

Sehr geehrte Online-BeraterIn,

mein Name ist Maria Musterfrau, und ich hoffe ich darf Sie auf diesem Weg anschreiben. Es fühlt sich ungewohnt an, jemand Fremden um Rat zu fragen. Eigentlich habe ich bislang immer alles alleine geschafft, aber diesmal habe ich das Gefühl, dass ich einfach nicht mehr weiter weiß.

Ich bin seit 7 Jahren mit meinem Freund Robert zusammen. Eigentlich waren wir auch immer recht glücklich. Zuerst die aufregende Kennenlernphase, dann sind wir recht schnell zusammengezogen. Wir beide haben sehr erfüllende und zeitintensive Jobs gehabt. Ich als Grafikerin in einer gut gehenden Werbeagentur und Robert als IT Consultant. Damals waren wir beide sehr gefordert und auch irgendwie, so blöd es klingt, relativ erfolgreich in unseren Berufen. Zum Ausgleich haben wir Sport getrieben, gemeinsam gekocht, Freunde getroffen und wir sind auch viel gereist. Wir konnten auch miteinander ordentlich Party machen und haben uns wirklich immer extrem gut verstanden.

Nachdem ich schon länger (ca. 3 Jahre lang – ich bin jetzt 34) einen sehr starken Kinderwunsch hatte, haben wir vor etwas über einem Jahr endlich gemeinsam beschlossen, dass wir ein Baby haben möchten. (Ich habe meinen Freund nie gedrängt, aber er wusste bestimmt wie sehr ich mir ein Kind wünsche.) Es hat dann auch recht schnell geklappt. Unser Sohn Maxi ist jetzt schon 3 Monate alt. Wir haben uns beide von Anfang an extrem auf unser Kind gefreut. Für uns war auch immer klar, dass ich zwei Jahre in Karenz gehen werde und mein Freund weiterarbeitet.

Ich schäme mich ein bisschen dafür, denn ich habe jetzt ja wirklich all das was ich immer wollte. Einen tollen Freund, ein Baby und trotzdem fällt mir die Umstellung auf mein „neues“ Leben viel schwerer, als ich es mir je erwartet hätte. Ich liebe meinen Sohn wirklich abgöttisch und habe ihn noch keine Sekunde abgegeben. Ich stille Maxi voll und ich denke, dass ein Baby ja seine Mama rund um die Uhr braucht. Trotzdem merke ich, dass ich mich verändere. Dass ich plötzlich irgendwie neidisch bin, wenn mein Freund abends einmal außer Haus geht um Freunde zu treffen. Ich bin sogar eifersüchtig, obwohl ich das noch nie im Leben war. Wahrscheinlich, weil ich auch weniger fröhlich bin und im Vergleich zu früher schon froh bin, wenn ich eine saubere Hose anhabe. Ich bin einfach immer alarmbereit um für unseren Sohn da zu sein, wenn er was braucht. Ich denke das ist ja normal. Ich gebe mein Bestes, um eine gute Mama zu sein, lese Fachbücher, gehe zum Babymassagekurs, erledige alle Arztbesuche, spiele und kuschle mit Maxi. In der Nacht schläft er im Beistellbett, aber auch da kuschelt er sich an mich, und ich finde das ja eigentlich auch wunderschön. Trotzdem fühle ich mich momentan oft komplett überfordert. Ich merke mir total wenig. Wenn ich einmal einkaufen gehe, dann vergesse ich meistens sogar die Hälfte. Dabei hatte ich mein Leben bislang immer so absolut im Griff. Irgendwie fehlt mir meine Fröhlichkeit und Unbeschwertheit. Ich habe laufend ein schlechtes Gewissen. Wenn ich mich abends zu unserem Maxi lege, dann habe ich ein schlechtes Gewissen, weil ich keine Minute des Tages mit meinem Freund verbringe. Oder ich habe ein schlechtes Gewissen, weil ich noch Wäsche waschen sollte oder aufräumen. Es schaffen doch andere auch sich um ein Baby zu kümmern, den Haushalt zu schupfen und auch noch eine Partnerschaft zu führen.

