



Facharbeit

Anna Eickelmann

Zertifizierung Fachausbildung 2022

Trainerin für Achtsamkeit, Resilienz und Selbstmitgefühl DFME

Thema:

„Ich gehe den Weg der Mutter“ – und wie die
Achtsamkeitspraxis diesen Weg verändert!

Inhaltsverzeichnis

(1)	Wie der Knoten platzte!	3-4
(2)	Geduld – Was ist eigentlich Geduld?	5-6
(3)	Krank? Ich bin nicht krank – Ich bin Mutter!	7-8
(4)	Kleine Kinder – kleine Sorgen, große Kinder – große Sorgen!	9-10
(5)	Ich bin doch keine Maschine!	11-12
(6)	Und wo bleibe ich?	13-14
(7)	Was hast du gesagt? Ich kann dich nicht hören...	15-16
(8)	Ende jetzt!	17-18
(9)	Quellenverzeichnis	19

Wie der Knoten platzte!

In der vierten Präsenzwoche meiner Ausbildung zur Achtsamkeitstrainerin auf dem Hof Oberlethe, in unserem vertrauten Seminarraum im Kreis sitzend, wurde uns die Frage gestellt, wie es mit unserer Achtsamkeitspraxis außerhalb der Präsenzwochen lief. Wir sollten darüber berichten, wie wir die uns zur Verfügung gestellten Meditationen in unseren Alltag integrierten und welche Erfahrungen und Erkenntnisse wir gesammelt haben.

Ich meldete mich freiwillig und erzählte von meinem Alltag mit zwei Kindern, damals im Alter von drei und sieben Jahren. Ich erklärte, dass es mir oft schwerfiel, die Meditationen in meinen hektischen Tag einzubauen und dass ich kaum wusste, wie ich das bewerkstelligen sollte. Tränen liefen mir über die Wangen und Wut stieg in mir auf, weil ich oft nicht so handeln konnte, wie ich es mir gewünscht hätte. Andere Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten hatten Vorrang, ob ich wollte oder nicht. Jeden Tag brachten neue Umstände und Herausforderungen meine Pläne durcheinander. Die Realitätsklufft könnte also gefühlt gar nicht größer sein: Ich plane und organisiere und fast täglich wird alles über den Haufen geschmissen, da entsprechende Gegebenheiten ein anderes Handeln von mir einfordern. Immer wieder musste ich die Praxis, die ich so gerne ausüben wollte, hintenanstellen oder ich war teilweise durch diesen bewegten Alltag einfach zu kraftlos mich dazu aufzuraffen. Die Folgen waren dann oft ein schlechtes Gewissen und sogar Wut mir selbst gegenüber, da ich der Annahme war, dass ich versagte. Ich meinte zu glauben, dass meine Praxis nicht den richtigen Stellenwert in meinem Leben einnahm.

Die Antwort meiner Dozentin, Doris Kirch, auf meine Ausführungen war bemerkenswert und bewegten mich zutiefst. Sie sagte: „Anna, du gehst den Weg der Mutter.“ⁱⁱⁱ Ich fragte noch einmal nach: „Welchen Weg gehe ich?“ Sie antwortete noch einmal: „Du gehst den Weg der Mutter! Dieser Weg ist nicht vorhersehbar und du gehst ihn nicht allein. Zwei Menschen werden diesen Weg formen, aber er gehört dir. Warum sollte dieser Weg nicht richtig sein? Wer sagt dir das? Lass dir von anderen und vor allem von deinem eigenen Geist nicht vorschreiben, wie er sein sollte. Triff bewusst deine eigenen Entscheidungen!“ⁱⁱⁱ

Es ist schwer zu beschreiben, welchen Effekt dieser Moment auf mich hatte und welche Emotionen er in mir auslöste. Es war mehr als ein AHA-Moment, der mich auch noch im Nachhinein länger beschäftigt hat. Dieser Moment, diese Aussage hat mich und mein Inneres nachhaltig verändert.

Die Erkenntnis, dass ich einen einzigartigen Weg gehe, der nicht vorhersehbar oder planbar ist und dass das völlig in Ordnung ist, traf mich tief in meiner Herzgegend. Es ist mein Weg, und ich muss mich nicht selbst kritisieren, wenn ich etwas nicht so umsetze, wie ich es geplant habe. Mein Geist muss mir nicht vorschreiben, dass dieser Weg nicht richtig oder nicht perfekt ist, so, wie ich ihn gehe.

Nach der vierten Präsenzwoche kehrte ich zutiefst berührt, verändert und dankbar nach Hause zurück. Der Knoten war geplatzt und hatte meine Sichtweise auf meinen Alltag und mein Denken vollkommen verändert.

Viele Fragen tauchten auf: Wie kann ich meine frisch gewonnenen Erkenntnisse nun in die Tat umsetzen? Welche Unterstützung finde ich auf meinem Weg als Mutter? Wie schaffe ich es meine Praxis zu verkörpern und umzusetzen im Alltag mit Kindern?

Schnell wurde mir klar, dies wird mein Thema für die Facharbeit meiner Ausbildung zur Achtsamkeitstrainerin. Mitten aus meinem Leben geschrieben, möchte ich auf den kommenden Seiten meine Erlebnisse, Erfahrungen und Erkenntnisse teilen.

