

12 Days Challenge

um eine glücklichere
Mama zu sein



Challenge 1

Dein Baby ist das Wichtigste.

Aber das bist du auch.

Es ist biologisch so vorprogrammiert: sobald das Baby da ist, rutscht es an die erste Stelle. Plötzlich sind alle eigenen Bedürfnisse und Wünsche egal. Selbst die basalsten Dinge wie Schlafen und Essen werden verdrängt. Dass man mal gerne Yoga gemacht oder sich die Fingernägel lackiert hat erscheint wie ein fernes Wunder.

Was das Überleben des Babys sichert, ist oft für Mamas der Beginn eines lebenslangen Musters von Hintenanstellen und Aufopferung. Und das sorgt auf kurz oder lang für Schwierigkeiten.

In deinem Leben solltest du die Hauptrolle spielen. Und zwar aus vielen Gründen, zum Beispiel:



Um deine Möglichkeiten auszuschöpfen.



Um deine eigene Zufriedenheit zu sichern.



Um ein Modell für dein Kind zu sein.

Und auch wenn mit einem kleinen Baby nicht gerade viel Zeit ist, um sich seinen Hobbies, Interessen oder einfach dem Schlafen zu widmen, so kann man sich dennoch kleine Zeitfenster schaffen, in denen das eigene „Ich“ wieder aufblitzen und strahlen kann.

Deine Challenge:



Nimm dich selber wichtig, denn nur so kannst du deinen Akku laden. Und nur mit ausreichend Energie kannst du dich auch deinen Aufgaben widmen.



Suche dir kleinste Zeitfenster, um etwas Kleines für dich zu tun. Das ist ein Anfang.



12 Days Challenge

um eine glücklichere
Mama zu sein



Challenge 2

Die Beziehung zu deinem Partner ist anders.

Aber das muss sie auch werden.

Wenn aus einem Paar plötzlich eine Familie wird, ändert sich alles. Neue Verhaltensweisen im Partner treten hervor. Die eigene Erschöpfung und Müdigkeit und damit verbundene schlechte Laune endet oft in Streitigkeiten. Es ist keine Zeit mehr für Zweisamkeit und die Aufmerksamkeit bekommt eh ein anderer ab.

Die Scheidungsrate ist am größten im ersten Jahr mit Kind. Wenn du ein Baby hast kannst du dir vielleicht vorstellen, warum das so ist.

Die Beziehung ist und wird einfach anders. Und auch wenn es in vielen Bereichen vielleicht sogar bedauerlich ist, so muss sie sich auch verändern, damit sie Bestand hat.

Sich gemeinsam an neue Lebensumstände anpassen, Konflikte zu lösen und Akzeptanz zu üben sind Bausteine, die für ein Weiterbestehen elementar sind.

Wichtig ist vor allem, dass das Gespräch nicht aufhört und dass die Bereitschaft von beiden Seiten da ist, auch schwierige Zeiten zu überstehen.

Deine Challenge:



Versuche anzunehmen, dass nicht immer Harmonie herrscht.

Eine Paarbeziehung ändert sich die ganze Zeit. Es liegt in deiner Hand, in welche Richtung es geht.



12 Days Challenge

um eine glücklichere
Mama zu sein



Challenge 3

Schätze dich und deine Einzigartigkeit.

Aber auch die deines Babys.

Jeder Mensch ist anders. Und das ist auch gut so, sonst wäre die Welt doch ziemlich langweilig. Und auch wenn du dir vielleicht manchmal von dir wünschst, dass du anders wärst, so ist es doch ziemlich toll, was du für individuelle Talente und Fähigkeiten besitzt.

Natürlich gehören eigene Schwächen auch zu einer Person. Die hat jede, und das ist auch gar nicht schlimm.

Auch dein Baby ist ein eigenständiger Mensch, das zeigt sich meist schon sehr früh. Zwar wird vieles noch durch die soziale Entwicklung geprägt, einiges ist aber einfach in dem Menschen angelegt. Das war bei dir auch so. Für viele Dinge „kann man einfach nichts“, sie sind Teil des Charakters.