Mein Freund unterstützt mich auch in dem er einkaufen geht, aber ich will ihn auch nicht zu sehr belasten. Immerhin arbeitet er Vollzeit und ich wollte ja unbedingt Mama werden. Also sollte ich es jetzt auch gut hinkriegen.

Was ist bloß los mit mir? Ich könnte auch die Zeit mit meinem Sohn einfach nur genießen. Durch meinen Freund sind wir auch finanziell ja gut abgesichert. Trotzdem fehlt mir was...es fühlt an, als würde es mich gar nicht geben.

Ich weiß auch nicht warum es sich einfach nicht rund anfühlt. Können Sie mir vielleicht weiterhelfen, damit ich endlich besser mit meiner Lebenssituation zurechtkomme?

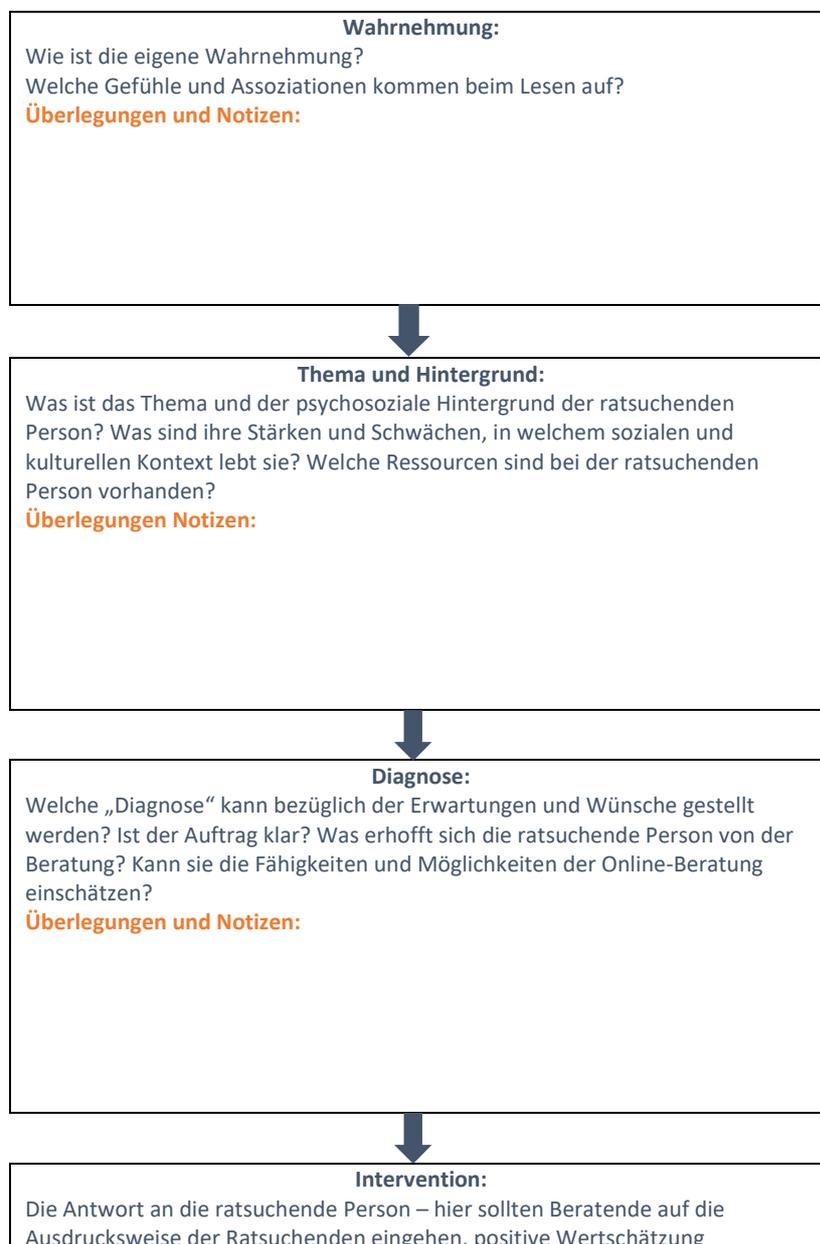
Herzliche Grüße,

Maria

VORGEHEN BEI DER BEANTWORTUNG

1. **Vier Folien Konzept (Skriptum S. 90):** Gehen Sie vor der eigentlichen Beantwortung der Frage noch einmal kurz das Vier-Folien-Konzept nach Knatz (2006) durch. Geben Sie auch Ihren eigenen Wahrnehmungen und Gefühlen Beachtung und Raum. Lassen Sie Ihre Intuition mit einfließen.
