

# Mütterliche Einsamkeit

Mütter fühlen sich einsam. Nicht nur seit den Corona-Lockdowns, sondern vor allem durch den gesellschaftlichen Druck, möglichst schnell wieder arbeiten zu gehen. Zwei Frauen wollen Müttern durch ein Magazin Stärke zusprechen **VON MANUELA FLETSCHBERGER**

Ich bin nervös! Bald wird es an der Tür klingeln und mein neues Tageskind wird mir von seiner Mutter zur Eingewöhnung übergeben werden. Alter des Kindes: Sieben Monate. Und genau das macht mich nervös. Nicht, dass ich nicht wüsste, wie ich mit einem Kind dieses Alters umzugehen hätte. Nein, das ist nicht das Problem. Das Problem ist eher, dass ich beim geführten Vorgespräch mit der Mutter stutzig geworden bin. Hier ging es nicht um eine finanzielle Not, die ihr eine baldige Rückkehr an ihren Arbeitsplatz suggerierte. Ich nahm bei ihr eine innere Not wahr. Eine Sehnsucht, ja einen Schrei nach Anerkennung. Ich beobachtete bei ihr eine Unsicherheit und zwischen all den von ihr gesagten Worten schwang auch noch etwas anderes mit: innere Einsamkeit. Dieses Vorgespräch ging mir lange nach. Wortfetzen daraus mischten sich in meine Gedanken. „Ich muss arbeiten gehen!“, „Zuhause fällt mir die Decke auf den Kopf...“.

## Mütter haben Angst davor, nicht anerkannt zu werden

In diesen Gedankensalat begann sich unangefordert mein Herz einzumischen: „Sie leidet und steht unter großem Druck! Hilf ihr klarer zu sehen! Zeig ihr, dass es für sie momentan keinen wichtigeren Ort gibt als an der Seite ihres Kindes.“ Ich verspürte den inneren Auftrag, die in ihrem Kopf festgesetzten gesellschaftlichen Standardparolen, wie Mutter sich im 21. Jahrhundert verhält, aufzubrechen. Ich wollte ihr dazu verhelfen, nicht mehr den vorgegebenen Verhaltensetiketten Folge zu leisten, sondern stattdessen auf ihr Mutterherz zu hören.

Wie ging es weiter? Das Baby hat in meiner Obhut nur geschrien. Von der Übergabe bis zur verfrühten Abholung. Etliche Anläufe wurden gestartet und alle endeten bei beiden, der Mutter und der Tochter, mit Herzschmerz. Ich suchte also das Gespräch und stellte ihr folgende Fragen: „Wenn du so viel Zeit nicht mit deiner Tochter verbringst, wirst du vielleicht entscheidende Entwicklungsschritte versäumen! Willst du, dass ich diejenige bin, bei der deine Tochter



„Zuhause fällt mir die Decke auf den Kopf!“ Diesen Satz geben Mütter häufig als Grund an, warum sie wieder Arbeiten gehen und ihr Kind in die Kita geben. Doch ist der tiefere Grund vielleicht die Angst vor Einsamkeit und davor, nicht anerkannt zu werden?

Foto: Symbolbild / Imago Images

ihre ersten Schritte macht? Weißt du, dass es für dich momentan keinen wichtigeren Ort gibt als bei deinem Kind!

Ich verstehe das vollkommen, dass du dich einsam fühlst und dass es dir, nun, wo du zu Hause bist, an Anerkennung und Wertschätzung mangelt, die du vor der Geburt deines Kindes in deiner Arbeit erhalten hast. Aber ist es richtig, dafür, dass du dein emotionales Konto füllst, das deiner Tochter leerst? Wäre es da nicht besser nach Lösungen zu suchen, die deine Be-

dürfnisse, aber auch die deiner Tochter stillen?“ Feuchte Augen und nachdenkliches Schweigen.

Diese Mutter entschied sich, ihre Rückkehr in die Arbeitswelt nach hinten zu verschieben. Meine Arbeit als Tagesmutter ließ mich öfters solchen verunsicherten und einsamen Müttern begegnen. Der Grundton war durchgängig: „Ich bin zwar gerne Mama, aber die Welt um mich herum erwartet von mir, dass ich ehestmöglich in die Arbeit zurückkehre und mein Kind in die

Kita gebe. Begann ich jedoch tiefer zu graben, war es die Angst davor, nicht anerkannt zu werden, beziehungsweise einsam zu sein. Das alles liegt nun 15 Jahre zurück. Damals begann in mir ein Gedanke zu wachsen: Mütter brauchen Hilfe! Sie brauchen Ermutigung und Rückenwind! Mir wurde klar: Tief im Herzen haben Mütter sehr wohl noch das Wissen, was für ihr Kind das Beste ist. Sie sind gerne Mutter und gerne bei ihrem Kind, aber ihre Herzenshaltung wird verwässert von Botschaften, die die Welt ihnen pausenlos entgegen schmettert. Mütter brauchen hier viel positiven Zuspruch. Und genau das versuche ich seit fünf Jahren mit viel Freude und Elan gemeinsam mit meiner Kollegin Tatjana Schnegg durch das von uns ins Leben gerufene Müttermagazin SONNE IM HAUS.

