

## Notizen aus meinem Familienalbum

### Von kleinen Hilfs-Sheriffs und jungen Anstandsdamen

**Fühlen Sie sich auch manchmal beobachtet? Haben Sie gelegentlich das Gefühl, von kritischen Zeitgenossen kontrolliert zu werden? Dann könnten es vielleicht Ihre Kinder sein - wie bei uns!**

Kutschiere ich meinen Sohn zum Sport, schielt er garantiert unentwegt auf den Tacho, um im passenden Moment zu rufen: „Mama, du fährst zu schnell. Hier darf man nur 50!“ Schuld bewusst trete ich auf die Bremse und lausche anschließend einem dezidierten Vortrag über „Rechts vor Links“ und die „Bordsteinkantenregel“. Zusätzlich erhalte ich einige praktische Tipps, wann genau ich Lichthebel und Scheibenwischer zu betätigen habe. Kaum habe ich das Ziel erreicht und setze erleichtert den Blinker, heißt es lapidar von schräg hin-



Kleiner Klugscheißer

Foto sxc.hu



Mama, du nervst ...

Foto Thomas Max Müller / pixelio

ten: „Mama, hier ist Halteverbot, und zwar totales.“

Ganz anders ist es da mit meiner Tochter. Auf dem Weg ins Kino mustert sie mich von oben bis unten. „Irgendwie siehst du lustig aus“, ist dabei noch die freundlichste Variante ihres modebewussten Urteils. Immer wieder nett auch ihr herzhaftes Lachen über meine Frisur: „Dir stehen heute aber auch wieder alle Haare zu Berge!“

Kaum habe ich mich in den Kinossessel gelümmelt und herzlich in die Popcornütte gegriffen, trifft mich schmerzhaft ihr Ellenbogen in meiner Seite: „Lach doch bitte nicht so laut. Das hören

doch alle!“

Wie jetzt? Ist es verboten, seiner Heiterkeit Ausdruck zu verleihen? Soll ich jetzt den Rest des Filmes lautlos vor mich hin grinsen?

Schon bin ich versucht, eine Grundsatzrede über Toleranz im Allgemeinen und Nächstenliebe im Besonderen zu halten, da fällt es mir gerade noch schnell genug ein: Sie ist doch in diesem Alter, wenn Eltern peinlich werden. Also einfach ganz tief durchatmen und Ruhe bewahren.

Und überhaupt: Eigentlich finde ich mein Outfit ganz in Ordnung. Ins Parkverbot stell' ich mich immer noch ab und zu. Und lachen kann ich notfalls auch ein kleines bisschen leiser.

■ Felicitas Römer

## Wider die alltäglichen Schuldgefühle:

### das „Super-Mama“-Buch gibt augenzwinkernd Tipps!

**Schon wieder kein frisches Biogemüse gekauft, den Elternabend vergessen und zu spät zur Arbeit gekommen? Und schon wieder diese dumpfe Ahnung, alles irgendwie nicht unter einen Hut zu kriegen?**

Willkommen im Club! Fast alle modernen Mütter leiden unter dem diffusen Druck, Kinder, Küche und Karriere immerzu lächelnd und locker meistern zu müssen. Und viele leiden unter Schuldgefühlen, wenn es mal wieder nicht so richtig klappt.

Besonders, wenn es um die lieben Kleinen geht, kennt unser Gewissen kein Pardon. Wieder genervt rumgeschimpft und zu wenig Zeit zum Spielen gehabt. Und stets die Befürchtung, dem Kind vielleicht doch nicht immer das geben zu können, was es für seine Entwicklung gerade braucht. Besonders, wenn

es Probleme in der Familie gibt und nicht alles rund läuft, fühlen sich Mütter schnell schuldig.

Felicitas Römer beschäftigt sich in ihrem Buch mit den „ganz normalen“ mütterlichen Schuldgefühlen:

Wie sie entstehen, wem sie nützlich sind und woran sie uns hindern. Sie zeigt anderen Müttern, über welche typischen Gewissensfallen sie im (Erziehungs-)Alltag stolpern und gibt gleich jede Menge Möglichkeiten an die Hand, wie diese Fallen umgangen werden können. Und wer doch einmal im Morast der Gewissensbisse steckt, der erfährt natürlich auch, wie er diese Plagegeister end-

lich abschütteln kann ...

.....  
Felicitas Römer: Ich bin keine Super-Mama. Herder, 11,90 Euro.



