

„Mütter müssen achtsam mit sich umgehen“

Eine Logopädin und eine Heilpraktikerin für Psychotherapie raten zu offener Familien-Kommunikation

Von **Autta Klute**

Brlon. Sie ist Organisationstalent, Motivatorin, liebevolle Partnerin, Krankenschwester, Event-Managerin, Taxiunternehmerin, unterstützende und vermittelnde Anlaufstelle in allen Lebenslagen, Pubertätsbeauftragte, Hauswirtschafterin und Diplomatin – und oft ist sie auch noch berufstätig. Da wundert's nicht, dass viele Mütter extrem unter Druck stehen und als Person mit eigenen Bedürfnissen kaum noch stattfinden. Das erleben auch Silke Canelada, (selber Mutter) Logopädin, Mototherapeutin und Coach, und Gerda Götzinger, Heilpraktikerin Psychotherapie, täglich in ihrer Arbeit in ihren Praxisräumen am Lindenweg in Brlon. Ein Muttertagsgespräch.

„Viele Frauen stehen extrem unter Zeitdruck und Stress.“

Silke Canelada, Mutter, Logopädin, Mototherapeutin und Coach

Wie erleben Sie die Frauen bzw. Mütter, die zu Ihnen kommen?

Silke Canelada: Viele Frauen stehen extrem unter Zeitdruck und Stress, wollen alle Anforderungen, die an sie von Familie, Beruf und gesellschaftlichem Umfeld herangetragen werden, möglichst gut erfüllen. Und wenn sie es dann nicht schaffen, auch mal an sich selbst zu denken und sich um sich und ihre eigenen Bedürfnisse zu kümmern, droht ihnen irgendwann alles über den Kopf zu wachsen. Das kann es nicht sein. Mütter müssen lernen, sich selbst wert zu schätzen.

Klingt gut. Wie gelingt mir das?

Silke Canelada: Auch eine Mutter muss mal Pause machen. Sie darf auch mal loslassen, sich und ihren eigenen Bedürfnissen nachspüren. Es ist wichtig, etwas für sich selbst zu tun, zum Beispiel Sport treiben, sich gesund ernähren, Hobbys pflegen, sich mit Freundinnen treffen oder sich im Beruf engagieren. Zentraler Punkt ist, dass ich mir



Nicht jede Mutter freut sich am Muttertag über Blumen. Manche Frauen finden, dieser Tag reduziert sie nur auf die Mutterrolle. Auch dies sollte Teil ehrlicher Kommunikation sein. Ein besonderes Dankeschön ist aber immer erlaubt. FOTO: MASON BROOK



„Schneller, höher, weiter – viele Mütter gehen unter diesem Anspruch in die Knie.“

Gerda Götzinger, Heilpraktikerin für Psychotherapie

davon haben, wenn es der Mutter gut geht.

Silke Canelada: Es geht ja bei allem nicht darum, aus der Mutterrolle auszusteigen, sondern einfach Dinge zu hinterfragen, die als selbstverständlich genommen werden. Die meisten Mütter sind ja gerne Mütter und tun gerne alles, damit es

ihrer Familie gut geht. Sie sind von Natur aus vielseitige Geber und leben das auch so. Umso wichtiger ist es, als Mutter achtsam mit sich umzugehen, sich womöglich zu verzeihen, mal nicht alle Tagesziele erreicht zu haben. Und dann sich selbst und der Familie klar machen: Das Miteinander in der Familie hat mit bewusstem Geben und Nehmen zu tun.

Wo bleiben bei all dem die Väter?

Silke Canelada: Die spielen eine ebenso wichtige Rolle. Aber heute geht es ja um den Muttertag. Idealerweise bilden beide Elternteile zusammen ein Team. Das gelingt am besten, wenn klar ist: Am Besten können wir das alles wuppen, wenn wir miteinander reden, einander zuhören, die Aufgaben sinnvoll verteilen und zusammen an einem Strang ziehen. In der Realität ist das aber

Zwei Inhaberrinnen und eine Heilpraktikerin

■ **Silke Canelada** ist gemeinsam mit Ines Stahlmecke Inhaberin und Geschäftsführerin von „Therapie am Lindenweg“ in Brlon.

■ Seit Mai gehört auch **Gerda Götzinger** (Heilpraktikerin Psychotherapie) zum Team.

nun mal nicht immer gegeben. Es gibt heute viele alleinerziehende Mütter oder Frauen, die in Patchwork-Familien leben. Auch Väter, die nicht in der Familie leben, können selbstverständlich gute Väter sein.

Man kann ja die Familie auch nicht losgelöst von der gesamten Gesellschaft sehen. Da kommt ja auch viel Druck von außen, oder?

Gerda Götzinger: Ja, das erleben wir auch in unserer täglich Arbeit. Der Erwartungs- und Erfolgsdruck ist enorm. Schneller, höher, weiter – viele Mütter geben unter diesem Anspruch in die Knie. Um so wichtiger ist es, auch mal seine eigene Richtung einzuschlagen und das durchzuziehen, was man selbst für wichtig und sinnvoll hält. Weniger ist da manchmal mehr. Man muss sich bewusst machen, dass man nicht allem gerecht werden kann. Das klappt nur, wenn man Selbstvertrauen hat und von innen her Sicherheit fühlt. Das ist der Dreh- und Angelpunkt. Dann kann man auch zu mehr Gelassenheit kommen und auch mal akzeptieren, wenn nicht alles perfekt klappt.

Silke Canelada: Klasse ist es, wenn Mütter sich untereinander in ihrer Hausfrauen-Arbeit und Berufstätigkeit anerkennen, stützt sich gegenseitig unter Druck zu setzen oder abzuwerten. Wenigstens in der eigenen Fraktion sollte eine gesunde Portion Toleranz und Wertschätzung selbstverständlich sein. Davon profitieren nicht nur die Mütter, sondern auch ihre Familien und das gesamte Umfeld. Übrigens: Ein besonderes Dankeschön zum Muttertag ist auch dieses Jahr erlaubt!

Mit Silke Canelada und Gerda Götzinger sprach **Autta Klute**.