Das kann für einen selber mitunter entlastend sein. Als Mutter stellt man allerdings auch fest, dass man nicht alles so super findet, was das Kind mitbringt. Dass man es vielleicht mit anderen Kindern vergleicht und mit dem Ergebnis nicht ganz glücklich ist.

Aber ist das nicht unfair? Wenn du es schaffen kannst, dich selber anzunehmen, mit allen Fehlern und Fähigkeiten, so sollte es doch bei deinem Kind nicht anders sein. Auch wenn es schwierig ist – genau wie du muss es lernen, sich selber anzunehmen. Und du kannst lernen, es anzunehmen.

Deine Challenge:



Versuche zu verinnerlichen, dass wir alle besonders sind. Jeder auf seine Art. Du möchtest in keine Schublade, also stecke dein Baby auch in keine hinein.



12 Days Challenge

um eine glücklichere
Mama zu sein



Challenge 4

Tausche dich mit anderen Mamas aus.

Aber vergiss dabei den schönen Schein.

Aus allen Bereichen der Psychotherapie wissen wir, dass der Austausch mit Menschen in gleichen Situationen oder Zuständen sehr hilfreich sein kann. Selbsthilfegruppen und Tageskliniken profitieren davon.

Und auch wenn Mutterschaft keine Erkrankung ist: Es ist einfach toll, sich mit anderen Mamas zu unterhalten, die nachvollziehen und verstehen können, was gerade passiert.

Das setzt natürlich ein gewisses Vertrauensverhältnis voraus. Die Bereitschaft, auch unangenehme Themen zu benennen oder Schwäche zu zeigen, muss gegeben sein.

Wer sich lediglich schön nach außen hin präsentieren möchte, kann das natürlich tun. Ich plädiere eher für mehr Ehrlichkeit. Ich habe es nicht einmal erlebt, dass eine andere Mutter voll Entsetzen aufgesprungen ist, wenn ich etwas negatives angesprochen habe. Ich bin meist auf Zustimmung gestoßen. Das hat mich übrigens auch motiviert, das Mamamindful Journal zu entwickeln.

Deine Challenge:



Tausche dich aus. Mit anderen zu reden kann heilsam sein.

Trau dich! Rede über deine Empfindungen, auch wenn sie nicht nur aus Glück bestehen.



12 Days Challenge

um eine glücklichere
Mama zu sein



Challenge 5

Denke von Tag zu Tag.

Aber manchmal nur von Stunde zu Stunde.

Manchmal sind die Berge von Aufgaben einfach viel zu groß. Die Herausforderungen scheinen zu gewaltig und die Kräfte viel zu schwach. Der Gedanke keimt auf, einfach aufzugeben.

Dies geht Menschen in unterschiedlichsten schwierigen Lebenssituationen so. Und neue Mütter gehören auch dazu.

Wenn das Baby nicht schläft oder dauernd gestillt werden möchte, sich Wäscheberge türmen oder das Schreien des Kindes einfach allgegenwärtig ist – all das kann zu einer echten Krise führen.

Dieses Beispiel soll nur verdeutlichen, dass es manchmal nicht hilfreich ist, den Fokus auf die unerledigten Aufgaben zu legen und darauf „wie es nur weitergehen soll“ oder „wie ich das schaffen soll“.

In einigen Situationen sollte man besser einfach von Moment zu Moment denken. Was kann ich jetzt tun? Was kommt (direkt) danach? Negative Gedankenkreise und Hilflosigkeit hat so viel weniger Chancen, an Fahrt aufzunehmen.

Deine Challenge:



Betrachte immer nur die Tätigkeit, die du gerade tust oder die du als nächstes machen möchtest.



Mit einem Baby sind To-Do-Listen generell zwar sinnvoll, aber eigentlich sollte über jedem Tag stehen: „Mich um mein Baby (und mich) kümmern.“. Alles Weitere ist Bonus.



12 Days Challenge

um eine glücklichere
Mama zu sein



Challenge 6

Deine Gefühle sind nicht alle rosig.

Aber das dürfen sie auch sein.