2. **Entscheidungsbaum der Online Beratung (Skript S. 89):** Beginnen Sie dann erst mit der Beantwortung Ihrer Anfrage. Der Entscheidungsbaum kann ein sehr guter Richtungsweiser sein und Ihrer Beantwortung Struktur geben.

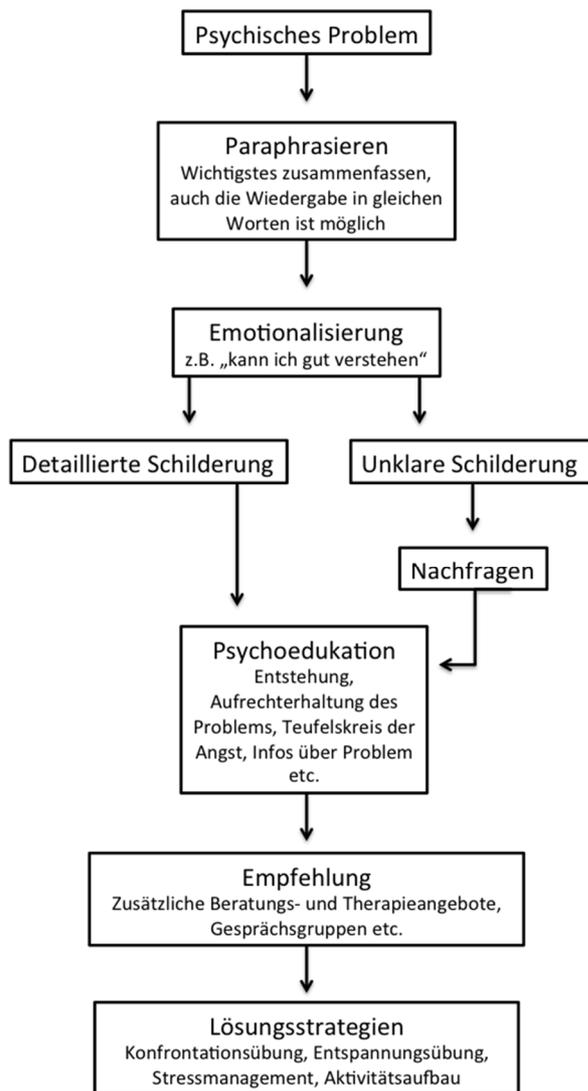
Ad 1: VIER FOLIEN Konzept:



ausdrücken und die generellen Fragen der Ratsuchenden beantworten. Lob und Anerkennung für den Schritt, sich Hilfe zu suchen, sollten ausgedrückt werden. Es sollte beachtet werden, die Ratsuchenden immer aktiv zu einer Antwort einzuladen und ihnen Fragen zu stellen.

Überlegungen Notizen:

Ad 2: Entscheidungsbaum



Mögliche Antwort

Die vorliegende Antwort ist sicher länger als üblich, um viele Beantwortungsideen und Zugänge zu wecken. Hier gibt es natürlich kein richtig oder falsch. Sie selbst sind längst ExpertIn im Bereich Beratung. Dieser Text soll lediglich einen möglichen Weg aufzeigen, wie Sie erlernte Methoden der Praxis auch online anzuwenden können.

Sehr geehrte Frau Musterfrau,

vielen Dank für Ihre Anfrage, ich freue mich Sie kennenzulernen und danke Ihnen für die ausführliche und ehrliche Beschreibung Ihrer derzeitigen Situation. Allen voran möchte ich Ihnen gerne mitteilen, dass ich es sehr bewundernswert finde, dass Sie sich nun dazu entschieden haben zum ersten Mal in Ihrem Leben „externen“ Rat einzuholen. Es ist für mich absolut kein Zeichen dafür, dass Sie etwas alleine nicht schaffen würden, sondern dafür, dass Sie sich nun bewusst dafür entschieden haben, an Ihrer derzeitigen Situation was ändern zu wollen, etwas zu verbessern – eben mit ein klein wenig Unterstützung und Anregungen meinerseits.

Um sicherzugehen, dass ich Sie auch richtig verstanden habe, möchte ich Ihr Anliegen gerne noch einmal kurz zusammenfassen:

Sie sind Maria, 34 Jahre alt, seit 3 Monaten Mama eines Sohnes namens Maxi und seit sieben Jahren mit Ihrem Freund Robert zusammen. Sie beide waren, wie Sie schreiben die letzten Jahre recht glücklich und haben beide gute und zeitintensive Jobs gehabt, die Sie auch erfolgreich gemeistert haben. Sie haben als Grafikerin in einer Werbeagentur gearbeitet, sind momentan karenziert während Robert weiterhin als IT Consultant arbeitet. Neben Ihren fordernden Berufen, haben Sie beide bevor Sie Eltern wurden als Ausgleich auch noch viel Sport getrieben, gemeinsam gekocht, Freunde getroffen und sind auch viel gereist. Nachdem vor allen Sie seit drei Jahren einen sehr starken Kinderwunsch hatten, haben Sie vor ca. einem Jahr gemeinsam beschlossen ein Baby zu bekommen, was auch sehr schnell geklappt hat. Ihr Sohn Maxi ist nun 3 Monate alt, Sie lieben ihn unglaublich und finden die Zeit auch eigentlich wunderschön, allerdings spüren Sie auch, dass Ihnen die Umstellung auf Ihr „neues Leben“ schwerer fällt als Sie es je erwartet hätten. Sie stillen Ihren Maxi voll, sind offenbar rund um die Uhr für ihn da, besuchen Babymassagekurse, lesen Fachbücher, erledigen die Arztbesuche. Mir scheint Sie sind eine absolute Vollblutmama. Sie schreiben, aber auch, dass Sie sich momentan überfordert fühlen. Sie merken sich derzeit wenig und haben obwohl Sie offenbar so viel gerade leisten auch noch regelmäßig ein schlechtes Gewissen, dass Sie nicht noch mehr Zeit für den Haushalt oder Ihren Freund aufbringen. Ihr Freund unterstützt Sie, aber Sie wollen ihn nicht zu sehr belasten, da er ja Vollzeit arbeitet.

Liebe Maria, darf ich Ihnen ganz ehrlich etwas sagen. Ich finde Sie leisten gerade unglaublich viel. Es ist absolut bewundernswert, wie sehr Sie offenbar in der Mutterrolle aufgehen. Wieviel Sie von sich hergeben. Sie stillen, versorgen Ihren Maxi und schreiben, dass Sie immer alarmbereit sind. Ich denke, da wäre jeder Mensch zwischendurch und wahrscheinlich schon viel früher als Sie es sind, absolut an seiner Grenze. Eine junge Klientin hat einmal zu mir gesagt, seit sie ein Kind hat, fühlt es sich an als sei sie Passagier in ihrem eigenen Leben – als hätte sie nicht mehr das Lenkrad in der Hand. Erkennen Sie sich da wieder? Ich denke auch, dass es völlig in Ordnung ist, dass man zwar genau das hat was man immer wollte und trotzdem mit der Situation noch nicht so leicht zurechtkommt. Haben Sie das Gefühl das darf nicht sein? Darf ich nicht eigentlich glücklich sein und trotzdem müde, erschöpft und nach ein bisschen Auszeit ringend? Unabhängig davon wie sehr Sie sich ein Kind wünschten hat sich ja auch wahnsinnig viel geändert. Wenn ich Ihre Zeilen lese, dann kommt in mir das Gefühl hoch, als wollen Sie immer ihr allerbestes geben. Zuerst waren Sie scheinbar sehr erfolgreich (und ambitioniert?) im Beruf. Haben Sie da auch immer 100% und fast noch mehr gegeben? Sind Sie allgemein jemand der sich immer „noch mehr“ abverlangt? Was müsste denn passieren, damit Sie sich jetzt einmal eine Pause gönnen? Haben Sie sich in all der Zeit schon einmal selbst in den Spiegel geschaut und zu sich gesagt, dass es

