

Zum Teufel mit dem Perfektionismus- Burnoutprophylaxe für Eltern

Das Leben der „Supermamas“ von heute ist geprägt von Selbst- und Leistungsoptimierung: Neben Familie, Job, Haushalt, diversen Terminen, Familienmanagement, oft auch noch Eltern/ Schwiegereltern betreuen, sollen sie auch noch gesund kochen, regelmäßig Sport treiben, um top in Form zu bleiben und sexy zu bleiben. So hetzen unsere Supermamis der perfekten Optimierung hinterher und wundern sich, warum sie abends völlig ausgelaugt und erschöpft sind.

Dieser permanente Anspruch auf Perfektion schürt allerdings eine gewisse innere Unzufriedenheit, weil man natürlich wieder nicht alles geschafft hat, was man sich vorgenommen hat!

Der Hang zum Perfektionismus überträgt sich auch auf die Kindererziehung: perfekt fördern= permanent fördern (Baby- Motorikkurse, musikalische Früherziehung, 2 Spielgruppen pro Woche, Fremdsprache für Kleinkinder, Kindertanz, Kinderturnen, Besuch bei Freunden zur Pflege sozialer Kontakte,...) Resultat ist: Kinder sind oft ÜBERfordert !

Irgendwann brennt Mama dann aus, weil die Kinder durch ständiges Tun im Außen auch ständig neue Reize von außen brauchen und sich gar nicht mehr mit sich selbst beschäftigen können- die Kunst der langen Weile geht verloren!

Welches Bild leben diese Wundermamis ihren Kindern vor? Ständig im Hamsterrad, ohne Zeit für eigene Bedürfnisse, immer perfekt! Niemand braucht „die“ perfekte Frau, aber ALLE möchten eine fröhliche, zufriedene, ausgeglichene Mutter /Partnerin, die Spaß am Leben hat, zufrieden und glücklich ist, Leichtigkeit und Fröhlichkeit versprüht! Eine, die Zeit hat, zu lachen, zu tanzen, zu singen, Spaß und auch mal Unfug zu treiben! Kein Mann verliebt sich in eine Frau, nur weil sie so PERFECT alle Aufgaben meistert.

In den Spielgruppen im Ekiz spielen sich die Supermamis oft gegenseitig eine „Heile Welt“ vor: alles läuft rund, alles ist easy-cheesy,... In Elternseminaren ergibt sich oft ein ganz anderes Bild: Überforderung, Erschöpfung, hohe Selbstanforderungs- und Leistungsoptimierung, keine Pausen, jede freie Minute Mails checken, Telefonate erledigen, whatsapp- Messages lesen und senden.....Reizüberflutung, Unzufriedenheit und Frust, der auch auf den Partner projiziert wird,.....der Teufelskreis beginnt sich zu drehen!

Daher ist es wichtig, in den Ekizen, Kindergärten, überall dort, wo IHR tätig seid, Rahmenbedingungen zu schaffen, um Gespräche und EHRlichen Austausch unter Müttern anzuregen!

Ideen für die Praxisumsetzung aufgreifen, Workshops und andere Elternbildungsveranstaltungen in der Nähe bewerben.

- Rollenbild der Frau im Wandel der Zeit beleuchten:
Hauptaugenmerk 50er, 60er Jahre= Generation der heutigen Schwiegermütter- welches Rollenbild wurden den Vätern der heutigen Generation vorgelebt?
- Was beeinflusst unser Tun?
Größter Feind der Frau sitzt in ihrem Gehirn!
Top Haushalt – wie war das früher- kleinere Wohnungen, heute Mindestanforderung 100 m2
Super Mami durch Werbung, Facebook, Instagram,...schauelt alles alleine: Kinder, Beruf, Haushalt, Sport, Yoga, Äußeres (gehört zum Lifestyle)....Zeit wird hinten und vorne zu knapp- Kinder durch Reizüberflutung auch oft sehr fordernd und anstrengend!
- Praktische Übungen für offenen Treff / Elternabende, o.ä., um offene und ehrliche Gespräche und Austausch anzuregen:
 - Rollenhüte einer Frau – Utensilien zuordnen lassen
 - Einsteckwürfel- Sätze vervollständigen
 - Sackerl mit diversen Dingen des Alltags- Assoziationen einer Mutter
 - Elterncafé (z.B. parallel zu Loslass- Gruppe)
 - Schöne Karten- Partnerinterview „Warum hast du genau diese Karte gewählt?“
- Wie lerne ich, Haushaltstätigkeiten zu delegieren?
 - Ideen der Teilnehmer_innen sammeln
 - Klare Aufgabenaufteilung mit dem Partner!
 - Achte auf Kommunikation (nicht: „möchtest du mir die Wäsche aufhängen“....!)
 - Wobei könnten auch schon Kinder mithelfen?
- Zeit- und Selbstmanagement:
 - Erkenne: vielgerühmte Multitaskingfähigkeit ist größte Schwäche der Frauen (Gefahr des Verzettelns!)
 - Ziele und Prioritäten setzen!
 - Pufferzeiten und unstrukturierte (Frei)zeit einplanen!
 - Unterscheide wichtig- dringend- nicht so wichtig
 - Strukturhilfen für den Alltag kennen lernen
 - Visualisieren, was alles zu tun ist, was ich schon erledigt habe (stolz auf sich selbst sein können!)
 - Diverse praktische Strukturhilfen z.B. bei einem Workshop selbst gestalten
 - Elternbildungsveranstaltungen zum Thema anbieten

