihr – zurückgestellt, gelächelt, funktioniert. Und wir? Wir haben diese Logik übernommen. Sicherheit durch Anpassung. Wert durch Selbstaufgabe.

Meine Mutter war selbstbestimmter, aber auch sie lebte das weiter. Nicht, weil sie schwach war, sondern weil es keine andere Option gab. Die Frauen meiner Familie haben mir gezeigt, wie man aushält, wie man funktioniert, wie man nicht auffällt. Ich habe von ihnen Liebe gelernt, Fürsorge, Herzlichkeit. Aber ich habe auch gelernt, dass eine Frau ihren eigenen Schmerz verschweigt. Dass sie nicht wütend sein darf. Dass sie still lächelt, während sie innerlich zusammenbricht.

Und auch heute tragen viele von uns diesen Gedanken noch in sich: Dass unser Wert von der Anerkennung anderer abhängt. Dass wir etwas falsch machen, wenn wir nicht alles geben.

Ich erinnere mich an meinen Opa, wie er immer wieder ein altes Foto aus seiner Brieftasche zog. »Da warst du so hübsch«, sagte er, und ich spürte, dass »jetzt nicht mehr« unausgesprochen dahinterstand. Ich war 13 und hatte mir die Haare rot gefärbt. Ich war nicht mehr das Mädchen mit den blonden Haaren, das lieb und zurückhaltend in die Kamera schaute. Jedenfalls nicht äußerlich. Ich verdrehte die Augen, lachte, doch in mir nagte der Gedanke: Ich genüge nicht. Ich muss schöner, braver, fleißiger sein. Meine Oma sprang mir zur Seite, relativierte seine Aussage, aber auch sie konnte nicht verhindern, dass sich diese Botschaft in mir festsetzte.

Und ich habe in den letzten Jahren, in denen ich sowohl privat, also auch beruflich immer offener über das Thema gelesen, gehört und gesprochen habe, gelernt: Ich bin nicht allein. Viele von uns tragen genau solche Sätze in sich. Manche ausgesprochen, manche unausgesprochen. »Sei hübsch.« »Sei brav.« »Sei hilfsbereit.« »Mach dich nicht wichtig.« Sie kommen von Eltern,

Großeltern, Lehrkräften, aus Zeitschriften, aus Filmen. Und sie prägen uns so tief, dass wir sie gar nicht mehr hören müssen – wir sagen sie längst selbst zu uns.

Wir sind doch längst gleichberechtigt – oder?

Spätestens seit dem gleichnamigen Buch von Alexandra Zykunov (Danke an dieser Stelle, denn es hat so viele Glasbuchmomente à la »Ahaaaaa so ist das! Krass!« in mir gegeben.) wissen wir, dass wir noch einen weiten Weg vor uns haben. Auch ich dachte lange, wir wären längst gleichberechtigt. Ich feierte Väter, die ein paar Monate Elternzeit nahmen oder mit der Trage durch den Park liefen. Bis mir bewusst wurde, dass die Frauen währenddessen weiter die Last trugen. Unsichtbar, selbstverständlich. Und wenn ein Mann doch mal beim Kinderarzt auftaucht, wird er gefeiert. In Ihrem Buch berichtet Alexandra Zykunov von einer Followerin, die erzählte, dass der Friseur ihren Mann angesprochen habe, nachdem er alle paar Monate mit seiner Tochter zum Haareschneiden gegangen sei, ob seine Frau gestorben sei! Ja, ich musste beim Lesen erschrocken auflachen. Es ist also wahrscheinlicher, dass die Mutter der Tochter tot ist, als dass der Vater einfach so mit seiner Tochter zum Friseur geht! Ups ... da fehlen einem die Worte, oder?

Und was tun wir? Wir reden uns ein, dass wir »Me Time« brauchen – und nutzen sie dann, um gesunde Muffins zu backen oder Ratgeber zu lesen, damit unsere Kinder keinen »Schaden« bekommen. Wir sitzen im Auto nach dem Einkaufen fünf Minuten länger, weil wir sonst keinen Ort der Ruhe haben und daddeln am Handy. Wir versuchen, uns in kleinen Momenten zu retten – und halten so das große Ganze weiter aufrecht.