## Ich bin keine Super Mama

### EX-Münsteranerin macht Müttern Mut

**Felicitas Römer hat gute Erinnerungen an ihre alte Heimat Münster, wo sie Anfang der 90er Jahre studiert hat. Hier kam auch ihre erste Tochter zur Welt. Mittlerweile hat Felicitas Römer vier Kinder und weiß, wie schnell Mütter das schlechte Gewissen einholt, nicht perfekt zu sein. Kürzlich ist ihr Titel „Ich bin keine Super Mama“ im Herder Verlag erschienen. Moritz hat die Autorin getroffen.**



Felicitas Römer.

#### ■ Was genau war der Anlass für Ihr Buch?

Invielen Gesprächen - ob nun privat oder in Beratungsgesprächen am Elterntelefon - ist mir aufgefallen, dass viele Mütter unter einem schlechten Gewissen leiden. Interessanterweise waren das immer Mütter, die einen engagierten und verantwortungsbewussten Eindruck machten. Das kam mir merkwürdig vor und ich ging diesem scheinbaren Widerspruch nach. Rasch entdeckte ich, dass hinter dem schlechten Gewissen unrealistische und zu hohe Ansprüche der Frauen an sich selbst stecken. Besonders, wenn es in der Familie Konflikte gibt, denken Frauen oft schnell, dass sie etwas „falsch“ machen.

#### ■ Warum dieser Titel?

Der Titel bezieht sich direkt auf unsere allgegenwärtigen Vorstellungen, alles immer perfekt machen zu müssen. Mein Buch soll Frauen Mut machen, zu sich und den eigenen Ecken und Kanten zu stehen, und sich von überzogenen Vorstellungen zu verabschieden. Es kann sehr entlastend sein, sich selber sagen zu können: „Ich muss keine Super-Mama sein, um gut für meine Familie zu sorgen. Ich bin, wie ich bin, und das ist gut so.“

#### ■ Was dürfen die LeserInnen von dem Buch erwarten?

Es ist für alle Mütter geschrieben, die sich mit ihrer

Rolle als Mutter und den eigenen Erwartungen auseinander setzen wollen. Ich stelle auch recht umfassend dar, wie die heutige Gesellschaft sehr komplexe Anforderungen an die moderne Mutter stellt, und dass es „normal“ ist, diesen nicht immer gerecht zu werden. Ich möchte Mütter ermutigen, ihre eigenen Leistungen mehr zu würdigen, ihre eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und sich selbst besser kennen zu lernen. Übrigens fanden auch Männer mein Buch interessant, weil es eben dazu einlädt, sich mit sich selbst und seiner Biografie auseinander zu setzen.

#### ■ Welcher Typ Frau plagt sich Ihrer Meinung nach am meisten mit dem Drang, alles perfekt machen zu wollen?

Der Drang zum Perfektionismus wird uns oft schon in der Kindheit anezogen, zum Beispiel, wenn unsere Eltern uns das Gefühl vermittelt haben, eher für unsere Leistungen als um unserer selbst willen geliebt zu werden. Sehr viele Frauen neigen dazu, bei sich die Schuld zu suchen, wenn etwas nicht so klappt wie gewünscht, während Männer tendenziell eher die Umstände oder die „anderen“ für verantwortlich erklären.

#### ■ Sie sind selbst Mama von vier Kindern, verheiratet und berufstätig - hat Sie das schlechte Gewissen selbst irgendwann eingeholt? Und wie haben Sie es abgeschüttelt?

Ich habe mich schon recht früh damit auseinander gesetzt. Als ich mein erstes Kind bekam, war ich 20 und mitten im Studium. Als ich meine Tochter mir einem Jahr in eine Elterninitiative gab, machten mir recht viele mir nahe stehende Menschen Vorwürfe, weil sie das nicht gut fanden. Ich merkte aber zum Glück schnell, dass es meiner Tochter in dieser Kita gut ging und ein schlechtes Gewissen überflüssig war. Aber auch heute holt mich das latent schlechte Gewissen immer mal wieder ein, z.B. wenn ich gestresst bin und den Kindern gegenüber nicht so geduldig und aufmerksam sein kann, wie ich es selbst von mir erwarte. Meine Kinder empfehlen mir dann durchaus mal mein eigenes Buch! Aber auch die Badewanne hat mir in solchen Situationen schon tolle Dienste geleistet.