

Felicitas Römer

Ich bin keine Super-Mama!

Schluss mit dem
schlechten Gewissen



HERDER

Felicitas Römer

Ich bin keine Super-Mama!

Schluss mit dem schlechten Gewissen

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Originalausgabe

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2008

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung und -konzeption:

R·M·E München / Roland Eschlbeck, Liana Tuchel

Umschlagmotiv: © Picture Press

Satz: Dtp-Satzservice Peter Huber, Freiburg

Herstellung: fgb · freiburger graphische betriebe

www.fgb.de

ISBN: 978-3-451-33129-9

Inhalt

1 Das schlechte Gewissen als ungebetener Dauergast	9
2 Kleine Reise ins Psycho-Land: Vom Guten und Schlechten des Gewissens	20
Ich, Über-Ich und all die anderen: Über das Gewissen	20
Schuldgefühle: Wie ein schlechtes Gewissen entsteht	25
Der Teufelskreis der Selbstsabotage: Wie das schlechte Gewissen unsere Lebensfreude unterwandert	35
Fragwürdige Vermächtnisse: Schuldgefühle als Familientradition	41
3 Die Gewissensfalle: Mütter zwischen Idealisierung und Abwertung	49
Historische Altlasten: Die Tradition der mütterlichen Schuldgefühle	49
„Mother-Blaming“ in der Psychologie: Das Drama der begabten Mutter	54
Krisengebiet Kinderzimmer: Das schlechte Image der Familie in den Medien	58
„Für Mütter, die das Beste geben“: Das mütterliche Gewissen als Zielscheibe der Werbeindustrie	62

4 Der ganz normale Wahnsinn:	
Vom alltäglichen Erziehungschaos	66
Demokratisch Grenzen setzen?	
Was Mütter alles leisten sollen	66
Übergriffe und Untertöne:	
Elterngespräche zum Abgewöhnen	75
Nicht wie meine Mutter!	
Gute Vorsätze, miese Gefühle	82
Dürfen Mütter blöd sein?	
Typische Gewissensfallen im Erziehungsalltag und wie man sie umgeht	92
Schreien, schimpfen, schlagen – und jede Menge Schuldgefühle	104
Das schlechte Gewissen als zweifelhafte Erziehungsmethode	110
5 Lieben, putzen, Geld verdienen:	
Mütter im Dauereinsatz	117
Mutter werden ist nicht schwer?	
Schwangerschaft und der Stress mit dem Stress	117
Coachen und kutschieren:	
Super-Mami als perfekte Dienstleisterin	122
Neue Väter, alte Probleme:	
Von schmutzigen Socken und faulen Ausreden	129
„Und was machen Sie sonst noch so?“ – Mütter in Erklärungsnot	138
6 100% Verantwortung und an allem schuld?	
Allein erziehen	145
Alles vermasselt?	
Selbstvorwürfe in Trennungssituationen	145
Die Trauer des Kindes und das schlechte Gewissen	152

Bloß ein Restposten? Status und Selbstverständnis	155
Krank und kriminell? Die Sorge um die Kinder	158

7 Wer ist die Beste? Konkurrenz unter Müttern 163

Von Heldenmuttis und PDA-Gebärenden:	
Geburt als Leistungswettbewerb?	163
Spielplatzgespräche oder:	
Das kritisch beäugte Kind	167
Rabenmütter: Über Vorurteile	174
Einmischen oder raushalten?	
Ratschläge und andere Kommunikationskrisen	178

8 ... und tschüss! Das schlechte Gewissen freundlich verabschieden 189

Schluss mit dem schlechten Gewissen:	
Warum wir auf die Schuldfrage getrost verzichten können	189
Schuldgefühle überwinden, Lebensfreude gewinnen: Drei Fallbeispiele	
Kleines Gewissens-Therapeutikum: Zehn Hausmittelchen fürs seelische Wohlbefinden	201
Rasche Linderung für das akute schlechte Gewissen: Das mentale Notfallköffcherchen	208

Literatur 215

*Meiner Tochter Laura,
durch die ich so vieles gelernt habe
und die auch vieles lernen wird ...*