Auch in meiner Praxis begegnet mir das häufig. So erzählt mir beispielsweise Silke, 35, Mutter von zwei Kindern, dass sie sich schuldig fühlt, wenn sie sich eine Stunde für sich selbst nimmt, während ihr Mann nach Feierabend selbstverständlich Pause macht. Sie organisiert alles, trägt alles, sagt, ihr Mann »helfe« ja – aber nur, wenn sie ihm sage, was zu tun sei.

Lass uns kurz mal über das Wort helfen sprechen. Helfen wird im Duden wie folgt beschrieben: »Jemandem durch tatkräftiges Eingreifen, durch Handreichungen oder körperliche Hilfestellung, durch irgendwelche Mittel oder den Einsatz seiner Persönlichkeit ermöglichen, [schneller und leichter] ein bestimmtes Ziel zu erreichen.« Es ist also ein Zusatz, keine Normalität. Und es ist ein fremdes Ziel, nicht das eigene!

Und mal ganz ehrlich unter Müttern: Geht es bei euch schneller, wenn der Vater hilft? Das soll jetzt keine lustige Anekdote werden, dass Männer besser Auto fahren können, und Frauen ... Es geht darum, dass Frauen die Care-Arbeit zum größten Teil allein tragen und sich darum eine Menge an Wissen angeeignet haben. Väter haben von der Firma »Familie« nicht so viel Ahnung. Ist okay, wenn ihr euch dafür entscheidet, wirklich! Nur muss klar sein, dass dann immer eine Einarbeitung durch die erfahrene Fachkraft nötig ist. Also extra Arbeit für sie (aka Mutter). Sie trägt weiter die Verantwortung, der Azubi (aka Papa) lernt, guckt zu, kann Fehler machen. Denn am Ende haftet die Ausbildungsleitung. Nun ist das Problem, dass Fachkraft und Azubi meist zur gleichen Zeit mit dem Eintritt in die Firma angefangen haben. Während der Azubi aber noch einen anderen Vollzeitjob hat, hat sich die zukünftige Fachkraft ordentlich reingekniet ... kommt ihr noch mit?

Worauf ich hinausmöchte, ist: Väter sollen nicht helfen. Sie sollen ihre Aufgaben der Vaterschaft selbstständig und selbstverständlich übernehmen.

Bei Silke blieb das Gefühl: Die Hauptlast liegt bei ihr. Ihr Körper signalisiert längst Alarm: Schlafstörungen, Gereiztheit, das ständige Gefühl, nicht mehr zu können. Aber noch immer lächelt sie, nickt und macht weiter.

Oder eine andere Klientin: Kathrin, 35, die zu mir kam, weil sie nachts immer wieder mit Herzrasen aufwachte. Sie erzählte mir, dass sie nie zur Ruhe komme, weil sie ständig Listen im Kopf habe. Brotdosen, Arzttermine, Elterngespräche, Geschenk für den Kindergeburtstag, Zahnarzt für den Mann, Pflege der eigenen Eltern. Sie hatte das Gefühl, wenn sie nur eine Sache vergisst, bricht alles zusammen. Nach zwei Jahren durchziehen und Schmerzen im Körper von der ständigen Anspannung, meldete sie sich bei mir. Und konnte immer noch nicht verstehen, warum sie so erschöpft war.

Eine Freundin schrieb mir einmal: »Ich habe wieder bis halb eins Wäsche gemacht. Tagsüber komme ich nicht dazu. Und jetzt kann ich nicht einschlafen, weil ich schon wieder an morgen denke.«

Und eine andere erzählte, dass sie jedes Mal, wenn sie ihr Kind in die Kita bringe, das Gefühl habe, bewertet zu werden. »Die anderen Mütter sehen immer so frisch aus. Ich bin schon froh, wenn ich es pünktlich schaffe.«

Vielleicht erkennst du dich in diesen Geschichten wieder. Vielleicht spürst du jetzt ein Unbehagen. Dieses Unbehagen ist wichtig. Denn es zeigt dir, dass du nicht allein bist.

Besser wütend als nett

Wir sind aufgewachsen in einer Kultur, die uns früh beigebracht hat: Liebe muss man sich verdienen. Aufmerksamkeit auch. Sei angepasst, dann bist du sicher. Sei nett, dann wirst du geliebt.

