

## Was Mütter wirklich brauchen

Nach einem durchaus nervenaufreibenden Jahr, das hinter vielen Müttern liegt, sind materielle Geschenke allein kaum das Richtige, Es gibt da was Besseres

Von Cornelia Heldt

An diesem Sonntag feiern wir in Deutschland Muttertag. Sucht man im Internet aktuell nach Muttertagsgeschenken, werden klassische Präsente wie Blumen, Pralinen oder Selbstgebasteltes vorgeschlagen.

Aber auch praktische Dinge wie herzförmige Putzlappen, Toilettenpapier mit Herzchen in der „Muttertags-Edition“ oder die „Anti-Frust-Pfanne“ für weniger Stress im Alltag werden empfohlen. Nützliche Utensilien, mit denen frau in Zeiten von Homeoffice und Homeschooling schnell und sorglos gesunde und leckere Gerichte zubereiten kann.

Das erinnert sehr an die Werbung eines bekannten deutschen Nahrungsmittelunternehmens aus den 50er Jahren, laut der Frauen nur zwei Lebensfragen beschäftigen: „Was soll ich anziehen? Und was soll ich kochen?“

Doch wie zelebrieren und wertschätzen wir auf angemessene Weise die großartige Leistung von Müttern, die auch gerne als Superheldin, Tränenrösterin, Organisationstalent, Köchin und Psychologin betitelt werden?

### Wonach Mütter sich sehnen

Was haben wir gelernt nach einem herausfordernden Corona-Jahr, in dem laut einer Studie des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts (WSI) Frauen beruflich stärker zurückgesteckt haben und im Schnitt den überwiegenden Teil der anfallenden Betreuungsarbeit übernommen haben?

Denn Care-Arbeit und Familienorganisation werden immer noch als etwas angesehen, das (überwiegend von Frauen) aus reiner Liebe selbstlos übernommen wird.

Deshalb darf und soll es beim diesjährigen Muttertag – insbesondere nach dem letzten nervenaufreibenden Jahr – weniger um materielle Geschenke gehen und mehr darum, was Müttern wirklich das Leben leichter macht. Nämlich eine Kombination aus partnerschaftlichem Miteinander, einer fairen Aufgabenverteilung, um den Alltag gemeinsam zu stemmen, und regelmäßigen Auszeiten.

Nach einem Jahr Home-Office, Home-Schooling, Home-Bespaßung und damit verbundenem enormen *Mental Load* ist die Erschöpfung der Mütter groß.

So ist es nicht verwunderlich, dass dieses Jahr ganz oben auf der Wunschliste mehr Unterstützung, Zeit und Raum für sich selbst stehen. Ein einziger



Ein Rückzugsort – ob nun ein ganzer Raum oder ein ruhiges Eck – ist wichtig, um sich vom Alltag auszuklinken und die eigenen Akkus wieder aufzuladen.

Foto: imago

(Mutter-)Tag wird jedoch nicht ausreichen, um in der so dringend benötigten Pause die Kraftreserven wieder aufzufüllen.

Aufgaben und Verantwortung im kräftezehrenden Alltag partnerschaftlich zu teilen, ist eine wichtige Stellschraube für das Wohlbefinden beider El-

ternteile und der Grundstein für eine Partnerschaft auf Augenhöhe.

Konkret kann das beispielsweise bedeuten, dass sich der andere Elternteil ab sofort um die komplette Reinigung der Wäsche bis hin zur sauberen, schrankfertigen Kleidung kümmert – übrigens eine wunder-

bare Idee für ein Last-Minute-Muttertags-Geschenk.

Gerade kleine Kinder brauchen rund um die Uhr unsere Fürsorge und Aufmerksamkeit. Eine entspannende Auszeit gelingt jedoch nur, wenn zeitgleich die Verantwortung für die Kinder komplett abgegeben werden kann.

Routinen und klare Absprachen helfen dabei, regelmäßig Verantwortung abgeben und Pausen in den Alltag integrieren zu können.

Für ein nachhaltiges Wohlbefinden braucht es jedoch auch ein Umdenken der Gesellschaft, die Vätern wie selbstverständlich Auszeiten einräumt, Pausen für Mütter aber immer noch als Luxus und damit elitär bewertet.

**1. SCHRITT:** Überlegen Sie sich, wo dieser Ort in Ihrem Zuhause sein könnte. Wo halten Sie sich gerne auf, wo entspannen Sie sich?