## Unser Herzenthema: Mütter im Alltag zu stärken

Unser Herzenthema ist es, Mütter in ihrem Familienalltag zu stärken, egal wie dieser ausschauen mag. Denn starke, selbstbewusste Mütter sind fähig, richtige Entscheidungen zu treffen.

Aktuell beobachten wir, dass der herausfordernde Lebenskontext, in den wir durch den Corona-Fahrplan der Regierungen hineinkatapultiert wurden und der für viele Menschen Einsamkeit und Isolation bedeutet, auch vor Müttern nicht Halt macht. Klar, Mütter sind von außen betrachtet nicht einsam, weil sie ja tagein tagaus ihre Kinder um sich haben. Homeschooling bedingt, sogar noch viel intensiver. Aber: Die Einsamkeit des Herzens wächst. Das Gefühl, alleine zu sein, mit all den großen Sorgen, den riesengroßen Brocken, welche die Coronamaßnahmen auf den Familienalltag werfen. Das Gefühl der Ohnmacht. Wie in einer endlosen Zeitschleife klopfen diese Sorgen unentwegt an Mutters Herz. Durch die unterbundenen Austauschmöglichkeiten, die sich für Mütter im „normalen“ Alltag mit anderen Müttern ergeben, lastet diese Einsamkeit schwer auf ihren Schultern. Um dieser Schwere etwas entgegenhalten zu können, braucht es neue Strate-

gien für den Alltag. Durchwurschteln ging noch in der Anfangsphase der Krise. Jetzt nicht mehr. Jetzt braucht es alltagstaugliches Werkzeug, das die Zeitschleife durchtrennt und neue Freude und vor allem Hoffnung ins Spiel bringt. „Hoffnung entbindet uns von der Schwerkraft der Erde“, so hat es Bischofsvikar Dr. Gerhard Viehhauser einmal formuliert. Und: „Eine frohe Hoffnung ist besser als zehn trockene Wirklichkeiten!“ (Franz Grillparzer)

Wie wir aus vielen Rückmeldungen von unseren Leserinnen wissen, gelingt es uns mit SONNE IM HAUS Ermutigung und Hoffnung zu spenden („Wenn SONNE IM HAUS eintrudelt, dann kommt Sonne ins Haus!“, so eine Leserin). Mit unserem Magazin spannen wir ein starkes Netzwerk. Ein Netzwerk, das den Müttern zeigt: „Du bist nicht allein! Wir sind viele und wir sind gemeinsam unterwegs! Komm mit, wir gehen gemeinsam ein Stück des Weges!“

Aktuell bieten wir diverse Impulsabende an ([www.sonneimhaus.com/vortrage](http://www.sonneimhaus.com/vortrage)), bei denen wir ganz konkrete und alltagstaugliche Tipps für Mütter geben, bei denen es darum geht, neue Kraft zu schöpfen und dann neu durchzustarten.

Mutter zu sein ist ein Geschenk. Eine wunderbare Berufung. Wir wollen sie neu entdecken und zum Strahlen bringen!



Seit fünf Jahren verlegt Manuela Fletschberger gemeinsam mit Tatjana Schnegg das Müttermagazin „SONNE IM HAUS“. Basierend auf ihrem christlichen Wertefundament wollen sie Mamas in ihrem Alltag stärken. Genauere Informationen auf: [www.sonneimhaus.com](http://www.sonneimhaus.com) Foto: Archiv

# „Familien sollten für Singles da sein“

Die Zahl der Menschen, die unfreiwillig Singles sind, nimmt stetig zu. Team.F hat die Not erkannt und greift nun nicht nur Familien, sondern auch Alleinstehenden, unter die Arme **VON STIFTUNG FÜR FAMILIENWERTE**

**Frau Hutschenreuter, Sie sind Mitarbeiterin bei „Team.F“. Was ist ihre Tätigkeit bei Team.F und wie sind sie dazugekommen?**

Ich bin mit meinem Mann in der Single-Arbeit tätig und wir werden ab nächstem Jahr eine Regionalleitung übernehmen. Team.F ist in Deutschland flächendeckend in verschiedenen Regionen organisiert. Als Verein bieten wir Seminare für nahezu allen Beziehungsebenen an. Viele speziell ausgebildete Berater sind bereit, das Gelernte mit den Ratsuchenden zu vertiefen. Auch spezielle Themen wie Angebote für Geschiedene und Paare mit unerfülltem Kinderwunsch sind im Programm. Über die Arbeit in den Regionen hinaus sind wir überregional tätig. So gehört zu Team.F auch eine Seelsorge-Schule, die bei der Team.F-Akademie angegliedert ist.