Geduld – Was ist eigentlich Geduld?

Aus meiner täglichen Erfahrung habe ich gelernt, dass Geduld eine grundlegende Komponente der Achtsamkeit ist. Geduld ist eine gelassene achtsame Haltung, die für mich bedeutet, dass alles im Leben seine Zeit hat und sich entfaltet, wenn der richtige Moment gekommen ist. Sie bedeutet, die Fähigkeit zu entwickeln, Situationen mit Ruhe und Gelassenheit zu begegnen, anstatt impulsiv zu reagieren. Diese Fähigkeit zur Geduld zu entwickeln, ist ein fortlaufender Prozess, der in vielen Aspekten meines Lebens herausgefordert wird, insbesondere im Umgang mit meinen Kindern.

Früher, als mein Sohn abends das Zubettgehen hinauszögerte und ich gleichzeitig einen Termin hatte, geriet ich oft in Stress und Hektik. Der Gedanke, meinen Termin zu verpassen, verstärkte diese Gefühle noch mehr. In solchen Momenten wurde meine Geduld auf eine harte Probe gestellt und es fiel mir schwer, ruhig zu bleiben. Schließlich wollte ich nicht zu spät kommen und auch nichts verpassen. Ich neigte dazu, lauter zu werden und mein Sohn spürte meine Unruhe, was wiederum dazu führte, dass er noch mehr trödelte. Denn aus seiner Sicht wollte er einfach nur, dass Mama dableibt – bei ihm. „Meine Mama soll nicht gehen.“

Durch meine Praxis der Achtsamkeit begann ich jedoch, diese Momente genauer zu betrachten und mich zu fragen: „Was brauche ich in diesem Moment wirklich und was braucht mein Sohn?“ Die Antwort, die ich fand, war: Liebe. Mein Sohn wollte meine Aufmerksamkeit und Nähe spüren, während ich mich darauf konzentrierte, meinen Termin rechtzeitig wahrzunehmen.

Anstatt in Panik zu verfallen und die Situation eskalieren zu lassen, lernte ich, innezuhalten und meinen Atem zu beobachten. Dies half mir, mich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und die Beziehung zu meinem Kind in den Vordergrund zu stellen. Ich erklärte meinem Sohn, dass ich einen Termin habe, aber dass wir jetzt gemeinsame Zeit verbringen können, bevor ich gehen muss. Diese bewusste Entscheidung, den Moment zu genießen und die Uhrzeit vorübergehend auszublenden, half uns beiden, ruhiger zu werden.

Der Effekt dieser bewussten Entscheidung zur Geduld war erstaunlich: Die Dynamik veränderte sich grundlegend, wenn ich nicht mehr gestresst und gehetzt war. Mein Sohn reagierte positiv auf meine Gelassenheit und wir konnten gemeinsam das Zubettgehen viel harmonischer gestalten.

Folgenden Auszug aus David Whytes „*Looking Back at the Night*“ aus „*Where many Rivers Meet*“ (Gathas und Segnungen) rufe ich mir in diesen Momenten gerne ins Gedächtnis:

*Nun, neben dem kleinen Körper meines schlafenden Sohnes,
fließt der verborgene Fluss in meiner Brust zusammen mit dem seinen,
und ich passe mein Sprechen dem Rhythmus seines Atems an.*

*Meine Nacht mit der seinen verbindend, sein Nachtlied singend,
als ob jene untergründigen Gewässer
geheime Flüsse wären, die durch die Seele fließen*

*und das unbekannte Leben zum Vorschein bringen,
das der Fluss ist, in den er tauchen wird, wenn er alt wird.
In stillen Stunden, wenn seine Selbstsicherheit zurückweicht,*

*wird er die Pause zwischen den langen Tönen finden,
die den Wert des Liedes ausmacht. ⁱⁱⁱ*

Nachdem mein Sohn eingeschlafen war, konnte ich meinen Termin ohne die Last von Wut und Stress wahrnehmen. Selbst wenn ich gelegentlich zu spät kam, konnte ich mich nun viel besser mit der Situation arrangieren. Die Achtsamkeitspraxis hat mir geholfen, geduldiger zu sein und die Bedeutung von Liebe und Präsenz im Umgang mit meinen Kindern besser zu erkennen.

Diese Erfahrungen haben mich gelehrt, dass Achtsamkeit nicht nur eine theoretische Idee ist, sondern eine praktische Anwendung im Alltag hat. Sie ermöglicht es mir, in herausfordernden Situationen ruhiger und gelassener zu bleiben und meine Beziehungen zu stärken.

Geduld ist keine Frage mehr, sondern eine meiner Haltungen!

Krank? Ich bin nicht krank – ich bin Mutter!

Welche Mutter kennt das nicht? Im Alltag mit Kindern geraten die eigenen Bedürfnisse als Mama und Mensch oft in den Hintergrund. Seit meine Kinder die Kita und die Schule besuchen, bringen sie fast jeden Infekt mit nach Hause, den sie dort aufschnappen. Und ein Virus kommt selten allein. Sind die Kinder auf dem Weg der Besserung, erkrankte häufig auch ich selbst und im schlimmsten Fall sind wir alle gleichzeitig krank. Meist bin ich von der Erkrankungswelle der Kinder sehr erschöpft, besonders durch den Schlafmangel. Der Balanceakt zwischen Familie und Beruf verschärft die Situation weiter. In solchen Momenten, in denen ich krank im Bett liege und mich aus medizinischer Sicht auskurieren müsste, ist das eher ein Wunschdenken als Realität. Schließlich muss ich für die Kinder da sein. Die ständige Sorge um das Wohlergehen der Kinder und die Verpflichtungen im Beruf machen es mir als Mutter schwer, mir selbst Zeit für Ruhe und Genesung zu gönnen.

Vor meiner Achtsamkeitspraxis habe ich einfach weitergemacht und mich von A nach B geschleppt, ohne Rücksicht auf meine Ressourcen. Der Alltag als Mutter ist eine permanente Herausforderung, die oft kaum Raum für Selbstfürsorge lässt. Ich habe versucht, es allen recht zu machen – meinen Kindern, meinem Partner, meinem Arbeitgeber. Natürlich habe ich noch einen Kuchen für das Klassenfest gebacken – ich habe mich freiwillig gemeldet, was sollen denn sonst die anderen von mir denken?! Natürlich habe ich zum fünften Mal Verstecken gespielt, obwohl meine Kräfte am Ende waren. Und natürlich habe ich den Mitarbeiter:innen-Workshop für nächste Woche organisiert – sonst erfülle ich ja nicht die Erwartungen meines Arbeitgebers.

Die Erwartungen von außen schienen stets Vorrang zu haben, während meine eigenen Bedürfnisse vernachlässigt wurden. Doch mit der Zeit habe ich gelernt, dass es nicht egoistisch ist, auch einmal an mich selbst zu denken und meine Grenzen zu setzen.

NEIN! Ich habe gelernt, Nein zu anderen und zu mir selbst Ja zu sagen. Wenn ich jetzt krank bin, halte ich inne und frage mich selbst, was ich jetzt gerade brauche. Ich geißle mich auch nicht selbst, wenn ich meine tägliche Achtsamkeitsmeditation nicht durchführen kann. Es ist jetzt ebenso, wie es ist und das ist in Ordnung so. Ich bin genug – so wie ich gerade bin. Auch wenn sich die Wäsche im Keller stapelt und die E-Mails im Postfach auf der Arbeit immer mehr werden. Wenn ich meinen Kindern erkläre, dass ich gerade keine Energie zum Spielen habe, ernte ich Verständnis und Akzeptanz. Meistens zumindest. Und mein Arbeitgeber ist zunächst verwundert, wenn ich mal Nein sage, aber findet auch Lösungen für mein Fehlen. Und den Kuchen fürs Klassenfest backt diesmal eben jemand anders.

Statt mich von den Erwartungen anderer treiben zu lassen, höre ich nun mehr auf meine innere Stimme und frage mich, was ich wirklich brauche, um mich wohlfühlen. Das bedeutet auch, mir selbst gegenüber mitfühlender zu sein und mich nicht für Auszeiten zu verurteilen, die ich mir nehmen muss, um wieder zu Kräften zu kommen.

Auf Anfragen sofort mit: "Ja klar, mache ich", zu antworten, obwohl es mir gerade nicht gut geht, ist Vergangenheit. Ich versuche nun in solchen Momenten, eine direkte Reaktion zu vermeiden und schiebe einen Moment der Reflexion zwischen Reiz und Reaktion, atme durch und frage mich: „Kann ich das gerade? Was tut mir gerade gut?“ Erst nachdem ich mir diese Zeit genommen habe und diese Fragen beantwortet habe, reagiere ich bewusst. Und das kann durchaus auch mal ein „Nein“ sein, dass ich früher nicht so leicht ausgesprochen hätte.

Ich kann nicht sagen, dass mir dies immer gelingt und oftmals verpasse ich noch diesen Moment zwischen Reiz und Reaktion. Aber immer öfter erfasse ich ihn und nehme ihn bewusst wahr. Damit habe ich die Freiheit erlangt im Moment zu entscheiden, ob und wie ich bewusst handeln möchte oder eben nicht.

Nun erlaube ich mir, mich nicht ständig zu überfordern und auch mal Pausen einzulegen, um neue Energie zu tanken. Auch ich darf krank sein und mir die Zeit nehmen, die ich zur Genesung brauche. Denn nur wenn ich selbst im Gleichgewicht bin, kann ich auch meinen Kindern die Unterstützung und Liebe geben, die sie brauchen und auch mir selbst.

Es ist ein fortwährender Prozess der Selbstreflexion und des Loslassens von überzogenen Ansprüchen an mich selbst. Die Erkenntnis, dass ich nur dann für andere da sein kann, wenn ich auch gut für mich selbst Sorge, hat mein Verständnis von Selbstfürsorge grundlegend verändert. Es ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, die ich mir und meinen Kindern gegenüber schuldig bin.

Daher kann ich abschließend sagen: „Krank? Ja auch ich bin mal krank – ich bin nicht nur Mutter, sondern auch Mensch!“

Kleine Kinder – kleine Sorgen, große Kinder – große Sorgen!

