

Muttertag der Tag zwischen Blumenstrauß, Bastelarbeit, Frauen die gesehen werden möchten und dem Wunsch nach mehr Anerkennung, für all die Mütter in unserer Gesellschaft.

Mai. Die Sonne kommt raus, die Wiesen blühen und irgendwo zwischen Löwenzahn und Lehrplan erinnert mich ein Kalender plötzlich daran: Muttertag.

Aha. Wieder so weit.

Ich denke an meine eigene Mutter. An selbstgebastelte Gutscheine mit krummen Buchstaben: „1x Küche abtrocknen“ der natürlich nie eingelöst wurde. An den mürrischen Teenager-Moment, weil „das ja eh alles nur Kommerz ist“. Und heute?

Heute bin ich selbst Mutter. Und auch wenn ich keine Rosen will. Finde ich ein Dankeschön doch schön. Warum frag ich mich. Bestätigung, dass ich es richtig mache? Und dann kommt mir der Gedanke auf, kann man in der Rolle als Mutter alles richtig machen? Eher nicht!

Braucht es den Muttertag überhaupt noch?

Ich frage mich das jedes Jahr. Ist das ein liebevoller Feiertag oder ein alter Zopf, der längst abgeschnitten gehört?

Ja, ich bin gerne Mutter und stolz auf meine erwachsenen Kinder. Wir, mein Mann und ich habe doch vieles richtig gemacht. Was auch immer richtig ist. Wäre in der heutigen Zeit nicht eher Elterntag die bessere Bezeichnung? Fragen über Fragen zu einem einzigen Tag.

Und dann bin ich ja auch Kindergärtnerin.

Jedes Jahr die gleiche Diskussion: „Basteln wir etwas zum Muttertag?“

„Und was ist mit den Vätern?“

„Und die Kinder mit zwei Mamis? Oder keinem?“

Will ich wirklich jedes Jahr diese Ein-Geschenk-für-die-Mutter-Tradition fortsetzen? Oder ist das schon pädagogisches Mittelalter?

Ich weiss es nicht.

Aber ich weiss: Die Kinder basteln so gerne. Und wenn sie mit leuchtenden Augen das Geschenk überreichen, das sie liebevoll aus 17 Schichten Glitzer, Leim und mit viele Begeisterung gebastelt haben, dann ist das etwas Wertvolles.

Laut einer Studie der Universität Lübeck konnte 2017 nachgewiesen werden, dass einen Zusammenhang zwischen Schenken und Grosszügigkeit und Glück gibt. Schenken wird das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert und es werden Botenstoffe freigesetzt, die uns ein Glücksgefühl verschaffen. Lassen wir die dies so stehen, dazu könnte ich nochmals einen Blog schreiben. Vielleicht zu Weihnachten, da wird ja viel geschenkt.

Doch bis dahin vergeht noch einige Zeit. Lassen wir uns erst einmal den Sommer zu Gemüte führen und genießen nun die Sonne. Also lange Rede kurzer Sinn.
Basteln wir weiterhin Geschenke, wegen dem Glücksgefühl und der Beziehung.

Was bedeutet Muttersein für mich heute?

Kein starres Rollenbild. Keine To-do-Liste.

Sondern ein Lebensgefühl.

Ein täglicher Tanz zwischen Liebe, Müdigkeit, Improvisation und *viieeeel* Humor.

Und das Bedürfnis, mich selbst nicht zu vergessen.

Hier kommt meine Beratung ins Spiel.

Immer wieder treffe ich in der Praxis Frauen, die alles geben und sich dabei selbst verlieren.

Mütter, die funktionieren, aber nicht mehr spüren, was sie brauchen.

Die sich fragen: „*Wo bleibe eigentlich ich?*“

In meiner körperzentrierten Beratung geht es genau darum:

Wieder in Kontakt mit sich selbst kommen.

Spüren, was wirklich gut tut.

Alte Rollenbilder loslassen – und Raum schaffen für echte, lebendige Mütterlichkeit.

Nicht perfekt. Aber echt.

Was ich aus diesem Muttertag mitnehme:

– Ich muss nicht glänzen, ich darf auch mal glühen.

– Geschenke sind schön, aber echte Worte sind Gold wert.

– Und: Auch ich darf mir mal ein Herz basteln. Für mich. Und in meinem Fall auch für meinen Mann, er nimmt mir viel Hausarbeit ab. Wir sind ein gutes Team. Aber auch nicht noch Beginn weg, denn Partnerschaft heisst auch immer wieder Arbeit an der Beziehung. Upps wieder eine Idee für einen Blog. Wie wird man ein gutes Team, was bedeutet Arbeit an der Beziehung und und ... ich verschiebe auf nächsten oder übernächsten Monat. Wieder zurück zum eigentlichen Thema: Muttertag

Mein Ausblick:

Ich wünsche mir, dass wir *jeden Tag* mehr hinschauen.

Nicht nur auf Mütter – sondern auf alle, die tragen, geben, halten.

Und wenn du gerade selber das Gefühl hast, du läufst zwischen Familienalltag, Job und innerem Anspruch hin und her:

Ich verstehe dich.

Melde dich gerne – für ein Gespräch mit Herz, Humor und Raum zum Durchatmen.

Ich bin da.

Herzlich,

Jacqueline Hug