**Team.F hat verschiedene Angebote, um Familien zu unterstützen und seit einigen Jahren haben Sie auch Singles verstärkt in den Fokus genommen. Welche Angebote haben Sie und wie kam es dazu, dass Sie sich dieser Arbeit angenommen haben?**

Die Single-Arbeit läuft auch überregional und nahm im Jahr 2011 ihren Anfang. 2009

wurde der damalige Slogan von Team.F „Starke Ehen – gesunde Familien – zuverlässige Kinder“ überdacht. Parallel wurden wir gebeten, die Singles nicht zu vergessen. Der Bedarf war offensichtlich und so kam es zu ersten Angeboten, welche uns sehr ermutigten.

Ein neuer Slogan drängte sich regelrecht auf: „...weil jeder ein Zuhause braucht!“ Jährlich haben wir ca. 15-20 Angebote für Singles. Von sogenannten Basis-Veranstaltungen am Wochenende bis hin zu Urlaubsreisen nach Korsika oder Israel ist da alles dabei. Manche Angebote sind eher aktiver, manche ruhiger. Bei den Veranstaltungen geht es zwar auch darum, andere Singles kennen zu lernen, vor allem aber darum, sich selbst kennen zu lernen. Wir machen das vor allem in den Wochenendveranstaltungen. Workshops zur Persönlichkeitsentwicklung und Beziehungsfähigkeit, Flirtkurse und Stilberatung. Die größte Nachfrage haben wir bei Silvester-Freizeiten und die Single-Arbeit wächst unaufhörlich.

**Haben Sie ein paar Zahlen für uns, an denen wir die Arbeit von Team.F festmachen können?**

Team.F hat Kontakt zu ca. 2000 Singles. In

der Arbeit sind ca. 100 Ehrenamtliche tätig, die sich dafür einsetzen, dass diese Arbeit gut begleitet wird.

**Wir leben derzeit in seltsamen Zeiten. Wie haben Sie die Nachfrage nach ihren Angeboten in Zeiten von Corona erlebt? War es eher so, dass mehr Nachfrage war oder ging die Nachfrage zurück?**

Die Nachfrage nach Angeboten für Singles ist permanent steigend. Wir haben Corona als Chance begriffen, um kontinuierlich an neuen Formaten zu arbeiten und unsere Arbeit auf das Internet auszudehnen. Wir haben seit April letzten Jahres zum Beispiel ein „Meet and greet“ – ein Speeddating im Internet.

Vor Corona hatten wir als Verein jährlich 6.000 - 7.000 Seminarteilnehmer. Während Corona konnten wir keinen Einbruch verzeichnen, sondern eher einen Zulauf für die Online-Angebote. Wir haben festgestellt, dass wir in dieser Zeit viele neue Leute erreichten. Menschen, die zu analogen Angeboten nicht gekommen wären, aber digital gerne dabei waren.

**Welche Stimmungen haben Sie von Singles aufgenommen, mit denen Sie im letzten Jahr in engeren Kontakt waren?**

Die Online-Angebote werden zwar gut wahrgenommen, die Sehnsucht nach analogen Treffen ist aber nach wie vor ungebrochen. Wir stellen fest, dass die Singles immer müder werden – ich möchte es so formulieren: sie werden immer einsamkeitsmüder. Körperliche Berührungen – sei es eine Umarmung unter Freunden – entfallen und die Folgen davon gehen an die Substanz. Psychisch und physisch. Eine positive Sache habe ich auch wahrgenommen: Viele Singles werden sehr kreativ und entwickeln neue Hobbies. Digitale Weinproben mit Freunden, gemeinsames Kochen oder neue Sportarten an der frischen Luft. Die Not drängt sie, auf andere zuzugehen...

**Wenn Sie das alles erzählen, drängt sich eine Frage auf: Wie viele Paare hat Team.F schon zusammengeführt?**

In den letzten 5-6 Jahren geschätzte 40-50 Ehen – wir machen dazu keine Erhebungen. Darüber hinaus noch einige Paare in der Anbahnungsphase. Wir haben auch Paare, die sich über Online-Angebote gefunden haben.

**Ein Satz zum Schluss...**

Lassen Sie mich zuletzt einen Appell an alle

Leser richten: Verheiratete und Familien sollten Singles und Alleinstehende in dieser Zeit besonders in den Fokus nehmen und für sie da sind. Sie werden gebraucht!



Tanja Hutschenreuter ist mit ihrem Mann gemeinsam bei Team.F in der Single-Arbeit engagiert. Die beiden haben sich vor einigen Jahren durch ein Angebot von Team.F kennen gelernt. TEAM.F ist eine christliche Organisation, die Singles, Ehepaare und Familien fördert, unterstützt und stärkt. Sie sieht sich der evangelischen Allianz zugehörig und fördert die Einheit in Familien und Gemeinden. Die Mitarbeiter sind engagierte Christen aus allen Konfessionen. [www.team-f.de](http://www.team-f.de) Foto: T. Hutschenreuter