Diesen Satz, habe ich oft von meiner Mutter gehört, aber vollständig verstanden habe ich ihn erst seitdem ich eigene Kinder habe. Meine Kinder sind zwar noch jung, mit mittlerweile 5 und 9 Jahren, aber was es bedeutet, sich um sie zu sorgen, weiß ich genau.

Es fing schon im Mutterleib an: Ich sorgte mich ab dem Moment um die Gesundheit und das Wohlbefinden meines ungeborenen Kindes, als ich von der Schwangerschaft erfuhr. Meine Vermutung ist, dass diese Sorge niemals endet, auch wenn sie sich von Zeit zu Zeit verändert.

Durch die Praxis der Achtsamkeit gelingt es mir nicht, die Sorgen vollständig zu beseitigen, jedoch immer mehr, den Blickwinkel zu ändern. Vor allem gelingt es mir mit Achtsamkeit die Sorgen abzuschwächen oder schneller vergehen zu lassen, wodurch die schönen Aspekte des Mutterseins mehr in den Vordergrund rücken.

Meine Tochter ist 9 Jahre alt und geht dementsprechend zur Schule. Sie wird immer eigenständiger und für mich bedeutet das Loslassen und Vertrauen üben. Wenn sie sonntagmorgens allein zum Bäcker gehen möchte, um Brötchen für den Frühstückstisch zu holen, dann war meine erste Reaktion nicht ein direktes Verbot, sondern eine engmaschige Kontrolle, ob sie den Weg allein findet und wohlbehalten zurückkommt. Beispielsweise fuhr ich ihr nach, aus Sorge, es könnte ihr etwas passieren. Mittlerweile atme ich erst einmal durch und frage mein Bauchgefühl im Moment selbst und verlasse mich auf meine innere Stimme, die mir dann zumeist sagt: „Das wird sie schon schaffen!“

Es bedarf immer einer Betrachtung des gegenwärtigen Moments, um solche Entscheidungen treffen zu können. Dies gibt mir und meiner Tochter die Möglichkeit gemeinsam zu entscheiden, wie wir vorgehen möchten.

Natürlich gibt es auch "die Anderen", die immer gute Ratschläge geben oder einem sagen möchten, wie man seine Kinder am besten erziehen und was man auf gar keinen Fall machen sollte. Jede Menge Ratgeber in Textform gibt es auf dem Markt, die einem sagen, wie ein Kind zu sein hat und auch wie die Eltern zu sein haben. Und wo bleibt da das Vertrauen in mich selbst und in mein Kind? Genau – auf der Strecke!

Auch wir machen natürlich Fehler, die uns ins Verderben führen können. Doch nur aus Fehlern können meine Tochter und ich lernen, es beim nächsten Mal anders oder besser zu machen. Wir schenken uns das gegenseitige Vertrauen, gemeinsam Wege zu gehen und auch die eigenen Wege zu finden. Die Sorge dabei wird bleiben, bei jedem Schritt, den meine Tochter macht. Aber wir schauen von Moment zu Moment, was sich für uns richtig anfühlt und wie wir unseren Lebensweg so gestalten, dass er für beide Seiten gut ist.

Im Moment sind es noch die „kleinen/jungen Sorgen“, die mich umtreiben: „Kommt sie heil nach Hause? Kommt sie in der Schule zurecht? Hat sie gute Freunde, denen sie vertrauen kann und die sie wertschätzen?“ Schneller als mir lieb ist, wechselt es dann zu den „großen/erwachsenen Sorgen“: „Fährt sie vernünftig Auto und kommt heil an? Kommt sie von der Party heil nach Hause? Findet sie ihren Traumberuf und kann diesen ausüben?“ Alles Sorgen, die mir hier und da plötzlich in den Sinn kommen.

Wenn mir dies auffällt, betrachte ich die Sorgen wie eine Beobachterin und erforsche, was sie jetzt gerade mit mir machen und ob es akuten Handlungsbedarf gibt. Meistens ist dies nicht der Fall und ich kann diese Gedanken weiterziehen lassen, wie eine Wolke am Himmel und verfange mich nicht im Grübeln über einen möglichen Sturm aus Sorgen. Ich kümmere mich dann darum, wenn es so weit ist. Jetzt in diesem Moment ist im besten Fall alles in Ordnung.

Auch wenn meine Mama wieder sagt: "Kleine Kinder – kleine Sorgen, große Kinder – große Sorgen", dann rufe ich mir ins Gedächtnis, dass ich der Himmel bin und nur feststellen kann, was jetzt gerade für ein Wetter herrscht (welche Sorgen sich jetzt gerade auftun) und mit Glück scheint jetzt gerade einfach nur die Sonne.

Ich bin doch keine Maschine!

*„Die ganze Welt steht mir offen
Ich steh' wie angewurzelt daneben
Ich liege in Ketten aus unausgesprochenen Regeln
Trete auf der Stelle, aber muss mich frei bewegen*

Ich bin doch keine Maschine

*Ich bin ein Mensch aus Fleisch und Blut
Und ich will leben, bis zum letzten Atemzug.^{iv}*

Wenn eine Maschine ausfällt, wird sie repariert oder gewartet, damit sie wieder läuft. Bei mir selbst erwarte ich oft, dass es ähnlich einfach ist. Fühle ich mich schlecht, nehme ich einfach eine Tablette. Zack – geht wieder. Bis zum nächsten Defekt.