- Was macht Dauerstress mit einer Partnerschaft?
 - wo ist sie hin, die romantische Vorstellung von Partnerschaft, Zusammenleben, Familie,.....
 - Folgen von permanenter Überforderung und Unterdrückung eigener Bedürfnisse
- Wo kracht es im Alltag am häufigsten?
 - Brainstorm der Teilnehmer_innen
- Magic Moments im Alltag und Rituale für gelingende Beziehungen
 - Ideen notieren, zu „Lagerfeuer“ kleben,...
 - Wertschätzung im Alltag schenken (loben, Komplimente, Liebesbriefe,...)
 - Rituale finden (Ideen sammeln)
 - Erkenntnis: Happy wife= happy life!
 - Sexualität als Energietankstelle nutzen! (Wünsche KLAR formulieren!)
- Gesunden Egoismus kann man lernen!
 - Doserl mit Fragen „Was tust du eigentlich für dich selbst?“
 - Gönn dir Luxus im Alltag: Saugroboter, Thermomix, Fensterputztrupp aus Freundinnen zusammenstellen (mit Prosecco!), Babysitter (um auszuschlafen!), edle Dessous kaufen, Massagetermin, Kosmetikerin,.....
 - Selbstwert und Selbstachtung VORLEBEN!
 - Wertschätzung verschenken (lobe und du wirst gelobt!)
 - Glückstagebuch vorstellen (evt. selbst basteln)
 - Zeittorte (wieviel Zeit hast du für dich selbst?)
 - Energietankstelle (Wie tankt ihr auf? Was werde ich diese Woche in Angriff nehmen?)
 - Spiegel: „Ich bin eine tolle Frau, weil ich....“
 - Komplimente to go (abreißen- wohlfühlen- weiterschenken)
 - Ich bin- ich kann – ich habe
 - Bleistiftübung für gute Laune
- Ideen für die Bildung von Frauen- Seilschaften austauschen
- 10 Tipps zur Entschleunigung
- Natur ist gratis!
 - Natur als Therapie nutzen
 - Ideen für tolle Familienwochenenden, die KEIN Geld kosten!

- Freundschaften pflegen
 - Wichtige Tage nicht vergessen und entsprechend würdigen
 - Frühstücken gehen
 - Gemeinsam Sport betreiben
 - Telefonieren
 - Karte, Brief, Mail schreiben
- Sei langweilig!
 - Die Kunst der langen Weile vorleben!
 - Körper, Geist und Seele brauchen täglich mindestens 15-30 Minuten in der „Hängematte“
 - Tipp: „Mittagspause“ einführen

Quellenhinweise:

„Mehr Zeit für die Familie“- wie Sie den Alltag richtig organisieren, Regina Hilsberg, Rowohlt Taschenbuch

„Mama Happy“- gelassen und glücklich mit Kind und Job, Astrid Schulte/ Marlen Blum, Gräfe und Unzer Verlag

„Leitfaden für faule Eltern“ (sehr überspitzt geschrieben, aber sehr lustig!), Tom Hodgkinson, Rogner & Bernhard Verlag

Viel Erfolg bei der praktischen Umsetzung in eurem Betrieb wünscht

Brigitte Einicher

(Pädagogin, Elternbildnerin)