Es ist ganz egal, wo dieser Ort ist, wie klein oder groß er ist. Wichtig ist nur, dass Sie sich hier wohlfühlen und etwas tun können, was Ihnen Freude bereitet.

**2. SCHRITT:** Machen Sie eine Bestandsaufnahme: Was lieben Sie an diesem Ort – und was möchten Sie gerne verändern?

**3. SCHRITT:** Schaffen Sie die Energievampire von diesem Ort weg. Das sind Dinge, die Ihnen permanent ein schlechtes Gefühl geben, weil sie unfertig oder unerledigt sind oder weil Sie daran eine Hoffnung geknüpft haben, die Sie eigentlich nicht erfüllen wollen. Was das ist, ist sehr individuell. Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl.

**4. SCHRITT:** Schaffen Sie mit kleinen Veränderungen mehr Wohlfühlatmosphäre. Tauschen Sie zum Beispiel die Glühbirne für ein wärmeres Licht aus – oder holen Sie sich mit einem neuen Wandbild einen Farbklecks ins Haus. Mit Pflanzen schaffen Sie ein angenehmes Raumklima und gleichzeitig einen ästhetischen Sichtschutz.

**5. SCHRITT:** Vereinbaren Sie mit Ihrem Partner feste Zeiten für Ihre Pausen und nehmen Sie diese auch wahr. Ganz ohne schlechtes Gewissen und den Druck, etwas anderes erledigen zu müssen.

### ANNA JARVIS

#### Sie hat's erfunden

Der Muttertag geht auf eine Initiative der amerikanischen Frauenrechtlerin Anna Jarvis zurück und wird in den USA seit 1914 gefeiert. Mit diesem Festtag wollte sie ihrer ebenfalls politisch aktiven Mutter ein Denkmal setzen – und gleichzeitig ein Zeichen für die soziale und politische Rolle von Frauen in der Gesellschaft.



Anna Jarvis.

Foto: Olairian/Wikipedia

### AZ-GEWINNSPIEL

#### Eine Einrichtungsberatung – für Sie ganz persönlich

Möchten Sie sich gerne regelmäßig Auszeiten vom Alltag nehmen und sich einen Rückzugsort schaffen, der zu Ihnen und Ihrem Zuhause passt?

Möchten Sie Ihren Bedürfnissen wieder mehr Raum geben?

Nutzen Sie die Chance und gewinnen Sie eine dreistündige, persönliche Beratung mit der Ordnungs- und Einrichtungsberaterin Cornelia Heldt. Mit ihrer Hilfe schaffen Sie sich Ihren individuellen Ort zum Entspannen, Wohlfühlen und Energie tanken.

Die Beratung kann nach Absprache vor Ort in München, im Landkreis Starn-

berg oder virtuell stattfinden.

Möchten Sie gewinnen? Rufen Sie bis Mittwoch (12. Mai) die AZ-Hotline ☎ 01378-420 165 an und sprechen

Name, Telefon, Adresse und E-Mail auf (50 Cent pro Anruf, Mobilfunkhöher). Die Gewinnerin wird telefonisch benachrichtigt. (Die Beratung beinhaltet ein Coaching, keine materiellen Güter wie beispielsweise Einrichtungsgegenstände. Eine Barauszahlung des Gewinns ist ausgeschlossen.)



Ordnungs- und Einrichtungsberaterin Cornelia Heldt.

### Der Ruheort im eigenen Zuhause

Während das Kinderzimmer meist mit viel Zeit und Geld liebevoll eingerichtet wird und in vielen Haushalten auch der andere Elternteil einen Rückzugsort hat, fehlt Müttern oft ein Ort zum Entspannen.

Was es braucht, ist ein Platz im eigenen Zuhause, der nach den individuellen Wünschen und Vorlieben gestaltet ist und der dazu einlädt, sich aus dem Alltag auszuklinken und die eigenen Akkus wieder aufzuladen.

Das ist keineswegs egoistisch, sondern nur selbstfürsorglich und hat durchaus auch positive Auswirkungen auf das Umfeld.

Dieser Rückzugsort kann ein ganzer Raum sein oder eine Ecke im Zimmer, es kann ein Platz sein, an dem (kreativ) gearbeitet wird, oder ein Sessel, der zum Lesen genutzt wird. Bei wärmeren Temperaturen kann der Rückzugsort auch auf dem Balkon oder im Garten sein.

So richten Sie Ihren persönlichen Ruheort ein: