

Sophie Geibert

Mama sein Frau bleiben

Der Mutmacher
für mehr
Selbstwertgefühl

Von Unsicherheit und Selbstzweifeln
zur inneren Zufriedenheit

KAWA





Mama sein, Frau bleiben

Der Mutmacher für mehr
Selbstwertgefühl – von Unsicherheit
und Selbstzweifeln zur inneren
Zufriedenheit

Sophie Geibert

Einleitung

Ich hatte gerade die Kinder zu Bett gebracht, da landete mein Blick unbeabsichtigt im Spiegel: Was war bloß aus meinem alten Ich geworden? Überall zusätzliche Pfunde, die nicht wie bei den Promis auf magische Weise zu schmelzen schienen. Augenringe, die aussahen, als hätte ich vor drei Tagen das letzte Mal ein Nickerchen gehalten - und von den vielen Dehnungsstreifen auf meinem Körper wollte ich gar nicht erst anfangen. Doch es war nicht nur der Körper, denn irgendwie hatte ich das Gefühl, das Vertrauen in mich selbst verloren zu haben. Das Kinderkriegen bringt viele wunderschöne Seiten mit sich, aber eben nicht nur ...

Liebe Leserin,

ich freue mich sehr, dass du dich für dieses Buch entschieden hast. Vielleicht hast du dich bereits in den einleitenden Worten ein wenig wiederfinden können. Das Mamasein ist ohne Frage wunderschön und bringt gewiss mehr tolle als negative Seiten mit sich. Dennoch möchte ich dir in diesem Buch ein Thema näherbringen, worüber man sicher nicht ganz so oft redet. Erst recht nicht, wenn man die rosarote Mamabrille aufhat oder sich vor der Schwangerschaft noch nicht wirklich Gedanken darüber gemacht hat: unser Selbstwertgefühl. Wie fühlst du dich in deiner Haut, seitdem du dein Kind oder deine Kinder bekommen hast? Es soll kein Tabuthema mehr sein, auch über die Dinge zu sprechen, die sich seit der Schwangerschaft negativ verändert haben.

Es scheint paradox, denn du leistest so viel, dass du eigentlich stolz auf dich sein müsstest, aber es fühlt sich irgendwie nicht danach an. Du denkst jetzt vielleicht »Jaja«, all die Sachen, die ich mache, machen andere Mütter auch, wahrscheinlich sogar besser. Besonderen Grund, um Stolz zu sein, gibt es nicht. Auch, wenn du eigentlich weißt, wie stolz du sein kannst, es dir einzureden klingt bloß, als würdest du dir selbst eine Lüge eintrichtern wollen. Aber soll ich dir was verraten? Damit bist du nicht alleine und das ist vollkommen okay. Damit meine ich übrigens nicht nur, dass unsere Brust nach dem Stillen gefühlt fast bis zum Bauchnabel hängen. Auch nicht bloß, dass du ein paar Pfunde zugelegt hast und das tolle Cocktailkleid vom vorletzten Jahr sich nicht mehr ganz so leicht schließen lässt. Denn Selbstzweifel beziehen sich nicht ausschließlich auf unser äußerliches Erscheinungsbild.

Oft ist es doch so: Kaum ist unser süßer Spatz zur Welt gekommen, ist unser Kind das Thema Nummer eins in

unserem Leben. Das ist wunderbar und soll auch so sein! Leider ist es aber mindestens genauso oft der Fall, dass wir uns dadurch selbst ein wenig vernachlässigen. Zwischen dem ganzen Wickeln, Füttern, Planen und Spielen bleibt eben nicht mehr so viel Zeit wie früher. Ehe wir uns versehen, erkennen wir uns selbst nicht mehr wieder. Du lernst Seiten an dir kennen, die dir bislang verborgen waren. Deine Lebensprioritäten haben sich verschoben und damit musst du dich nun erst einmal zurechtfinden.