Und so haben wir gelernt, unsere Bedürfnisse zu unterdrücken, unsere Grenzen zu verschieben, uns selbst kleinzumachen.

Ich erinnere mich an die *Bravo Girl*. Alle zwei Wochen erklärte sie mir, wie ich schön zu sein habe. Winterspeck verstecken. Übungen für den flachen Bauch. Bikinifigur in sechs Wochen. Ich hielt nie länger als zwei Tage durch. Aber der Gedanke blieb: Ich genüge nicht.

Wir lachen heute über alte Diätpläne und Werbeslogans aus den 1990ern – und übersehen, dass die Botschaften kaum leiser geworden sind. Heute heißen sie Selfcare, Detox, Fit-Mom. Wir kaufen Ratgeber, Apps, Abos, in der Hoffnung, endlich »richtig« zu sein. Wir schlucken weiter, was uns verkauft wird: Dass wir uns nur genug anstrengen müssen, um glücklich, schön, ausgeglichen zu sein.

Eine Klientin erzählte, dass sie nach jedem Elternabend das Gefühl habe, eine schlechtere Mutter als die anderen zu sein. »Alle anderen backen gesunde Muffins, alle wissen genau, wie man das Kind auf die nächste Klasse vorbereitet, und ich sitze da und frage mich, wie ich überhaupt den Alltag schaffe.« Diese Vergleiche sind Gift, und trotzdem können wir uns ihnen kaum entziehen.

Denn wir haben gelernt: Nett sein lohnt sich. Anpassung wird belohnt. Schon in der Schule. »Sie ist so lieb, so hilfsbereit.« Später im Job. »Toll, wie flexibel sie ist.« In Beziehungen. »Schatz, du bist immer für alle da.« Und tief in uns bleibt die Angst: Wenn ich nicht mehr nett bin, werde ich nicht mehr geliebt.

Wenn es uns nicht schon früher im Leben begegnet ist, zeigt uns spätestens die Mutterschaft, wo es wehtut. Sie legt offen, was wir als Kinder gelernt haben: dass Liebe verdient werden muss, dass wir Gefühle unterdrücken, um nicht abgelehnt zu werden. Plötzlich sind alte Wunden da: Wut, Scham, Erschöpfung. Und während wir versuchen, gute Mütter zu sein, kommen genau diese alten Muster hoch.

Ich erinnere mich an eine Klientin. Louisa, 37, Mutter von zwei Kindern, beruflich erfolgreich, nach außen stabil. Sie kam zu mir, weil sie ständig erschöpft war. Weil sie reizbar wurde, obwohl sie das nie sein wollte. Weil sie das Gefühl hatte, sich selbst zu verlieren – ohne sagen zu können, wobei eigentlich.

Wir saßen uns gegenüber, wie schon so oft. Sie erzählte von ihrem Alltag, vom Funktionieren, vom Durchhalten. Von all den Dingen, die »eigentlich gut laufen«. Dann wurde sie plötzlich still. Als wäre ihr Körper einen Schritt langsamer geworden als ihre Worte. Dann fing sie an zu weinen. Nicht laut. Eher überrascht von sich selbst. Und dann sagte sie: »Ich weiß gar nicht, was ich brauche.«

Dieser Satz hallte nach. Nicht nur in diesem Raum, sondern auch in mir. Wie viele von uns haben verlernt, zu spüren, was sie brauchen? Wir spüren Hunger nicht, weil wir erst essen, wenn die Kinder schlafen. Wir spüren Müdigkeit nicht, weil immer noch etwas zu tun ist. Wir spüren Wut nicht, weil wir gelernt haben, brav zu bleiben.

Louisa suchte nach Worten, aber ihr Körper übernahm. Ihre Schultern sanken ab, ihr Atem wurde flacher. Es war, als hätte jemand den Stecker gezogen – nicht aus Überforderung, sondern aus jahrelanger Anpassung. Sie war nicht krank, nicht schwach. Sie war abgeschnitten. Von sich. Und sie ist keine Ausnahme.