Mitunter entsteht der Eindruck, dass man als neue Mutter beseelt und glücklich sein muss. Man soll die Zeit „genießen“, man soll dankbar und voller Liebe sein. Doch die Realität sieht oft anders aus.

Überforderung, Ängste, Unsicherheiten, Erschöpfung oder Zweifel herrschen in vielen Müttern vor. Manch eine wünscht sich ihr altes Leben zurück. Eine andere fragt sich, warum sie sich nicht mit ihrer Situation zufrieden ist und sich mehr wünscht, als zu Hause zu sitzen und zu stillen.

Fakt ist: Alle Mütter haben negative Gefühle. Und nicht immer ist das, was nach außen transportiert wird auch das, was tatsächlich gedacht oder gefühlt wird.

Klar gibt es Mütter, die fast überwiegend gute Gefühle haben. Aber das ist eigentlich auch gar nicht wichtig. Denn wichtig ist immer DEIN Erleben und DEINE Gefühle.

Für deine Gefühle kannst du nichts. Sie sind einfach da. Du kannst nur etwas dafür, wie du mit diesen Gefühlen umgehst.

Deine Challenge:



Merke dir: Du bist keine schlechte Mutter, weil du schlechte Gefühle hast. Negative Gefühle kann man annehmen und verstehen und dann verändern. Dafür muss man sie aber zulassen und nicht verdrängen.



12 Days Challenge

um eine glücklichere
Mama zu sein



Challenge 7

Du kannst an den Umständen nichts ändern.

Aber an deiner Einstellung dazu.

Als Mama ist man nicht mehr so selbstbestimmt wie vorher. Die Kontrolle über Dinge des Lebens war vorher eine ganz andere. Plötzlich macht ein kleiner Mensch eigene Regeln.

Dadurch, aber auch dadurch dass sich Partnerschaften, Freundschaften und Lebensumstände geändert haben, fangen viele Frauen an, ihr Leben zu bewerten und zu hinterfragen.



Warum habe gerade ich ein so anstrengendes Baby?



Warum läuft es bei anderen so glatt und bei mir nicht?



Warum habe ich nur so eine kleine Wohnung und andere einen Garten?

Zunächst einmal ist es eine gute Sache, wenn man sich mit seinem Leben auseinandersetzt und dort hinschaut, wo es Schwierigkeiten gibt. Was allerdings nichts hilft, ist wenn man in eine Spirale von Selbstmitleid verfällt.

Manche Dinge lassen sich ändern, manche aber nicht. Und wenn du an den Umständen, die dir nicht gefallen, nichts ändern kannst, dann kannst du aber lernen, sie anders zu betrachten. Dafür gibt es ein ganzes Feld in der Psychotherapie, das sich „Kognitive Verhaltenstherapie“ nennt.

Es geht nicht darum, sich etwas schön zu reden, sondern darum zu schauen, warum man eigentlich unter einem bestimmten Umstand leidet. Meistens liegt dies nämlich nicht an der Tatsache selber, sondern an der eigenen Bewertung dieses Themas.

Deine Challenge:



Versuche, Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Was würde deine beste Freundin denken, wenn sie ein anstrengendes Kind hätte?



Akzeptiere das, was du nicht ändern kannst und stecke deine Energie lieber in das, was du verbessern kannst.



12 Days Challenge

um eine glücklichere
Mama zu sein



Challenge 8

Bitte um Hilfe.

Aber sieh es nicht als Zeichen von Versagen.

Als Psychotherapeutin habe ich viele Menschen in der Praxis gehabt, die verzweifelt waren, weil sie sich Hilfe suchen mussten. Es war die absolute Kapitulation, vor mir zu sitzen und es nicht „alleine zu schaffen“.

Diese Einstellung haben viele Menschen. Um Hilfe bitten, und sei es nur im Supermarkt auf der Suche nach den Eiern, ist irgendwie ein Versagen.

In der Zeit mit einem kleinen Baby (und natürlich auch danach) ist man als Frau in einer Situation, die eigentlich gemacht ist für den Ruf nach Hilfe. Man kennt sich nicht aus, hat keine Ausbildung in diesem Fach gemacht, muss dauernd neues lernen, hat keine Zeit für nichts und erlebt ständig neue Phasen voller Überraschungen.