Glaub mir, ich weiß genau, wie du dich gerade fühlst. Als ich mein erstes Kind bekam, hatte ich so einen Tunnelblick, dass ich mich beim näheren Beschäftigen mit mir selbst sogar richtig erschrocken habe. Ich war dermaßen im Babyflow, dass ich gar nicht bemerkt habe, wie ich mich verändert habe. Wie sich meine Denkweise und meine Sicht auf mich selbst verändert hat. Erst als ich mir einige alte Videos mit einer Freundin angesehen habe, auf denen ich noch keine Kinder hatte, traf es mich wie ein Lkw bei voller Fahrt. Alles, was ich früher dachte zu sein, meine ganze Identität – futsch. Es kam mir vor, als wäre ich jetzt hauptsächlich nur noch Mama und als müsste ich davon Teile von mir eintauschen. Genau an diesen Stellen war jetzt Leere, die ich dummerweise schleunigst mit Zweifeln aufgefüllt habe. Ach, das pendelt sich bestimmt von selbst wieder ein, dachte ich mir dann und schob das Thema Selbstwertgefühl mit allem Drum und Dran so weit von mir, wie es nur irgendwie ging. Doch irgendwie wurden diese Zweifel immer penetranter. Wo ist die Frau, die sich wohl in ihrer Haut gefühlt hat? Wo ist die Frau, die so selbstbewusst durchs Leben gegangen ist und große Pläne für die Zukunft geschmiedet hat?

Falls du dich das auch fragst: Keine Sorge, weg ist sie ganz sicher nicht, nur ein wenig undercover! Denn genau diese Frau bist du immer noch, auch wenn du dich (noch)

nicht danach fühlst. Genau diese Frau steckt in dir und genau diese Frau holen wir gemeinsam wieder ans Tageslicht. Auch ich habe in einem tiefen Sumpf voller Zweifel festgesteckt und siehe da, - mittlerweile habe ich sogar noch ein Kind. Ich habe meinen inneren Kritiker in den Griff bekommen und genau das schaffst du auch!

Es ist kein Wunder, dass du dich mit solch anderen Augen siehst. Wenn du nächtelang durchmachst oder teilweise nur ein Auge schließen kannst, weil du innerlich immer abrufbereit bist, bist du vor allem eines: saumüde. Doch müde lässt es sich nun mal nicht so einfach durch den Tag spazieren und du reagierst automatisch sensibler auf Kritik. Im Gespräch mit anderen und vor allem auch dir selbst gegenüber. Wenn dann auch kein Kaffee mehr hilft, kommt es schon mal vor, dass du deinen Fokus unbewusst auf die Dinge legst, die dir missfallen. Ob das dann wirklich Dinge sind, die deine Aufregung verdient haben oder nicht, spielt in einem Zustand von Schlafmangel eher eine untergeordnete Rolle. Du wirst unzufrieden mit dir selbst und diese Unzufriedenheit scheint mit der Geburt deines Kindes zu beginnen und sich auch nicht so schnell wieder verabschieden zu wollen. Ich kann supergut verstehen, dass du als frisch gebackene Mama unbedingt alles geben und richtig machen möchtest, aber bitte gib dir dafür auch selbst die nötige Anerkennung und fokussiere dich nicht nur auf das, was gerade nicht klappt. Du gibst dein bestes - und ob du es glaubst oder nicht, dein bestes IST gut genug. Du bist ganz bestimmt keine Rabenmutter, nur weil du dein Baby nicht zu unzähligen Kursen wie Babyschwimmen, Babymassage oder der Säuglingsgruppe anmeldest und auch nicht, wenn du manchmal das Gefühl hast, dass dir alles zu viel wird.

Mit einem Kind verändert sich aber nicht nur der Körper oder das Schlafpensum, sondern oft auch die Beziehung.

Meistens ist es nicht so bilderbuchmäßig, wie du es dir vor der Schwangerschaft vielleicht vorgestellt hast. Als Eltern stürmen auf euch beide viele neue Herausforderungen ein, die es erst einmal gemeinsam zu meistern gilt. Dazu kommen dann noch die vielen Entscheidungen sowie die damit einhergehenden Meinungsverschiedenheiten und die Beziehungsprobleme klopfen quasi schon an der Haustür. Ich glaube, ich brauche gar nicht groß zu erwähnen, dass auch das unheimlich am Selbstwertgefühl nagen kann.

Nicht zuletzt sind da noch das Aufgeben des Jobs und die große Frage: Werde ich jemals wieder Karriere machen können oder ist diese Möglichkeit mit der Entscheidung für ein Kind hinfällig geworden? Du wirst aus deinen sozialen Kreisen ziemlich unsanft und abrupt herausgerissen und, - du hast es dir wahrscheinlich schon gedacht - das tut deinem Selbstwertgefühl auch nicht unbedingt gut.