Das schlechte Gewissen als ungebetener Dauergast

„Ich mache mir ein schlechtes Gewissen, indem ich immer versuche, alles perfekt zu machen und einem bestimmten Bild zu entsprechen. Außerdem erlebe ich einen gesellschaftlichen Druck, dass Mütter permanent Allroundtalente sein müssen, die Familie, Beruf und Haushalt immerwährend lächelnd, gut gelaunt und gelassen meistern müssen.“

(Sarah, ein Kind)¹

„Jeder will was von mir und ich will allen und allem gerecht werden. Ich bin immer da und irgendwie reicht es doch nicht.“

(Marina, vier Kinder)

Haben Sie auch manchmal ein schlechtes Gewissen? Diese dumpfe Ahnung, etwas Dummes angerichtet oder etwas falsch gemacht zu haben?

Wahrscheinlich. Wir alle kennen diese kleinen, verzeihlichen Alltagssünden. Das berüchtigte überflüssige Paar Schuhe oder die 21. Handtasche. Schon wieder eine Zigarette geraucht oder zu viel Süßkram verdrückt. Eine adäquate Ausrede haben wir stets parat: „War im Sonderangebot“ oder „Bin prämenstruell“ sind immer gern genommene Erklärungsansätze. Solche harmlosen Ausrutscher nehmen wir meistens mit Humor und verbuchen sie unter der Rubrik „liebenswerte kleine Macken“ auf unserem Selbstbewusstseinskonto.

¹ Zum Schutz der Personen wurden alle Namen geändert.

Anders sieht es da schon aus, wenn es um die lieben Kleinen geht: In Erziehungsangelegenheiten kennt das weibliche Gewissen kein Pardon.

Entgegen allen guten Vorsätzen mit dem Sohn geschimpft. Schon wieder keine Zeit zum Spielen gehabt. Und überhaupt: Wollte ich nicht eigentlich viel geduldiger sein? Meinem Kind immer eine ausgeglichene und gelassene Mutter sein, die stets ein offenes Ohr hat und sehr viel Verständnis aufbringt? Die facettenreiche Mutterrolle bietet dem schlechten Gewissen viele Nischen, in die es sich einnisten kann.

Nur das Beste für unser Kind, das wollen wir. Mütter treten an mit viel Idealismus und edelmütigen Absichten, erzielen aber nicht immer den gewünschten Erfolg. Und spätestens dann schlägt es zu: das schlechte Gewissen – die vage Vermutung, vielleicht doch nicht die gute Mutter zu sein, die wir eigentlich sein wollen.

Dass Mütter häufig unter Schuldgefühlen leiden, ist schon lange kein Geheimnis mehr. Und sie finden sich damit ab, wie der Autor Michael Schophaus in seinem Buch *Mütter sind die besseren Frauen* verwundert feststellt: „Immer wieder traf ich gerade bei berufstätigen Müttern auf eine tief sitzende Empfindung, die ich mir zu keiner Zeit erklären konnte: Mütter leben mit starken Schuldgefühlen. Die Schuld zwickt sie und das schlechte Gewissen zerrt an ihnen, doch wenn man sie fragt, woran es liegen könnte, bekommt man von ihnen Antworten, die nur selten überzeugen.“ Kein Wunder, denn sie wissen ja meistens selbst nicht, woher ihre Neigung zu Schuldgefühlen eigentlich kommt.

Was diesem Mann unverständlich ist, ist vielen Müttern allzu vertraut. Mütter haben sich daran gewöhnt, ein schlechtes Gewissen zu haben,
– wenn sie sich in der Schwangerschaft mit Zweifeln herumplagen,

