

„Brennen anstatt auszubrennen: WIE ICH ES SCHAFFE, ALLES UNTER EINEN HUT ZU BEKOMMEN“

Morgens, 6:00 Uhr: der Wecker klingelt. Ist die Nacht wirklich schon vorbei? Nur noch 10 Minuten, dann stehe ich auf ... Um 6:10 Uhr schaffe ich es, meinen müden Körper aus den warmen Federn zu bewegen. Zu meinem Glück bin ich wenigstens kein Morgenmuffel, sondern ziemlich schnell ansprechbar, vor allem, wenn ich in die noch schlafenden Gesichter meiner Kinder sehe. So entspannt und unschuldig liegen sie da, so friedlich wie kleine Engel, dass dieser Anblick mir ein Lächeln aufs Gesicht zaubert und ein Gefühl unendlicher Liebe meinen Körper durchströmt.



© Adobe Stock

ICH BRENNE FÜR MEINE KINDER!

Deshalb ist es mir wichtig, unser Zuhause als einen friedlichen, gemütlichen Ort zu gestalten, an dem sie sich wohl fühlen und gesund groß werden können, an dem sie sich zurückziehen können und sich geborgen und geliebt fühlen, an dem sie so sein können, wie sie sind, ohne Leistung erbringen zu müssen, um Anerkennung zu erfahren.

Morgens, 6:40 Uhr: ich selbst bin fertig angezogen, das Frühstück steht bereit, die Jausenboxen sind gerichtet – jetzt können die Kinder geweckt werden, erst der Große, dann die Kleine. Ich schleiche mich hinein, streichle die engelsgleichen Gesichter und säusle liebevoll ein „Guten Morgen, Zeit zum Aufstehen“, ich kraule die kleinen Rücken, wuschle durch die zerzausten Haare, spüre die Wärme, die von den kleinen, zarten Körpern ausgeht – wie wunderschön dieser Moment jeden Morgen wieder ist ... Wenn ich Glück habe, krabbeln zwei gut gelaunte Kinder aus den Betten, kommen zu mir in die Küche, umarmen mich und schenken mir auch ein noch verschlafenes, aber fröhliches „Guten Morgen Mama“. Sie ziehen sich an und kommen zum Frühstückstisch.

Wenn ich Pech habe (und die Chance steht täglich bei 50%), ist die Laune innerhalb von 2 Minuten sprichwörtlich im Keller: sie wollen nicht aufstehen, die Schule ist blöd, der Pulli ist nicht cool genug, die Hose zwick, die kleine Schwester nervt, der große Bruder ärgert, das Frühstück schmeckt nicht und überhaupt ist alles doof.

ICH BRENNE FÜR MEINE ARBEIT!

Das sind die Tage, an denen ich morgens froh bin, dass ich in die Arbeit gehen darf. Anstatt entspannt und ausgeruht dorthin aufzubrechen, habe ich um 7:30 Uhr bereits den Eindruck, schon einen Marathon hinter mir zu haben. Denn in den letzten 50 Minuten lief mein Gehirn auf Hochtouren, um einen Weg zu finden, wie ich es am besten schaffe, diese vielen kleinen Situationen zu deeskalieren, damit auch die Kinder ihren Morgen entspannt in der Schule starten können.

Morgens, 7:40 Uhr: ich erreiche meinen Schreibtisch. Auf dem Weg dorthin haben mich schon etliche Arbeitskolleginnen freundlich begrüßt und angelächelt. Ein nettes „Wie geht’s?“, ein verständnisvoller Blick, aber auch die Fokussierung auf ganz etwas anderes tragen täglich dazu bei, dass meine Mundwinkel mit jedem Schritt in den ersten Stock mit hinaufwandern konnten. Auch wenn die Mailbox überquillt, 3 Leute gleichzeitig etwas von mir brauchen, das Telefon noch dazwischenfunkt und ich eigentlich schon längst die nächste Veranstaltung begrüßen sollte ... - es macht mir Freude.

Ich darf mich in der glücklichen Lage schätzen, jeden Tag das tun zu dürfen, wofür ich brenne. Ich mag meine Arbeit, kann mich entfalten, darf kreativ sein und neue Ideen spinnen. Und als Sahnehäubchen oben drauf arbeite ich in einem Team, das zusammenhält, sich unterstützt, verständnisvoll ist und ehrlich.

ICH BRENNE FÜR MEINE FAMILIE!

Mittags, 12:30 Uhr: ich haste nach Hause und überlege am Weg, was der Kühlschrank hergibt, damit ich schnell ein Mittagessen auf den Tisch zaubern kann, wenn die hungrige Bande eintrifft. Ich hoffe, etwas zu erwischen, das auf allgemeines Wohlgefallen stößt, damit sich das Theater vom Morgen nicht in einen Mittagszirkus verwandelt. Heimkommen, essen, Hausaufgaben erledigen, Nachmittagsschule, Ballettunterricht, Oma besuchen, Skiclubtraining und der Haushalt schreit auch schon ohrenbetäubend laut ... obwohl es mir so wichtig ist, meine Kinder vor Alltagsstress, Überförderung und Freizeitwahn zu bewahren und ihnen freie, unverplante Zeiten zu schaffen, einfach um das Leben auf sich rieseln zu lassen, schwirrt mir abends oft der Kopf. Dann sitzen wir zu viert beim Abendbrot und erzählen uns von unserem Tag. Wir freuen uns miteinander für das Schöne, fangen Ärger auf und spenden Trost. Wir sehen einander an, lächeln uns an und aus dem einfachen „Hallo!“ spricht der ganz Satz: „Ich sehe dich, das freut mich, schön dass es dich gibt!“

BURNOUT MUM ?

Abends, 20:30 Uhr: sind die Kinder gewaschen, die Geschichten gelesen, die Küsse verteilt und die süßen Träume gewünscht, ist die Küche blitzblank und die Wäsche verräumt, dann falle ich meist todmüde auf die Couch und noch bevor der Hauptabendfilm die erste Werbepause erreicht, gleite auch ich ins Land der Träume.

DANN FRAGE ICH MICH MANCHMAL, WIE ICH DAS ALLES SCHAFFE ...

UND ENTSINNE MICH DER VIELEN KLEINEN MOMENTE IM ALLTAG, DIE SO GROßE KRAFT SPENDEN:

- die tief empfundene Liebe und Zusammengehörigkeit in unserer Familie, auch wenn es mal schwierig ist
- mir immer wieder vor Augen zu rufen, wie kostbar das scheinbar Selbstverständliche ist und mich darüber freuen zu können
- die Dankbarkeit und Freundlichkeit, die zu einem oft unverhofft zurückkommt, wenn man sie aussendet und sät
- die wertvollen Menschen im eigenen Umfeld, die mich unterstützen und entlasten, weil sie mich lieben, ohne dafür etwas zu erwarten
- die Freundinnen mit den offenen Ohren, die zuhören ohne zu urteilen, die Zeit schenken und Verständnis; die Vertrauen haben, auch bei mir ehrlich zu sein und Probleme zuzugeben, ohne zu beschönigen und mir dadurch Wertschätzung vermitteln
- und nicht zuletzt die Hoffnung und das Vertrauen in etwas, das größer ist, als wir selbst, wie auch immer man es nennen mag, dass alles gut wird.