Doch so einfach ist es nun mal nicht. Ich bin nämlich keine Maschine!

In einer Gesellschaft, die vorgibt, wie eine Mutter heute zu sein hat, fühle ich mich jedoch leider oft tatsächlich so, als hätte ich Akkus, die nie leer werden dürfen. Das "Höher-weiter-besser-schneller" unserer Leistungsgesellschaft hat auch mein Muttersein erreicht.

Gefühlt werde ich fast verstoßen von der Nachbarschaft, weil die Fenster gerade nicht geputzt sind, die Bügelwäsche sich stapelt oder gerade nicht frisch gewischt ist. Im Kindergarten werde ich schief angeguckt, weil das Shirt meines Kindes nicht gebügelt ist oder ein Nutella Brot in der Frühstücksbox liegt.

In Zeiten der Vereinbarkeit will die Gesellschaft sehen, dass ich trotz Job auch noch eine gute Mutter bin. Denn ein gebügeltes Shirt oder ein sauberer Fußboden ist doch ein Ausdruck von Liebe gegenüber meinen Kindern. Oder nicht?

„Ich bin doch keine Maschine! Ich bin ein Mensch aus Fleisch und Blut.“^v Ein gesunder Mensch kommt nicht von irgendwoher. Dafür bedarf es viel, viel mehr als nur Essen und Trinken. Ich brauche Pausen, brauche Urlaub und Zeit zum Nichtstun, brauche Dinge, die mir guttun, die ich gerne tue und Personen, mit denen ich lachen und auch mal weinen kann. Und all das auch neben dem Muttersein. Und hierbei hilft mir wieder mal meine Praxis der Achtsamkeit.

Eine alltägliche Situation mit meinen Kindern ist hier ein anschauliches Beispiel: Wir sitzen am Mittagstisch. Ich habe gekocht und alles liebevoll vorbereitet. Jeder hat seinen Teller vor sich stehen und der erste Satz meines Sohnes lautet: "Ich wollte aber lieber Nudeln und keine Kartoffeln – die mag ich heute nicht." Bähm! Der nächste Satz meiner Tochter: "Es fehlt Ketchup, Mama – holst du mir welchen?" Ich springe auf und hole welchen. Kurz nachdem ich wieder sitze, ist das Wasser alle – „Ich habe noch Durst.“ Wieder stehe ich auf, laufe in den Keller und hole neues Wasser. Zum Schluss haben alle gegessen, nur mein Essen ist kalt und steht noch vor mir. Appetit habe ich keinen mehr. Naja, mir bleibt ja noch das übrig gebliebene, angebissene Nutella Brot aus der wieder mitgebrachten Brotdose aus dem Kindergarten. Also bin ich nicht nur eine Maschine, sondern auch noch ein lebendiger Mülleimer.

Irgendwann kam der „Aha-Effekt“, die Erkenntnis. Mit dem Anfängergeist auf meiner Schulter habe ich mich an den ungedeckten Mittagstisch gesetzt. Erstaunte Blicke meiner Kinder – "Mama, wo ist das Essen?" Ja, das müssen wir uns jetzt mal zusammen erarbeiten – „Bühne frei, ihr Lieben.“ Gemeinsam haben wir entschieden, was es zu essen geben soll – gemeinsam haben wir es gekocht und gemeinsam den Tisch gedeckt. Und siehe da, alles klappte harmonisch und jeder hat seinen Teil beigetragen. Und ich habe warm gegessen, mit meiner Familie zusammen.

Es ist Wunschdenken zu erwarten, dass dies jetzt immer so laufen würde. Das klappt leider nicht. Aber ich übe mich im Nicht-Streben. Ich möchte in keiner imaginären Zukunft leben – ich lebe hier und jetzt und mache das Beste aus der Situation, wie sie gerade ist. Und manchmal bedeutet das auch Pommes und Chicken Nuggets ohne Gemüse – was würden da nur die Nachbarn sagen? Es ist mir egal! Dann ist es eben nicht perfekt – zumindest für Außenstehende. Für meine Kinder und mich ist es jetzt gerade genau richtig so und perfekt und wir sind damit verdammt glücklich!

Diese Einstellung lässt sich übertragen: Wenn Besuch kommt und es nicht picobello aufgeräumt ist, dann ist das so. Ich brauche mich dafür nicht zu schämen – hier lebt eine Familie frei nach dem Spruch: „Oh Gott, hat bei euch jemand eingebrochen? – Nein, wir haben zwei Kinder. Das gehört so.“ Und wenn mein Besuch nicht wegen mir, sondern wegen einer aufgeräumten Bude kommt, dann kann er wieder gehen.

Ich bin eben keine Maschine, die durch die Gegend hetzen und funktionieren muss. Ich bin ein Mensch aus Fleisch und Blut, der sich mit Anfängergeist ins Abenteuer Leben begibt.

Und wo bleibe ich?