Ich erinnere mich an Gespräche mit Freundinnen, die sagten: »Manchmal will ich einfach nur weglaufen.« Und gleich darauf: »Aber das darf ich nicht denken. Ich liebe doch mein Kind.« Diese Gleichzeitigkeit von Liebe und Überforderung, von Nähe und dem Wunsch nach Distanz, ist eine der ehrlichsten Erfahrungen von Mutterschaft – und doch eine, über die kaum gesprochen wird.

Und vielleicht spürst du jetzt, dass in dir etwas in Bewegung kommt. Dass du dich fragst: Stimmt es? Muss es wirklich so sein? Oder gibt es auch einen anderen Weg?

Halte einen Moment inne.

Über was hast du dich heute geärgert?

Wofür fühlst du dich schuldig oder schämst dich?

Und jetzt stell dir vor: Dein Kind ist erwachsen,
selbst Elternteil – und fühlt diese Schuld.

Was würdest du ihm sagen?

Was würdest du dir selbst sagen?

Vielleicht spürst du beim Lesen, wie es in dir arbeitet. Vielleicht wächst auch in dir diese Wut: Warum bin ich so sozialisiert worden? Warum hat mir niemand gesagt, dass ich auch anders leben könnte? Diese Wut ist kein Fehler. Sie ist der Anfang, der uns zeigt, so kann es nicht weitergehen.

So viele von uns haben gelernt, Wut sei gefährlich, unweiblich, zerstörerisch. Wir sollten brav sein, verständnisvoll, nachsichtig, nicht so empfindlich, nicht so zickig, nicht so hysterisch. Unsere Wut wurde eingepackt, lächerlich gemacht, moralisiert.

Ich habe vor Kurzem verzweifelt in meinen Selfcare-Magazinen nach dem Bild einer starken, wütenden, dominanten Frau für eine Collage gesucht. Was ich fand, waren eine Menge Tee- und Kaffeetassen in den Händen von Frauen die voll entspannt sind. Diese Bilder nerven mich, weil sie uns suggerieren, wir müssen nur mal einen Tee trinken, dann wird das schon. Doch was die meisten nicht wissen: Wir müssen erst durch die Wut (dann die Angst und Traurigkeit) gehen, um überhaupt in die Entspannung zu kommen.

Unterdrückte Wut wurde über Generationen an weiblich gelesene Menschen weitergegeben. Und sie wurde weiter in uns eingefroren, als wir als Mädchen zu laut und unhöflich waren. Doch sie verschwand nicht. Sie wartete. In uns.

Die Wahrheit ist: Deine Wut ist nicht dein Feind. Sie ist deine

Freundin, denn sie bringt Klarheit, Selbstachtung, Veränderung. Wenn du sie zulässt, beginnt dein Puzzle sich neu zu ordnen: Die Teile, die lange nicht passten, dürfen an ihren Platz. Vielleicht fehlt noch eins, vielleicht sind manche Kanten abgenutzt – aber Stück für Stück entsteht ein Bild, das dich zeigt. Nicht die Rolle, die andere von dir erwarten. Sondern dich – echt, unperfekt, lebendig.

Vielleicht fühlst du jetzt beim Lesen ein Kribbeln. Vielleicht spürst du die Tränen in den Augen, weil deine Wut immer auch die Traurigkeit mit sich bringt. Das ist kein Widerspruch. Denn deine Wut öffnet den Raum für das, was darunter liegt: Schmerz, Angst, Sehnsucht. Und wenn du diesen Gefühlen Raum gibst, darf auch die Lebendigkeit zurückkehren.

Ich hab keinen Bock mehr, nett zu sein – eine Ode an die Wut

Ich bin müde.

Nicht vom Leben.

Sondern davon, es allen recht zu machen.

Ich hab keinen Bock mehr,

nett zu sein,

wenn ich eigentlich klar sein will.

Freundlich zu nicken,

wenn in mir alles »Nein!« schreit.

Mich zu erklären,

nur damit sich niemand unwohl fühlt.

Ich hab keinen Bock mehr,

meine Stimme kleiner zu machen,

damit andere sich größer fühlen.

Ich will nicht mehr lächeln,

wenn es wehtut.