Wer sich da Hilfe sucht, der macht es genau richtig. Hilfe bei Fragen zum Umgang mit dem Baby, Hilfe bei der Wäsche oder dem Hausputz, Hilfe beim Schaffen von Freiräumen für einen Selbst – meist geht es beinahe gar nicht ohne.

Deine Challenge:



Bitte jemanden um Hilfe! Es wird keinen Orden für die Mama geben, die „alles alleine geschafft“ hat.



Was spricht eigentlich dagegen, sich Hilfe zu holen?



12 Days Challenge

um eine glücklichere
Mama zu sein



Challenge 9

Komme im Hier und Jetzt an.

Aber zwinge dich nicht dazu.

Ich bin eine echte Freundin der Achtsamkeit. In meinen Online Kursen und im Mamamindful Journal gibt es einige Achtsamkeitsübungen.

Als ich damit begonnen habe, fand ich es schrecklich. Ich konnte mich nicht konzentrieren, ich fühlte mich gezwungen, im „Hier und Jetzt“ zu sein und nicht zu bewerten. Das gelang natürlich alles nicht. Wie mir geht es vielen, die mit der Achtsamkeit beginnen.

Deshalb sollte man es nicht versuchen, wenn man nicht aufgeschlossen ist. Gerade als neue Mama ist man nicht zwingend extrem motiviert, noch mehr neue Dinge zu lernen.

Dennoch möchte ich dich ermuntern, es vielleicht einmal zu probieren. Vielleicht gedanklich einmal die Situation ganz genau und detailreich zu beschreiben, in der du dich gerade befindest. Was siehst, hörst, riechst, schmeckst und fühlst du, wie ist dein inneres Erleben?

Gedanken an die Zukunft oder Vergangenheit, die nichts mit deinem jetzigen Erleben zu tun haben, kannst du weiterziehen lassen wie Wolken am Himmel.

Was sich so einfach anhört, erfordert viel Übung. Aber es lohnt sich! Bleib dran.

Deine Challenge:



Kinder sind Meister der Achtsamkeit. Sie sind immer im Hier und Jetzt. Schau dir etwas davon ab.



Achtsamkeit kannst du immer üben. Und sei es nur für ein paar Sekunden.



12 Days Challenge

um eine glücklichere
Mama zu sein



Challenge 10

Lass dich nicht von Kritik runterziehen.

Aber prüfe ob etwas Wahres dahintersteckt.

Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber in der ersten Zeit mit Baby hat jede Omi an der Kasse im Supermarkt mein Verhalten und mein Kind kommentiert. Anfangs hat es mich echt wahnsinnig gemacht.

Aber auch von nahen Personen habe ich Empfehlungen bekommen. Oft habe ich diese als Kritik aufgefasst, weil ich ja schließlich so bemüht war, alles richtig zu machen. Daher kam es schnell zu einer fast automatischen Abwehrreaktion.

So wie mir geht es vielen Mamas. Manchen geht die Kritik mehr zu Herzen, manche sind überzeugt, den einzig richtigen Weg gefunden zu haben und manche sind schnell gekränkt.

Und dabei ist Kritik eigentlich etwas Wunderbares! Denn sie kann einen aus eingefahrenen Verhaltensmustern wachrütteln, wichtige Impulse und Denkanstöße geben und Gedanken und Gefühle verbessern. Das einzige, was man dafür tun muss, ist sich ihr zu öffnen!

Deine Challenge:



Wenn jemand eine Kritik äußert, steht meistens ein guter Wunsch hinter der Aussage. Versuche, diesen zu finden.



Eine Kritik kann einen auf einen besseren Weg lenken.



12 Days Challenge

um eine glücklichere
Mama zu sein



Challenge 11

Natürlich hast du Wünsche an dein Kind.

Aber die muss es nicht erfüllen.

Oft haben mir Mamas erzählt, dass sie zwar dankbar für ihr Kind sind, aber auch bedauern, dass manche Wünsche und Ziele nicht eingetreten sind oder eintreten werden.