unglaublich ist was Sie da gerade leisten? Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Robert schätzt was Sie tun? Wo genau hilft er Ihnen denn noch außer beim Einkaufen? Ist er Ihnen emotional eine Stütze? Haben Sie noch ab und zu etwas Zeit für sich als Paar? Zum Beispiel wenn Maxi schläft?

Gibt es vielleicht jemanden der Sie unterstützen könnte? Eltern, Schwiegereltern, Verwandte, Freunde die vielleicht einmal eine Stunde mit Ihrem Maxi spazieren gehen könnten? Oder falls sich das nicht gut anfühlt für Sie einfach nur kurz daheim mit ihm spielen könnten? Hätten Sie vielleicht sogar Lust, wenn Sie ganz mutig in die Zukunft denken, einmal mit Ihrem Freund abends kurz auf ein Getränk zu gehen?

Sie schreiben, dass Sie zum Beispiel früher Sport als Ausgleich betrieben haben. Welche Sportarten haben Sie denn getrieben? Dürfen Sie von Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin aus schon wieder jeden Sport machen? Falls ja, hätten Sie darauf Lust? Ich kenne viele Mamas die gerade in dieser Zeit gerne Laufen gehen, weil diese Zeit so still und ruhig ist. Wäre das auch was für Sie? Leben Sie in einer Stadt oder am eher in einer ländlichen Gegend? Gibt es dort wo Sie wohnen vielleicht ein Eltern-Kind-Zentrum wo es Treffen mit anderen Müttern gibt?

Ich verstehe, dass Sie eine gute Mama sein wollen und alles für Ihren Sohn tun möchten. Aber Kinder lernen auch ganz viel am Modell. Sprich das was Sie vorleben wird sich ihr Maxi verinnerlichen. Denken Sie nicht ihr kleiner Maxi wäre auch stolz, wenn er eine Mama hat die (zumindest zwischendurch) gut auf sich selbst schaut? Einmal nicht perfekt ist? Einfach einmal auf den Putz haut?

Es ist total schwer als Mama auch noch an sich selbst zu denken. Achtsam mit sich umzugehen. Aber man kann das auch gut ein Stück weit üben. Wenn Sie möchten kann ich Sie gerne dabei begleiten.

Ich könnte Ihnen zum Beispiel anbieten, dass wir uns die nächsten 2-3 Wochen regelmäßig Emails schreiben. Ich könnte Ihnen weiterhin Fragen stellen und ein paar Übungen geben, damit Sie noch besser lernen sich auch selbst Freiräume zu schaffen und vielleicht wieder ein bisschen mehr Leichtigkeit in ihr Leben zu bekommen. Ich könnte Ihnen auch einmal wöchentlich ein Audio- oder Videotelefonat anbieten. Bitte schauen Sie sich auf meiner Homepage kurz die Übersicht zu meiner Online Beratung inklusive meiner Preise an und lassen Sie mich wissen, ob Sie das in Anspruch nehmen möchten.

Ich hoffe meine Nachricht hilft Ihnen ein wenig weiter. Zumindest regt sie vielleicht ein paar neue Ideen und Gedanken an, was Sie vielleicht ändern könnten damit es Ihnen besser geht. Sie leisten gerade mehr denn je, seien Sie stolz auf sich.

Herzlichst,

Pia Psychologin