Will nicht mehr schweigen,
wenn ich wütend bin.
Denn ja,
ich bin wütend.
Ich bin wütend,
weil ich gelernt habe,
dass Wut nicht weiblich ist.
Dass ich lieber Verständnis zeigen soll als Rückgrat.
Dass meine Bedürfnisse nur zählen,
wenn sie niemanden stören.
Aber ich spüre sie.
Diese Wut.
Sie steht neben mir in der Küche,
wenn ich alles gleichzeitig mache.
Sie sitzt mit mir auf dem Sofa,
während alle schlafen
und ich noch den Tag sortiere.
Sie flüstert:
»Du bist hier auch wichtig.«
Ich hab lange gedacht,
Wut macht mich unliebenswert.
Unmütterlich.
Unprofessionell.
Unangenehm.
Heute weiß ich:
Wut ist Wahrheit.
Wut ist Schutz.
Wut ist mein innerer Alarm,
der sagt:
»Hier stimmt was nicht.«
»Du gehst über deine Grenze.«
»Du gibst dich gerade auf.«

*Und weißt du was?
Ich hör jetzt auf sie.
Ich werde nicht mehr ewig freundlich nicken.
Ich werde unbequem sein,
wenn es nötig ist.
Ich werde klar sagen,
was ich brauche.
Ich werde mich zuerst ernst nehmen,
bevor ich mich wieder verliere.
Denn Wut ist kein Problem.
Sie ist der Anfang von Klarheit.
Von Selbstachtung.
Von Veränderung.
Ich hab keinen Bock mehr,
nett zu sein.
Ich will echt sein.
Klar.
Verbunden.
In meiner Kraft.
Ich bin nicht zu viel.
Ich bin genau richtig.
Und meine Wut?
Die bleibt.
Und das ist gut so.*

Veränderung ist möglich

So viele Muster, so viele Prägungen, so viele unsichtbare Erwartungen. Es mag überwältigend klingen. Aber genau darin liegt auch die Chance. Denn nichts von dem ist in Stein gemeißelt, und die Wut ist dabei unser Kompass. Sie zeigt uns, wo wir uns selbst verloren haben – und wo wir uns zurückholen können. Sie ist nicht das Ende, sondern der Anfang einer neuen Art von Mutterschaft. Und dieser Anfang beginnt jetzt.

Denn unser Gehirn ist veränderbar. Neuroplastizität nennt man das. Stell dir dein Gehirn wie eine Wiese vor. Über die Jahre haben wir bestimmte Trampelpfade immer und immer wieder benutzt: Anpassung, »geht schon«, lächeln trotz innerer Leere. Diese Wege sind breit und sichtbar, fast automatisch. Aber daneben gibt es unberührte Stellen. Neue Wege, die wir gehen könnten. Und je öfter wir es wagen, auch nur einen Schritt ins hohe Gras zu setzen, desto mehr entsteht dort ein neuer Pfad.

Das bedeutet: Du bist deiner Kindheit und deiner Sozialisation nicht ausgeliefert. Du kannst lernen, anders zu reagieren. Nein zu sagen. Deine Bedürfnisse ernst zu nehmen. Wut zu spüren, ohne dich dafür zu schämen. Freude wieder zuzulassen.

Eine Klientin, Zarra, 32, die ich über mehrere Monate begleitet habe, erzählte mir irgendwann: »Zum ersten Mal habe ich mein Kind angeschaut und gedacht: Ich bin genug. Genau so. Nicht perfekt, nicht unerschöpflich, nicht dauerlächelnd. Einfach genug.«

Dieser Satz kam nicht plötzlich. Er entstand nicht aus Einsicht, sondern aus Erfahrung. Wir hatten nicht darüber gesprochen, *wie* sie eine bessere Mutter sein kann. Wir hatten begonnen, ihrem Körper zuzuhören. Still zu werden. Zu spüren, wann sich etwas zusammenzieht – und wann es weicher wird. Schritt für Schritt Sicherheit aufzubauen, dort, wo vorher nur Anspannung war.

Das war ihr Durchbruch. Kein Hollywood-Moment. Kein Feuerwerk. Sondern ein stilles, tiefes Aufatmen.