Mama zu sein bedeutet, dass ich vielseitige Rollen einnehme: Krisenmanagerin, Organisationstalent, Beschützerin, Alltagsheldin, Spielkameradin, starke Schulter, Ruhepol, Kümmerin, Sterneköchin, Mutmacherin, Geldautomat, Beraterin, Seelentrösterin, Zuhörerin, Lehrerin, kuscheliges Kissen, Streitschlichterin, Logistikprofi, Tränentrocknerin, Wäschelieferantin und vieles mehr.

Ich muss ständig flexibel sein und mich den immerzu wechselnden Wünschen und Anforderungen meiner Kinder anpassen. Allgemein gilt die Annahme: Eine Mama muss sich selbst zurücknehmen und die eigenen Bedürfnisse hintenanstellen, um den Bedürfnissen der Familie gerecht zu werden. Und natürlich muss ich auch eine gesunde Work-Life-Balance finden, um nicht von den Anforderungen des Mutterseins überwältigt zu werden.

Ist das so? Wo bleibt dabei die Frau in mir bzw. der Mensch? Und wo bin ich einfach nur Anna? Meine eigenen Bedürfnisse scheinen in diesem Trubel oft unterzugehen, wenn ich nicht bewusst darauf achte, Raum für mich zu schaffen.

Ein typischer Tag beginnt für mich mit einer Sitzmeditation, noch bevor alle anderen erwachen. Diese Zeit für mich selbst ist unverzichtbar.

Danach beginnt der hektische Alltag: Butter schmieren, Taschen packen, Kinder wecken, anziehen, Zähneputzen, Frühstück, Jacken und Schuhe an. Dann folgt der morgendliche Marathon: Kind 1 in den Kindergarten bringen, Kind 2 zur Schule begleiten, zur Arbeit fahren, arbeiten, nach Hause kommen, Essen kochen, Kind 2 von der Schule abholen, Hausaufgaben, Kind 1 vom Kindergarten abholen, Kinder zu Hobbys oder Verabredungen bringen, Mamataxi bis zum Abendbrot, Abendbrot, Kinder ins Bett bringen, Haushalt erledigen und schließlich erschöpft ins Bett fallen.

Im besten Fall wird mir beim Abendbrot bewusst, dass ich bisher nichts für mich getan habe – keine Mahlzeit genossen, kein Glas Wasser getrunken. Wenn dieser Zyklus nicht unterbrochen wird, folgt früher oder später der Zusammenbruch. Bei mir äußerte er sich in Krankheit und Panikattacken – ein deutliches Zeichen meines Körpers, dass ich überfordert war.

So habe ich den Weg zur Achtsamkeit gefunden. Ein Schweigeretreat in einem Kloster war der Anfang. Dort lernte ich liebevoll die verschiedenen Teile aus der Achtsamkeitspraxis kennen: den Bodyscan, die Einsichtsmeditation und die Gehmeditation im wunderschönen

Klostergarten. Nach diesen fünf Tagen kehrte ich wie neu geboren zurück. Doch ich wollte mehr – mehr über Achtsamkeit und alles, was dazugehört, erfahren. Ich erfuhr, wo die Dozentin ihre Ausbildung gemacht hatte, und meldete mich Zack! beim DFME an – die beste Entscheidung meines Lebens!

Heute fahre ich bewusst zur Arbeit, ohne Radio, um die Stille zu genießen: Ich fahre einfach nur Auto und denke noch nicht an die ganzen E-Mails, die auf der Arbeit auf mich warten – jetzt gerade kann ich sie eh nicht beantworten – ich fahre jetzt gerade einfach nur Auto. Wenn meine Kinder im Garten spielen, praktiziere ich eine Gehmeditation. Beim Essen achte ich zumindest auf den ersten Bissen. Und wenn das Telefon auf der Arbeit pausenlos klingelt, lege ich es für ein paar Minuten bewusst beiseite und widme mich einer Atemraumübung, um mich neu auszurichten und zu sehen, ob ich jetzt gerade noch etwas anderes benötige oder ob ich mit neuer Energie weiterarbeiten kann.

Mein Körper signalisiert mir nicht mehr so häufig wie früher, dass ich über meine Grenzen gehe. Ich halte öfter im Alltag inne und frage mich, was ich brauche und was im Moment wichtig ist – für mich. Wenn mein Terminkalender überquillt und ich mich gehetzt fühle, lenke ich bewusst meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem und nehme mir Zeit für mich selbst – und wenn es nur ein paar Sekunden sind zwischen zwei Terminen.

Selbstmitgefühl war schon immer ein Teil von mir, aber ich musste es wiederentdecken. Die Achtsamkeitspraxis vertieft diese Fähigkeit. Wenn alles zu viel wird, versuche ich, mir selbst eine gute Freundin zu sein, um nicht unterzugehen.

Wenn ich mich mal wieder selbst kritisiere, weil das Essen nicht pünktlich auf dem Tisch steht oder die Kinder zu spät zur Verabredung kommen, dann atme ich tief durch und erinnere mich daran, dass Perfektion nicht erstrebenswert ist – vor allem nicht in mir selbst. Ich erlaube mir, unvollkommen zu sein. Ich bin gut, so wie ich bin.

Und wenn ich dann nach so einem langen Tag mit meiner Familie am Abendbrottisch sitze und jeder berichtet mindestens ein schönes Ereignis vom Tag, dann habe ich auch etwas zu erzählen und genieße den Moment mit meinen Kindern und meinem Mann zusammen. Ich freu mich über die kleinen Erfolge und Freuden des Alltags, sei es über das Lächeln meiner Kinder oder über das gemeinsame Familienessen.