- wenn sie keine natürliche Geburt „hingekriegt“ haben,
- wenn sie nicht stillen können oder wollen,
- wenn sie sich im Umgang mit dem Säugling unsicher fühlen (denn eine „gute Mutter“ macht doch immer alles intuitiv „richtig“!),
- wenn sie ihrem Baby nicht immer nur geduldig, zärtlich und liebevoll zugewandt sind, sondern zwischendurch mal genervt und ungeduldig sind,
- wenn sie ihre Kinder in der Kinderkrippe abgeben,
- wenn sie wegen ihrer Berufstätigkeit das Kind zu selten oder zu kurz sehen können,
- wenn sie oft gestresst, gehetzt und erschöpft sind und sich ihrer Meinung nach nicht aufmerksam genug um ihr Kind kümmern,
- wenn sie einfach mal etwas für sich alleine machen und ihre Ruhe haben wollen,
- wenn sie ihrer Ansicht nach zu wenig „Quality-Time“ mit ihren Kindern verbringen oder zu selten Lust zum Spielen, Basteln, Backen oder Musizieren haben,
- wenn die Beziehung zum Partner schlecht läuft oder auseinandergebrochen ist,
- wenn sie glauben, auf bestimmte Signale des Kindes nicht rechtzeitig reagiert zu haben („Hätte ich doch bloß früher etwas getan“),
- wenn sich das Familienleben problematisch gestaltet,
- wenn sich die Kinder anders entwickeln, als sie sich das vorgestellt hatten,
- wenn die Kleinen schlechte Noten schreiben, gemobbt werden oder keine Freunde finden,
- wenn die Kinder krank werden (immer mehr Krankheiten werden psychosomatisch gedeutet!),
- wenn sie ihren Kindern nicht die angesagten Markenklamotten, einen hochwertigen PC oder ein cooles Handy bezahlen können.

Im Hinterkopf wabert die bange Frage: Mache ich alles richtig? Kann ich meinem Kind geben, was es braucht?

Nicht nur berufstätige Mütter leiden oft unter einem schlechten Gewissen. Auch Vollzeitmütter stehen unter erzieherischem Erfolgsdruck, denn sie sind schließlich angetreten, um sich dem Nachwuchs umfassend widmen zu können. Umso schlimmer, wenn dann die Gleichung Vollzeit-Mutter = Super-Mutter gar nicht aufgeht, wenn ihr die sprichwörtliche Decke auf den Kopf fällt und sich zu der alltäglichen Routine der Frust gesellt. Und wenn einem die Kleinen, die ja durchaus liebenswerte Geschöpfe sind, doch mal mächtig auf die Nerven gehen.

Manche Mütter von Einzelkindern haben ein schlechtes Gewissen, weil sie ihrem Sprössling die elementare Erfahrung von Geschwisterliebe und -streit „vorenthalten“; Mütter mehrerer Kinder haben gelegentlich ein schlechtes Gewissen, weil sie nicht allen immer gleichermaßen gerecht werden können; viele Mütter von kranken und gehandikapten Kindern haben ein schlechtes Gewissen, weil sie fürchten, irgendwie mitschuldig an der Krankheit zu sein oder für die gesunden Geschwisterkinder nicht mehr ausreichend präsent sein zu können.

Und fast alle Mütter haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie Bedürfnisse verspüren, die zu denen der Kinder im Widerspruch zu stehen scheinen: wenn sie alleine verreisen, ganztags arbeiten gehen wollen oder wenn sie einfach mal keine Lust auf ihre Kinder haben.

Groteskerweise neigen besonders die engagierten Mütter zu Schuldgefühlen, Mütter, die stets bemüht sind, alles bestens zu machen, und bei denen das Kindeswohl an erster Stelle steht. Sie sind sich ihrer großen Verantwortung allzu bewusst, stecken sich unerreichbare Ziele und setzen sich unter ungeheuren Leistungsdruck. Sie lesen unzählige Bücher über die kindliche Entwicklung und diverse Erziehungs-

methoden und kennen sich zumindest theoretisch bestens aus. Auf den Ernstfall sind sie dann aber trotzdem nicht immer vorbereitet, denn im Leben mit Kindern kommt ohnehin immer alles ganz anders. Und auf akute, bisher unbekannte Gefühlsturbulenzen, die Kinder in uns auslösen, kann man sich gar nicht vorbereiten: Sie kommen unangekündigt!