Mit diesem Buch möchte ich dir helfen, deine Liebe für dich selbst Stück für Stück zurückzuholen. Du hast allen Grund dazu, dich toll zu finden und eine selbstbewusste Mama zu sein, denn du bist und bleibst eine so tolle Frau!

Also, liebe Leserin, liebe wunderbare Mama: freue dich auf deine Reise zu deinem neuen Selbstwertgefühl.

Von Herzen,
Deine Sophie

KAPITEL 1

Mama in der Identitätskrise

Mamasein ist toll! Wir stecken so viel Elan, so viel Hingabe und so viel Liebe in unsere Kinder! Doch wir waren nicht immer Mama und die Frage nach dem alten Ich drängt uns früher oder später nahezu unausweichlich in eine persönliche »Identitätskrise«. Eine solche Identitätskrise ist völlig normal und nichts, wofür du dich schämen musst. Es bedeutet auch nicht, dass du es bereust, überhaupt Mama geworden zu sein. Im Gegenteil: Das Mamasein kann für dich das Schönste auf der Welt sein und dein Sprössling kann deinen Alltag noch so sehr beflügeln, – du kannst trotzdem in diese Krise rutschen! Es passiert einfach. Ganz schleichend setzt dieser Prozess ein. Dein Fokus legt sich immer mehr auf dein Kind und damit immer mehr von dir selbst weg. Ein Ungleichgewicht kommt auf. Der Teil von dir, der jetzt Vollzeit-Mama ist, war mal Karrierefrau, leidenschaftliche Hobbyköchin oder die Stimmungskanone auf jeder Party. Da ist es nicht verwunderlich, wenn du dich nach einiger Zeit als Mutter an die früheren Zeiten zurückerinnerst und dich fragst: Wo sind bloß diese Teile von mir geblieben?

Genau das habe ich mich auch gefragt, nachdem mir nach der Geburt klar geworden war, wie sehr sich eigentlich mein Leben gewandelt hatte. Anstatt morgens mit meinen Mädels unbeschwert joggen zu gehen, knüpfe ich schon ab dem Moment, indem der Wecker klingelt, endlose Gedankenschleifen aneinander, um den Tag zu planen. Um alles irgendwie unter einen Hut zu bekommen. Einkaufen, die Krabbelgruppe, der Geburtstag, für den ich immer noch keinen Kuchen habe und natürlich die Freizeitbeschäftigung

meines (damals noch einzigen) Kindes. Bin ich überhaupt noch die aufregende und lässige Frau, die ich mal war, oder bin ich mittlerweile zur Langweiler-Mami mutiert, die ich eigentlich niemals werden wollte? Ich habe mich sogar für einen Strickkurs für Babysachen angemeldet, ist das nicht zu viel des Guten? Bin ich für immer »nur noch« Mama? Mache ich als solche überhaupt meinen Job gut? Versteh mich nicht falsch, Mamasein ist klasse und hat mein Leben in fast jeder Hinsicht bereichert, aber irgendwie vermisste ich Teile meines alten Lebens, meines alten Selbst. Meinen alten Job, meine Unbeschwertheit, die regelmäßigen Treffen mit Freundinnen und - ganz besonders - meinen alten Körper.

Für uns Mütter, die mit genau dieser Identitätskrise zu kämpfen haben, gibt es allerdings eine beruhigende Nachricht. Wir sind absolut nicht alleine damit und müssen uns wegen diesem Gefühl auch überhaupt nicht schämen oder schlecht fühlen. Auch dann nicht, wenn man durch die ungeschriebenen gesellschaftlichen Anforderungen das Gefühl bekommt, man müsste dies sehr wohl.

Dazu möchte ich dir gerne eine [Studie](#) vorstellen, die an der niederländischen Universität Tilburg durchgeführt wurde. In eben dieser Studie wurden von einem Team aus Wissenschaftlern ganze 85.000 Mütter aus Norwegen vor, während und noch Jahre nach der Schwangerschaft beobachtet und befragt. Die Forscher berichteten, dass das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein der Frauen schon während der Schwangerschaft anfang zu sinken. In Zeiten, wo man sich noch nicht den Kopf um die Alltagsgestaltung seines Schützlings zerbrechen muss. In dieser Phase ist vor allem die Veränderung des Körpers der ausschlaggebende Grund für das sinkende Selbstwertgefühl.