Auch ich verdiene es, im Alltag Zeit für mich zu haben, dem Hamsterrad zu entkommen. Es funktioniert! Dann bin ich im Hier und Jetzt einfach ich selbst – Anna.

Was hast du gesagt? Ich kann dich nicht hören...

Es fühlt sich manchmal so an, als ob meine 9-jährige Tochter bereits in der Pubertät steckt. Aus heiterem Himmel, ohne für mich ersichtlichen Grund meckert sie, knallt Türen und bekommt plötzlich Tobsuchtsanfälle oder Heulattacken – manchmal hält sie sich sogar die Ohren zu und schreit: „Was hast du gesagt? Ich kann dich nicht hören.“ In solchen Momenten scheint eine vernünftige und wertschätzende Kommunikation von beiden Seiten nicht mehr möglich zu sein. Das wollte ich ändern und durch meine Achtsamkeitspraxis verbessern.

Kommunikation spielt eine große Rolle in meinem Alltag mit Kindern und überhaupt. Wie Paul Watzlawick, der Kommunikationswissenschaftler, sagte: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“^{vi} Bereits im Babyalter möchte mein Kind mit mir kommunizieren und das muss nicht immer verbal sein. Meine Kinder kommen hilflos auf die Welt und sind von mir abhängig. Ich kommuniziere also von Anfang an bei jeder Begegnung mit meinem Kind.

Wie und was ich kommuniziere, hat Auswirkungen auf meine Kinder, ihr Selbstwertgefühl, ihr Selbstbild und auch auf meine Beziehung zu ihnen. Es ist wichtig, wie ich meine Kinder sehe, berühre und welche Gesten ich verwende. Vieles davon geschieht automatisch und mir war das oft nicht bewusst. Das hat sich nun geändert – ich bin mir dessen in vielen Momenten bewusster geworden.

Ich habe erkannt, dass meine Kommunikation einen enormen Einfluss auf meine Kinder hat. Deshalb ist es mir extrem wichtig geworden, achtsam mit ihnen zu kommunizieren. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass ich durch achtsame Kommunikation Konfliktsituationen stressfreier lösen kann.

Wenn meine Tochter also plötzlich einen Wutanfall hat und die Türen knallen, halte ich inne und atme tief durch. Ich versuche, mich im Hier und Jetzt zu verankern und ganz präsent zu sein, auch wenn es als Mama manchmal schwer ist, zeitgleich alles im Blick zu haben, zum Beispiel ein Geschwisterkind. Im ersten Moment fühle ich mich oft angegriffen, aber wenn ich meine Emotionen betrachte, merke ich meistens, dass der Ausbruch meiner Tochter nichts mit mir als Person zu tun hat. Das gibt mir den Raum mein Wutgefühl in Mitgefühl umzuwandeln.

Also lege ich mein Handy und den Haushalt beiseite und konzentriere mich ganz auf meine Tochter und mich. Ich beobachte, wie es ihr geht und was sie braucht und auch, was ich in diesem Moment brauche. Manchmal reicht es schon, einfach für sie da zu sein und zuzuhören, ohne viele Worte zu sagen. Und mir hilft es, mir einen Moment Zeit zu geben, bis ich auf sie zugehe.

Wir Eltern und auch unsere Kinder sind individuelle Persönlichkeiten und müssen unsere Kommunikationsbedürfnisse immer wieder aufeinander abstimmen. Dabei achtsam und gewaltfrei vorzugehen, hilft mir, die Kommunikation in eine positive Richtung zu lenken. Das wirkt sich wiederum positiv auf die Entwicklung meiner Kinder, ihr Selbstwertgefühl und ihre Sichtweise auf mich und die Welt aus. Der erste Schritt für mich als Mama ist also, achtsam mit meinen Kindern zu kommunizieren und innezuhalten, im Hier und Jetzt zu sein und mich nicht von meinen eigenen Gefühlen überwältigen zu lassen.

Gelingt es mir, immer wieder innezuhalten, meine Kinder zu beobachten, ihnen zuzuhören und die Welt mit ihren Augen zu sehen, dann werde ich ihre Erlebnisweise besser verstehen können.

Natürlich gibt es nicht nur Stresssituationen, in denen ich mit meinen Kindern kommuniziere. Auch die konfliktfreien Situationen im Familienalltag haben sich durch meine Achtsamkeit verändert. Dadurch treten auch insgesamt weniger Konflikte überhaupt erst auf.

Wenn meine Kinder mir also etwas erzählen oder zeigen, betrachte ich auch diese Momente anders als zuvor. Ich lege mein Handy weg, drehe vielleicht das Radio ab oder höre auf, die Wäsche zusammenzufalten. Ein beiläufiges: „Prima. Hast du toll gemacht“, ohne genau hinzusehen oder zuzuhören, gibt es nicht mehr oder nur noch selten, denn ganz davon freisprechen kann ich mich noch nicht. Ich richte meine volle Aufmerksamkeit auf mich und mein Kind, schaue ihm in die Augen und höre zu, was es zu sagen hat oder welches gemalte Bild es mir gerade zeigen will. Durch das wirklich ehrliche Interesse hoffe ich, dass meine Kinder sich gesehen und geliebt fühlen. Und ich erkenne nun viel schneller den Wert dieser Momente und genieße die Augenblicke mit meinen Kindern. Die Momente der Freude und Liebe kann uns keiner nehmen.