Auch die sogenannten „Spätgebärenden“ sind – was Schuldgefühle und überhöhte Ansprüche an sich selbst angeht – gefährdeter als junge Mütter, die zumindest manchmal noch über eine gewisse fröhliche Unbedarftheit verfügen. Die „späte“ Mutter erwartet von sich permanent pädagogische Höchstleistungen und ein extremes Maß an dauerhafter mütterlicher Zuneigung. Schließlich hat sie die Entscheidung für ein künftiges Dasein jenseits der Kinderlosigkeit ganz bewusst getroffen. Das heiß ersehnte Kind wird zum berühmten biografischen I-Tüpfelchen: Wehe, wenn dieses Projekt dann zu scheitern droht!

Auch Alleinerziehende sind geneigt, dem schlechten Gewissen ein Plätzchen in ihrem Leben einzurichten. Groß ist die Sorge, den Kindern bei all den täglichen Belastungen nicht gerecht zu werden, ihnen nicht genug bieten zu können. Mütter von Teenagern und Erwachsenen neigen eher zu Schuldgefühlen als Mütter von Kleinkindern, da sie das Ergebnis ihrer Erziehungsbemühungen bereits vor Augen haben und sicher auch schon den ein oder anderen Vorwurf wegstecken mussten.

Die meisten mütterlichen Schuldgefühle basieren aber gar nicht auf tatsächlichen Versäumnissen oder einer grob fahrlässigen Vernachlässigung der Kinder, sondern auf der bloßen Befürchtung, den allgegenwärtigen Ansprüchen und vielfältigen Anforderungen des (Familien-)Lebens nicht gerecht werden zu können.

So leiden Mütter häufig unnötigerweise unter Schuldgefühlen. Denn entgegen allen medialen Katastrophenmeldungen sind die meisten Mütter kompetente und liebevolle Mütter. Sie kümmern sich täglich verantwortungsbewusst um ihre Kinder, sind fleißig im Haushalt, engagiert im Job und auch in Beziehungsangelegenheiten meistens viel aktiver und kreativer als ihre männlichen Mitstreiter.

Doch leider würdigt das kaum jemand. Nicht mal die Mütter selber klopfen sich stolz und zufrieden auf die Schulter. Im Gegenteil: Oft sehen Mütter überhaupt nicht, was sie täglich alles gut und „richtig“ machen, sondern schauen ständig besorgt auf das, was irgendwie nicht ganz rund läuft.

Obwohl die Tatsache, dass Mütter sich oft schuldig fühlen und auch oft für schuldig gehalten werden, nicht neu ist, versucht kaum jemand, ihnen die Schuldgefühle zu nehmen. Im Gegenteil: Viele scheinen davon zu profitieren, dass Mütter sich bereitwillig zu Sündenböcken machen lassen: die Gesellschaft, die sich um das Wohl der Kinder ja nicht zu kümmern braucht, da das Angelegenheit der Eltern sei; die Politik, die Familie und Erziehung zum Privatvergnügen erklärt; die Werbung, die in den engagierten Müttern die lukrative Kaufkraft entdeckt hat und auf deren latent schlechtes Gewissen nicht verzichten möchte, da es sich doch so profitabel kommerzialisieren lässt. Pädagogen, Psychologen und Ärzte können sich ungehindert als Erziehungsexperten profilieren, denn die schuldgeplagte Mutter glaubt ja mittlerweile an jedes und jeden, nur nicht mehr an sich selbst.

Und wenn Petra Gerster öffentlich den „Erziehungsnotstand“ ausruft, bescheinigt sie den Eltern damit wiederum nur Unfähigkeit: „Sie singen nicht mit ihren Kindern“, sie „erzählen ihnen keine Geschichten.“ Denn die Mutter von heute hält es Gersters Ansicht nach für wichtiger, „ihr gesellschaftliches Leben zu pflegen und sich ihre Jugend im Fit-

ness-Studio zu erhalten“. Sind moderne Mütter also erziehungsfaul und egoistisch? Wohl kaum.