Natürlich geschieht Veränderung nicht über Nacht. Sie ist kein Sprint, sondern eher wie ein Tanz. Zwei Schritte vor, ein Schritt zurück. Manchmal stehst du auf der Stelle, manchmal fällst du hin. Und trotzdem – jeder Versuch zählt. Viele kleine Schritte entfalten am Ende eine große Wirkung.

Du kannst heute beginnen, indem du eine einzige kleine, aber wichtige Entscheidung triffst: Sag ja dazu, dir selbst ab und zu zuzuhören. Ja dazu, immer mal wieder innezuhalten, bevor du weitermachst. Ja dazu, dieses Buch nicht nur zu lesen, sondern dich wiederzufinden.

Vielleicht ist dein erstes Ja kein großes. Vielleicht ist es nur: *Ich bleibe noch einen Moment hier. Ich lese weiter. Ich erlaube mir, nicht sofort eine Lösung zu haben.* Und genau das reicht für den Anfang.

Ich weiß, wie schwer es ist, nicht sofort wieder zurückzufallen. Denn auch ich ertappe mich immer noch – immer wieder – dabei, wie ich Ja sage, obwohl ich Nein meine. Wie ich aufstehe, obwohl ich erschöpft bin. Wie ich schweige, obwohl in mir alles schreit.

Der Unterschied zu früher ist kein perfektes Verhalten. Es ist Wahrnehmung. Heute merke ich es schneller. Nicht immer rechtzeitig. Aber früher. Manchmal erst beim zweiten oder dritten Mal. Und manchmal schaffe ich es dann, anders zu reagieren.

Nicht, weil ich disziplinierter geworden bin. Sondern weil ich mir beigebracht habe, hinzuschauen. Und genau hier beginnt auch dein Weg. Bevor Veränderung möglich wird, braucht es etwas anderes: eine ehrliche Standortbestimmung. Kein Urteil. Keine Analyse. Sondern ein Innehalten.

Wo stehst du gerade wirklich? Nicht als Mutter, Partnerin

oder Funktionierende. Sondern als Mensch mit einem Körper, der reagiert.

Vielleicht merkst du erst beim Lesen, dass etwas in dir enger wird. Oder dass du innerlich abwehrst. Oder dass es ein bisschen entspannter oder wärmer in dir wird, dass du zustimmend nickst, obwohl du müde bist. All das sind Hinweise. Signale. Keine Schwächen.

Manchmal ist es wie beim berühmten Glas, das zerbricht. Du hörst etwas, siehst etwas – und plötzlich kannst du es nicht mehr *nicht* wahrnehmen. Diese Standortbestimmung ist kein Ziel. Sie ist der Moment, in dem du beginnst, dich selbst ernst zu nehmen.



Standortbestimmung: dein Glasbruchmoment

Bevor du weiterliest, halte einen Moment inne und mach eine kleine Standortbestimmung. Markiere innerlich, was auf dich zutrifft:

- ☐ Ich wache morgens oft erschöpft auf.
- ☐ Mein Tag ist von Verpflichtungen bestimmt, ich habe wenig Raum für mich.
- ☐ Wenn ich Zeit für mich nehme, fühle ich mich schuldig.
- ☐ Ich reagiere oft gereizt auf Kinder oder Partner.
- ☐ Ich nehme meine eigenen Bedürfnisse kaum wahr.
- ☐ Ich spüre Muskelschmerzen oder -anspannung (z. B. angespannter Kiefer, Nacken- und Rückenschmerzen oder auch Unflexibilität in der Hüfte).
- ☐ Ich kann schlecht Nein sagen.
- ☐ Ich funktioniere, aber Freude fehlt.
- ☐ Ich habe das Gefühl, nie genug zu sein.

0–2 Aussagen: Du gehst achtsam mit dir um, aber unbewusste Muster blockieren dich.

3–5 Aussagen: Überlastung zeigt sich, du funktionierst auf Kosten deiner Kraft.

6 oder mehr: Du bist in funktionaler Erschöpfung. Es ist Zeit, dich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen.

Vielleicht hast du jetzt schon gespürt: Es entsteht ein kleiner Riss im Glas, vielleicht splittert es schon oder es bricht. Wenn du bis hier gelesen hast, dann hast du den Mut, hinzuschauen. Du siehst klarer, was vorher unsichtbar war. Du spürst, dass »geht schon« nicht mehr reicht und deine Erschöpfung nicht dein persönliches Versagen ist, sondern Ausdruck eines Systems, das auf deinem Funktionieren gebaut ist.

