

**SPIEGEL**  
Bestseller

Susanne Mierau

# EMO- TIONAL LOAD



Wie Mütter  
frei von  
emotionaler  
Überlastung  
werden

**BELTZ**

Susanne Mierau

# EMO- TIONAL LOAD

Wie Mütter frei von  
emotionaler Überlastung werden

**BELTZ**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt  
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen  
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.  
Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text  
und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und  
nach bestem Gewissen vom Autor erarbeitet und geprüft. Eine Garantie  
kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden.  
Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt  
externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten  
Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung  
der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach-  
oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-86833-6 Print  
ISBN 978-3-407-86834-3 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2025

© 2025 Verlagsgruppe Beltz  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
service@beltz.de  
Alle Rechte vorbehalten  
© 2025 Susanne Mierau

Illustrationen: Johanna Augustin/Konfettikrake  
Lektorat: Katharina Theml, Büro Z, Wiesbaden  
Umschlaggestaltung: [www.anjagrimmgestaltung.de](http://www.anjagrimmgestaltung.de)  
Coverillustration: Johanna Augustin/Konfettikrake  
Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur Gaeb & Eggers.

Herstellung: Sarah Veith  
Layout: [www.anjagrimmgestaltung.de](http://www.anjagrimmgestaltung.de)  
Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag  
(ID 15985-2104-1001).  
Printed in Germany  
Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter:  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

## Die unsichtbare Dauerlast — 9

Emotional Load — 12

Wie du mit diesem Buch umgehen kannst — 16

## Unsere ersten emotionalen Prägungen — 19

Emotionaler Ballast — 20

Deine emotionale Muskelmasse — 25

Deine genetische Ausstattung,

um Lasten zu tragen ... — 31

... und wie deine erste Lebensumgebung

damit umgeht — 34

Frühe Stresserfahrungen, die deine

Möglichkeiten prägen — 47

Wie wir das Fühlen von unseren Eltern lernen — 58

Schützende Bindungsmuster, Parentifizierung

und Co-Abhängigkeit — 69

Emotionale Prägungen im Spiegel der Zeit — 76

## Wie das Patriarchat krank macht — 83

- (Sexuelle) Gewalt und  
emotionale Belastbarkeit — 91
- Psychische Gewalt und  
emotionale Belastbarkeit — 98
- Ökonomische Abhängigkeit,  
Erwerbstätigkeit und Armut — 108
- Zeitmangel und Daueranspannung — 116
- Verbindung mit anderen — 123
- Rassismus — 129
- Schönheitsdiktat — 131
- Aktive Väter haben auch Emotional Load –  
und dürfen sich selbst darum kümmern — 137

## Emotional Load ablegen — 145

- Impuls 1:** Emotional Load sichtbar machen — 146
- Impuls 2:** Selbstmitgefühl — 153
- Impuls 3:** Emotionale Bestandsaufnahme  
in Beziehungen — 158
- Impuls 4:** Regeln für dich ausbilden — 165

## **Wie du deinen Alltag emotional gesund gestaltest — 175**

Emotional Load und Kinder — 176

Emotional Load und ältere Familienmitglieder — 192

Emotional Load und Partnerschaft — 200

Emotional Load und Arbeit — 212

## **Cycle Breaking: Eine Zukunft ohne Emotional Load — 223**

Mehr Gefühle für alle und weniger Last für Einzelne — 226

Eine neue Generation fühlender Kinder — 228

Sei nicht wild und wunderbar, sondern du selbst — 233

## **Danksagung — 235**

## **Anmerkungen — 237**

## **Literatur zum Vertiefen — 251**



# Die unsichtbare Dauerlast

Samstagnachmittag im Freizeitpark: Mutter, Vater und Kinder sind gemeinsam unterwegs. Die Sonne scheint, es liegt Kinderlachen in der Luft. »Können wir biiitte noch einmal mit der Wildwasserbahn fahren? Bitte, bitte, bitte!« Wie ein Flummi hüpfte das kleine Mädchen vor Freude an der Seite der Mutter hoch. »Boah, nicht schon wieder diese Babybahn!«, erklärt ihr großer Bruder mit Augenrollen. »Ich hab keine Lust, den ganzen Tag nur diese Babykacke zu machen.« Die Mutter atmet tief durch. Wenn man genau hinsieht, erkennt man, wie sie ihre Kiefer aufeinanderpresst. Vielleicht war es ja doch keine so gute Idee mit dem Familienausflug. Warum findet er nur die Wildwasserbahn blöd? Er hat doch auch gejohlt bei der Fahrt ins Wasser. Vielleicht hat er ein ganz anderes Problem? Bestimmt hat er Hunger, da bekommt er immer schlechte Laune. Also vielleicht erst mal schnell einen Snack besorgen. Hilfesuchend blickt sie ihren Mann an, der die Augenbrauen hochzieht. Was soll das jetzt bedeuten? Ist das ein »Hab ich dir doch gleich gesagt, dass das nicht klappt!« oder ein »Ich finde das hier sowieso doof?« oder einfach die Frage, was sie jetzt tun sollen? Atmen, atmen. Es bringt niemandem etwas, wenn ich auch noch schlechte Laune bekomme, denkt sie. Gleichzeitig ist ihr Körper so angespannt, dass zumindest dieser ausdrückt, was sie fühlt. Eigentlich hatte sie sich auf den Ausflug gefreut. Mal etwas anderes machen. Sonne, Spaß, Eis. »Wir können ja erst ...«, setzt sie mit einem Vorschlag an, als auch noch das Smartphone klingelt. »Sabine, hör mal,