Offensichtlich schrecken also auch Mütter nicht davor zurück, anderen Müttern massiv ins Gewissen zu reden. Oft sind es Frauen, die ihr eigenes Lebensprinzip für das einzig richtige halten. Ob Eva Hermans *Eva-Prinzip* oder Birgit Ehrenbergs *Mami-Falle*: Auch die leider oft polemisch geführte Debatte darüber, ob eine „gute Mutter“ am heimischen Herd zu weilen oder sich lieber karrieremäßig selbst verwirklichen sollte, feiert immer mal wieder fröhliche Urstände. Das alles erhöht den gesellschaftlichen Druck auf Mütter: idealer Humus für wild wuchernde Schuldgefühle!

Wenn Mütter chronisch unter einem schlechten Gewissen leiden, beginnen sie an ihren mütterlichen Kompetenzen zu zweifeln. Schuldgefühle binden unsere Energien und machen uns zu Sklavinnen irgendwelcher Erziehungsideale und Mütter-Ideologien. Manchmal dienen Schuldgefühle unserem seelischen Schutz, meistens stehen sie uns aber bei unserer Weiterentwicklung im Weg. Sie unterhöheln unser Selbstwertgefühl und verstellen paradoxerweise leider auch den Blick auf eventuelle echte „Schuld“.

Schlimm genug eigentlich. Doch mütterliche Schuldgefühle wirken sich auch auf das Familienleben aus, und zwar häufig durchaus kontraproduktiv. Die Tatsache, dass das schlechte Gewissen kein guter Erziehungsratgeber ist, wird in der einschlägigen Literatur fast nie thematisiert. Weder in den Betroffenheitsbüchern noch in psychologischen Ratgebern zum Thema Schuldgefühle werden deren Folgen für die Familiendynamik und die Entwicklung der Kinder ausreichend thematisiert. Auch in der üppigen pädagogischen Ratgeberlandschaft findet sich derzeit kein einziges Buch, das sich der Frage widmet, wie sich Schuldgefühle der Eltern auf das Familienleben auswirken.

Dennoch gibt es zahlreiche Erkenntnisse aus Beratungspraxis und Therapie darüber, dass Schuldgefühle Probleme oft erst verursachen oder zumindest zur Aufrechterhaltung bestehender Konflikte beitragen. Es ist nicht schwer nachzuvollziehen, dass bewusste oder unterdrückte Schuldgefühle andere Familienmitglieder manchmal in schwierige Positionen manövrieren. Denn Schuldgefühle machen uns unklar, unsicher und überverantwortlich, sie führen zu uneindeutigen Verhaltensweisen und vererben sich zu allem Überfluss auch weiter. Und vor allem verhindern Schuldgefühle oft genug, dass wir ein empathisches und authentisches Gegenüber sein können.

Menschen mit einem schlechten Gewissen lassen sich prima ausnutzen und sind oft bereit, über ihre eigenen Grenzen hinwegzugehen und Dinge zu tun, zu denen sie eigentlich keine Lust haben. Vordergründig betrachtet können ihre Mitmenschen daraus Vorteile ziehen, also ihnen z. B. Aufgaben aufbürden, die sie selbst nicht erledigen wollen. Doch für ein gesundes Selbstbewusstsein und lebendige Beziehungen sind Schuldgefühle keine gute Voraussetzung.

Es wäre also eine wirklich gute Sache, sich von dem diffusen Druck der Schuldgefühle zu befreien, der auf unseren mütterlichen Schultern lastet. Und wir können dabei eine Menge über uns lernen, uns neue Freiräume schaffen und unser Familienleben guten Gewissens nach den eigenen Spielregeln gestalten, statt ständig überzogenen Ansprüchen hinterherzuhetzen. So entlasten wir unsere Kinder und können vielleicht auch endlich Dinge tun, die wir uns vorher nie getraut hätten!

* Machen wir uns also die Mühe, unser Gewissen zu erforschen und zu entrümpeln, die Erwartungen von außen kritisch zu hinterfragen und unsere eigenen Ansprüche zu überdenken. Woher kommt die Neigung zu Schuld-