Und genau das ist der erste Schritt: zu erkennen, dass es nicht deine Schuld ist. Dass deine Müdigkeit, deine Wut, deine Zweifel nicht Zeichen von Schwäche sind, sondern Signale. Hinweise deines Körpers und deiner Seele, dass es so nicht weitergehen darf.

Vielleicht fühlst du jetzt Wut. Gut. Sie ist deine Verbündete, deine Freundin, deine Unterstützerin. Sie zeigt dir, wo etwas nicht stimmt. Vielleicht spürst du Angst. Sie zeigt dir, dass du an einer Schwelle stehst. Und vielleicht fühlst du Traurigkeit. Auch okay. Sie bringt dich in Kontakt mit dem, was du lange weggeschoben hast.

All das gehört dazu. Alles darf da sein.



MUTTER(SCHULD)GEFÜHLE – ZWISCHEN VERANTWORTUNG UND SELBSTVERURTEILUNG

Mutterschaft wird uns oft als sanfter, erfüllender Weg verkauft. Als etwas, das »natürlich« gelingt, wenn wir uns nur genug anstrengen. Die Realität fühlt sich für viele anders an. Mutterschaft ist keine glatte Strecke. Sie ist eine Konfrontation mit uns selbst: mit unseren Erwartungen, unseren alten Wunden, unseren Sehnsüchten – und mit Gefühlen, für die wir kaum Worte haben.

Eines dieser Gefühle ist Schuld. Schuld, nicht genug Geduld gehabt zu haben. Schuld, genervt gewesen zu sein. Schuld, Zeit für sich zu wollen. Schuld, zu funktionieren – oder eben nicht.

Und dort, wo diese Schuld keinen Ausweg mehr findet, wo sie sich nicht mehr in Handlung, Entschuldigung oder Veränderung auflösen lässt, kippt sie in etwas Tieferes: Scham.

Scham ist kein Gefühl wie Wut oder Freude, das sich klar an einer Situation festmachen lässt. Sie ist komplex, vielschichtig und oft verborgen. Sie taucht selten allein auf, sondern verschmilzt mit Schuld, Angst, Hoffnungslosigkeit und einem brüchigen Selbstwert. Sie fühlt sich an wie ein innerer Riss – als würde etwas in uns grundsätzlich nicht stimmen.

Genau deshalb ist es so wichtig, Schuld und Scham auseinan-

derzuhalten. Denn sie wirken unterschiedlich – und brauchen unterschiedliche Wege, um sich zu lösen.

- *Schuld* bezieht sich auf eine Handlung.
- »Ich habe mein Kind angeschrien.«
- Das tut weh – aber Schuld kann uns ins Handeln bringen. Wir können Verantwortung übernehmen, uns entschuldigen, etwas verändern.
- *Scham* dagegen richtet sich gegen unser Sein.
- »Ich bin eine schlechte Mutter.«
- Scham macht klein, zieht uns den Boden unter den Füßen weg und trennt uns von uns selbst.

Unser Körper kennt diesen Unterschied. Schuld macht uns vielleicht angespannt oder verlegen – aber wir bleiben handlungsfähig. Scham hingegen zieht uns in den Rückzug. Der Blick senkt sich, der Atem stockt, die Schultern fallen nach vorn. Es ist, als müssten wir verschwinden.

In der Mutterschaft passiert nun etwas Entscheidendes: Schuld bleibt selten bei einer Handlung stehen. Sie wird wiederholt, bewertet, moralisch aufgeladen – bis sie sich nicht mehr auf das Tun bezieht, sondern auf das Sein. Aus »Ich habe etwas falsch gemacht« wird »Ich bin falsch«. Und genau hier beginnt Scham.



Freundin (7:50):

»Hi, hab ja heute frei und muss meine Tochter nicht abholen. Also hab ich überlegt, ob ich nach Hannover fahre und shoppen gehe. Aber ganz ehrlich, hier sieht es aus wie Sau. Wie komm ich überhaupt auf den Gedanken?«