

Eine Therapeutin erklärt, woran sie gute Mütter erkennt

von Michaela Brehmam 07.12.2017

Die Bloggerin Constance Hall hält sich für eine schlechte Mutter. Doch eine Therapeutin gibt ihr einen entscheidenden Tipp: Es ist ein gutes Zeichen, wenn du genervt von deinen Kindern bist! Es gibt diese Momente, in denen uns unsere Kinder einfach in den Wahnsinn treiben. Momente, in denen wir genervt und sauer sind. Und oft sind es Momente wie diese, in denen wir uns schuldig fühlen, uns Vorwürfe machen: Als gute Mutter dürfte ich von meinen eigenen Kindern nicht genervt sein, oder?

Diese Selbstzweifel kennt auch die [australische Bloggerin und Autorin Constance Hall](#). Sie selbst hat drei Kinder. In einem Facebook- Post gesteht sie, dass sie sich nicht für eine gute Mutter hält. Zu oft würde ihr der Geduldsfaden reißen. Ein Gefühl, mit dem sich wohl jede Mutter identifizieren kann. Und deswegen hat Hall diese Geschichte öffentlich gemacht. Sie wurde inzwischen fast 200.000 Mal geteilt:

Neulich traf ich mich mit einer befreundeten Kindertherapeutin zum Essen. Sie beobachtete meine Kinder eine Weile und sagte dann: „Du bist so eine gute Mutter!“ Ich fühlte mich in diesem Moment wie eine richtige Betrügerin und da platzte es aus mir heraus: „Ich fühle mich aber nicht, als wäre ich eine gute Mutter. Die Kinder treiben mich so sehr in den Wahnsinn, dass ich oft die Beherrschung verliere. Nachts schlafe ich ein und frage mich ernsthaft, wie ich nur die Geduld für den neuen Tag aufbringen soll.“ Daraufhin antwortete meine Freundin etwas, das ich nicht vergessen werde...

„Babys weinen, so kommunizieren sie mit uns. Kleinkinder schreien, Kinder brüllen und Teenager beschwerten sich. Und Mütter flüstern in sich hinein ‚verdammst nochmal‘ bevor sie antworten. So kommunizieren wir. Und weißt du was Constance? Das ist viel besser als Stille. Ein Haushalt voller schreiender Kinder, streitender Teenager und genervte Eltern, das ist für mich ein guter Haushalt. Ich mache mir um die stillen Kinder Sorgen, um die verängstigten Kleinkinder, um die Teenager, die nicht mehr nach Hause kommen und um die Eltern, die überhaupt nicht mit ihren Kindern kommunizieren. Und deine Kinder machen dich nicht verrückt, das warst du schon davor. Deswegen hast du dich ja entschieden, welche zu bekommen.“

Mit diesen Worten schaffte es die Therapeutin, Constance's Zweifel zu verwischen. Denn wir müssen gar nicht die Bilderbuchmutter sein, die jeden Tag grinst wie ein Honigkuchenpferd. Wir dürfen genervt von unseren Kindern sein. Mutter sein ist nicht einfach und keiner erwartet Perfektion. Das Wichtigste ist es, dass wir eine Beziehung zu unseren Kindern haben – in guten, wie in schlechten Tagen. „Tief durchatmen. Ihr macht einen guten Job“, sagt Constance noch und beendet so ihren Post. Das sollten wir auch viel öfter zu uns selbst sagen. Und heute fangen wir damit an!