Das verlorene Selbstwertgefühl kehrte aber auch nach der Geburt nicht einfach wieder zurück. Nein, tatsächlich ist das

Gegenteil eingetreten und mit den Jahren wurde diese Krise bei den befragten Müttern sogar zunehmend schlimmer. Besonders im ersten halben Jahr nach der Entbindung haben viele Mamas – und ich beneide jede, bei der es nicht so ist, – mit einer gewaltigen Portion Schlafmangel zu kämpfen. Damit ist nicht hier und da mal eine etwas unruhige Nacht gemeint, sondern ein wochen- oder monatelanger Marathon, indem man konstant zu wenig nächtlichen Schlaf bekommt. Fügt man dann noch die Veränderung der Hormone hinzu, ist es nur allzu verständlich, dass wir uns selbst nicht mehr mit denselben Augen wahrnehmen. Der dritte Grund, den die Frauen der Studie angaben, ist die Beziehung, die durch Nachwuchs erst einmal ordentlich auf die Probe gestellt wird. Gemeinsame Zeit wird seltener, Streitigkeiten dafür mehr. Diese fehlende Wertschätzung spiegelt sich anschließend im Selbstwertgefühl wider. Zu guter Letzt ist es die berühmteberüchtigte Einseitigkeit, die uns Mamas in diese Identitätskrise schubst. Immer geht es nur ums Kind, für etwas anderes ist kaum mehr Zeit.

Eine weitere [Studie des Instituts GfK Marktforschung](#) schneidet einen weiteren interessanten Punkt dazu an. Wir Frauen sind uns gegenüber unheimlich selbstkritisch. Selbstkritik in Maßen tut zwar gut und ist gesund, doch wenn diese Überhand gewinnt, wandelt es sich schnell ins Negative. So ergab die Studie, dass jede fünfte Frau fürchtet, in irgendeinem Bereich zu versagen. Sei es der Job, das Mama-Dasein, das soziale Umfeld oder, oder, oder. Von den Männern hingegen gab nur jeder Siebte an, dass er sich um dergleichen Gedanken macht. Auch die eigene Intelligenz stufen Frauen oft niedriger ein als Männer. Das wurde an der Universität Heidelberg festgestellt, indem sowohl Männer als auch Frauen in simulierten Vorstellungsgesprächen und Bewerbungstests miteinander

verglichen wurden. In einer anschließenden Befragung, in der es darum ging, wer sich wie gut eingeschätzt hat, hielten sich die Männer für recht erfolgreich, die Frauen jedoch ohne jeden Zusammenhang nicht. Fazit: Obwohl sich die Männer realistischer eingeschätzt haben als die Frauen, schnitten beide Gruppen ähnlich gut ab. Die Frauen haben sich einfach nur gnadenlos unterschätzt.

Ich will dir mit diesen Beispielen keine Angst einjagen, dass du in ein paar Jahren womöglich noch tiefer in der Krise steckst als jetzt oder dass es keinen Ausweg gibt. Ich möchte dir lediglich verdeutlichen, dass du nicht alleine damit bist. Alle plagen mal Zweifel, aber das ist noch lange kein Grund zu Verzweifeln!

Die ungesunden Folgen eines negativen Selbstbildes

Ein negatives Selbstbild ist ungesund. So sehr, dass dich ein paar wirklich unschöne Folgen erwarten könnten, wenn sich diese Art zu denken auf Dauer bei dir einbrennt. Diese sind nicht nur psychisch, sondern können sich auch auf deinen Körper auswirken. Neben aufkommender Wut oder Aggressionen, die sich teilweise auch bei eher undramatischen Ereignissen aufbauen können, kommt es mitunter auch zu Ängsten, Unsicherheiten und sogar Hemmungen.

Dinge, die wir immer schon mal tun wollten oder früher eigentlich gerne getan haben, streichen wir von unserer To-do-Liste, aus Angst zu versagen. Wir vergleichen uns ständig mit anderen Müttern – vorzugsweise in den sozialen Medien, wo jeder ohnehin nur das zeigt, was supertoll läuft. Sind es mal nicht die »Insta-Mamis«, die unseren Vergleichen standhalten müssen, sind es halt die Frauen aus den eigenen Kreisen, die immer alles so viel besser