Wir alle haben für uns und die Menschen um uns herum mehr oder weniger genaue Vorstellungen davon, was das Beste für sie und uns ist. Dazu zählt das gesamte Verhalten, der Lebenswandel und die Interessen, aber auch bestimmte Wesenszüge.

Manchmal gehen diese Wünsche so weit, dass sie auf das Kind „übertragen“ werden.



Mein Kind soll „lieb“ sein, wenn wir draußen sind.



Mein Kind soll gerne lesen.



Mein Kind soll sportlich werden.

Im Grundsatz sind diese Wünsche genau richtig und die Grundlage dafür, wie wir „erziehen“. Sie entstehen aus unseren Wertevorstellungen, Regeln und Normen.

Doch was ist, wenn diese Wünsche nicht erfüllt werden? Dann droht schnell eine Enttäuschung. Diese Enttäuschung kann schnell auf die Laune schlagen. Das gilt übrigens für die Wünsche und Erwartungen an das Kind ebenso wie für jene an den Partner. Wenn er sich nicht so verhält wie gewünscht, ist man unglücklich.

Und dabei sollte man sich eigentlich erst einmal eines klarmachen:

Kein anderer Mensch trägt die Verantwortung für deine Laune und dein Glück außer dir. Natürlich beeinflussen uns die Umstände. Aber verantwortlich dafür, wie wir das aufnehmen, sind nur wir.

Deine Challenge:



Merke dir: Nur du bist für dein Glück verantwortlich.



Dein Kind ist nicht dafür da, deine Wünsche und Erwartungen zu erfüllen. Es ist nicht dein Schlüssel zum Glück. Der bist du selber.



12 Days Challenge

um eine glücklichere
Mama zu sein



Challenge 12

Vergleiche dich nicht mit anderen.

Aber hole dir Inspiration

Als meine Tochter ganz klein war habe ich mich oft gefragt, was ich falsch mache. Warum es die anderen Mamas so leicht hinbekamen pünktlich zu sein, gut auszusehen, entspannt zu wirken oder genussvoll zu Stillen.

Mit der Zeit habe ich festgestellt, dass meine Vergleiche mit diesen Superfrauen absolut sinnlos waren. Denn überwiegend war es der Fokus, den ich gesetzt habe. Mir ist eher die Mama mit dem perfekten After-Baby-Body aufgefallen als die müde dahintrabende Mutter, die kaum ihren Kinderwagen von der Stelle bekam.

Alle streben ja nach diesem wunderbaren Ideal der Supermama. Aber die gibt es nicht. Wenn du andere Mütter siehst, vergleiche dich nicht aufgrund von geringen Informationen.

Aber vielleicht findest du im Kontakt einen guten Hinweis, der dich selber nach vorne bringt und hilfreich sein kann. Mitunter hat sie einen wertvollen Tipp, den du bislang übersehen hast.

Und zum Abschluss teile ich noch eine Geschichte, weil sie so gut passt:
Neulich saß ich im Cafe. Mein Kind schlief im Kinderwagen. Ich hatte Zeit, einen heißen Kaffee komplett auszutrinken. Das war in 12 Monaten vielleicht zweimal passiert. Es war ein absolutes Highlight. Ich schaute beseelt in den Himmel und war so dankbar.

Da kam ein junges Pärchen vorbei. Die Frau betrachtete mein friedliches Kind wie ein Stück Sahnetorte. Und mir war klar: genauso stellt sie sich das Muttersein vor. Genauso hatte ich mir das vorgestellt.

Und vielleicht wird sie sich später fragen, wie ich „Supermama“ das nur gemacht habe.

Deine Challenge:



Versuche dich an vergangene Situationen zu erinnern: Vielleicht wirkst du auf andere auch wie eine Supermutter!



Jede Mama ist anders und setzt ihre eigenen Prioritäten.



12 Days Challenge
um eine glücklichere
Mama zu sein



Deine eigene Challenge

Hier ist Platz für deine eigenen Inspirationen und Impulse!