Und viel öfter wurde schon aus einem „Was hast du gesagt? Ich kann dich nicht höööören“ ein „Danke Mama, dass du mir zugehört hast!“

Ende jetzt!

Dank der täglichen Praxis der Achtsamkeit habe ich einen tiefgreifenden Wandel in meinem Leben als Mutter erfahren. Früher war mein Weg von Unsicherheiten und inneren Konflikten geprägt, doch heute gehe ich ihn mit einer neuen Gelassenheit und Präsenz.

Diese Transformation hat mir geholfen, den gegenwärtigen Moment bewusster wahrzunehmen und mich weniger von Sorgen über die Zukunft oder Bedauern über die Vergangenheit beeinflussen zu lassen. Ich habe erkannt, dass ich nur den Moment, den ich gerade erlebe, beeinflussen kann. Selbst wenn mein Verstand mir einredet, dass ich nicht perfekt bin oder dass ich mich beeilen muss, um rechtzeitig beim nächsten Termin zu sein, halte ich inne und erinnere mich daran, dass jetzt der einzige Moment ist, der zählt.

Die Achtsamkeitspraxis hat meinen Alltag und mein Denken grundlegend verändert und ich bin dankbar für die Ruhe und Klarheit, die sie mir schenkt. Auch wenn mein Geist mir erzählt, dass ich nicht perfekt bin, dass ich etwas nicht richtig mache, ich mich trotz Erkältung zur Arbeit schleppen sollte und ich wie eine Maschine den Boden blitzblank putzen muss. Wenn er mir dies erzählt, dann antworte ich ihm, dass er mich mal kann! Denn wie eine Kommilitonin von mir so auf den Punkt gebracht ausdrückte: „Hier rettet mir die Achtsamkeit jeden Tag den Arsch!“^{vii} In meinem Alltag brauche ich diese selbstgeißelnden Gedanken, die mein Geist mir eintrichtern möchte, nicht und kann sie ganz beruhigt gehen lassen – wie ein Unwetter, das gerade vorüberzieht.

Die Herausforderungen des Mamaseins sind nach wie vor präsent, aber ich gehe jetzt gelassener damit um. Ich setze mir bewusst Grenzen und nehme mir Zeit für mich selbst, um meine Batterien aufzuladen. Diese Selbstfürsorge ermöglicht es mir, auch meinen Kindern gegenüber mit mehr Geduld und Mitgefühl aufzutreten. Ich brauche meine Kinder nicht auf Schritt und Tritt begleiten, damit ihnen nichts passiert. Und wenn andere mir sagen wollen, wie ich meine Kinder besser erziehen kann, dann vertraue ich auf meinen eigenen Instinkt und meine eigene Wahrnehmung, mit der ich entscheiden kann, was jetzt gerade richtig für mich und meine Kinder ist.

Die Liebe zu mir selbst und zu meinen Kindern bildet das Fundament unserer Beziehung. Durch meine Achtsamkeitspraxis bin ich in der Lage, diese Liebe zu kultivieren und in unserem Alltag zum Ausdruck zu bringen. Ich sehe die kleinen Momente des Glücks und der Freude, auch wenn der Alltagsstress manchmal überwältigend erscheint.

Durch meine regelmäßige Praxis der Achtsamkeit finde ich eine gesunde Balance zwischen meiner Rolle als Mutter und meinem eigenen individuellen Wachstum. Ich bin zuversichtlich, dass die Werte und Fähigkeiten, die ich meinen Kindern vermitteln kann, ihnen helfen werden, ihren eigenen Weg im Leben zu finden und Herausforderungen mit Resilienz und Gelassenheit zu begegnen.

So gehe ich also den Weg der Mutter. Meinen eigenen persönlichen Weg mit dem Bewusstsein und der Freiheit, dass ich von Moment zu Moment entscheiden kann, was wichtig für mich und meine Kinder ist. Mitten im Leben – im Hier und Jetzt.

Für mich ist die Achtsamkeit nicht nur eine Praxis, sondern eine Lebenshaltung, die mir hilft, jeden Moment in seiner Fülle zu erleben und das Mamasein in all seinen Facetten zu würdigen.

Nichts von wegen „Ende jetzt!“ – Jetzt ist der Anfang! In diesem Moment! Und im nächsten und im nächsten!

Quellenverzeichnis

- ⁱ Doris Kirch, Ausbilderin DFME
- ⁱⁱ Doris Kirch, Ausbilderin DFME
- ⁱⁱⁱ David Whyte, Looking Back at the night, Where many rivers meet
- ^{iv} Tim Bendzko, deutscher Singer Songwriter, Keine Maschine
- ^v Tim Bendzko, deutscher Singer Songwriter, Keine Maschine
- ^{vi} Paul Watzlawick, Kommunikationswissenschaftler
- ^{vii} Annika Brüggemann, Kommilitonin Ausbildung DFME