mir geht es heute gar nicht gut! Der Wolfgang war gerade da, und du kannst dir nicht vorstellen, was der über den Vorgarten gesagt hat. Das glaubst du nicht!« Sie wendet ihren Kopf zur Seite. »Deine Mutter ist am Telefon.« Er verzieht den Mund zu einem Strich. Ist er genervt? Seine Mutter ist ganz schön bestimmend. Sie versteht, dass er nicht gern mit ihr telefoniert. »Sabine, bist du dran? Also ich habe gerade gesagt ...« »Oma, ich kann gerade nicht, wir sind unterwegs.« »Ja, aber Sabine, nur ganz kurz.« Das Mädchen zieht am Ärmel, ihr freudiges Lachen verzieht sich langsam zu einem ärgerlichen Stirnrunzeln, die kleine Hand greift energisch nach ihrer. Der Wechsel von Freude zu Wut geht manchmal ganz schön schnell. Rasch reagieren, damit die Stimmung jetzt nicht kippt. »Nein, es geht jetzt wirklich nicht. Ruf heute Abend noch einmal an!« Sie steckt das Smartphone wieder in die Tasche. »Ein bisschen freundlicher hättest du schon sein können zu meiner Mutter. Sie kann ja nichts dafür, dass du hier gerade so gestresst bist.« »Entschuldige«, sie fröstelt und hat das Bedürfnis, sich jetzt irgendwo auf eine Bank zu setzen. Wahrscheinlich hat sie sich wieder einmal zu viel vorgenommen mit diesem Ausflug.

Ich möchte zu ihr hingehen, zu dieser Mutter, sie in den Arm nehmen und ihr sagen, dass sie keine Schuld daran trägt, dass diese Situation so ist, wie sie ist. Dass es nicht ihre Aufgabe allein sein kann, all diese verschiedenen Gefühle in dieser Situation zu entziffern, zu managen und dabei gelassen zu bleiben. Ich möchte ihr sagen, dass es okay ist, wütend zu sein über all das, was gerade auf sie einstürmt, enttäuscht darüber, dass der geplante Ausflug andere Gefühle hervorruft als gewünscht, dass es jetzt gerade anstrengend ist, dass ihr Mann sie nicht unterstützt und sie auch noch sein erwachsenes Verhalten und Fühlen entschlüsseln soll. Ich will ihr sagen, dass sie sich nicht auch noch dafür entschuldigen muss, dass sie es nicht geschafft hat, noch ein weiteres Gefühl zu handeln. Ich

will ihr sagen: Ich kenne das. Ich versteh dich. Eigentlich möchte ich sie an die Hand nehmen, aus dieser Situation hinausführen, und im Wald mit ihr zusammen all die Wut und Erschöpfung heraus-schreien. Ihre, meine, deine. Und mich danach mit ihr hinsetzen an einen gemütlichen Ort und überlegen, wie es anders sein kann. Denn das kann es.

All das will ich nicht nur für sie, sondern auch für dich und mich. Genau das wird der Auftrag dieses Buches sein: Wir werden uns ansehen, welche emotionalen Aufgaben wir jeden Tag – oft ver-steckt – leisten, warum das so erschöpfend ist und wir es dennoch tun. Das, was wir in dieser kleinen Alltagssituation betrachtet ha-ben, ist nämlich nur ein winziger Ausschnitt dessen, was wirklich auf uns lastet: in Bezug auf die Begleitung von Kindern, alten Men-schen, beim Job, in der Partnerschaft und Sexualität, in Freund-schaften und vielem mehr. Wir sind heutzutage emotional extrem gefordert, dabei ist vielen von uns oft überhaupt nicht bewusst, was wir da eigentlich jeden Tag leisten. Wir fühlen uns erschöpft, ohne genau zu verstehen, warum. Deshalb ist es wichtig, dass du dir zu-nächst Raum gibst, um zu erkunden, wie es um deine emotionale Muskelmasse bestellt ist, mit der du all die Lasten tragen sollst.

Zuerst werden wir uns daher ansehen, wie unsere Kindheit uns prägt und wie Erziehung schon in den frühen Jahren beeinflusst, wie wir später generell mit emotionalen Lasten umgehen können. Gerade die Sozialisation von weiblich gelesenen Menschen be-einflusst sowohl in der Kindheit, aber auch in den Jahren danach enorm unsere psychische Stabilität und Widerstandsfähigkeit, weshalb wir im Anschluss in die psychischen Belastungen durch unsere Umwelt eintauchen. Das Ziel dieses Buches ist, dich emotio-nal zu stärken, damit du mit den Herausforderungen deines ganz persönlichen Alltags wieder gut umgehen kannst, nicht unbewusst ausgenutzt wirst und dich nicht beständig selbst infrage stellst.

Denn nur so kannst du wirklich glückliche und emotional gesunde Beziehungen führen. Dafür werden wir ergründen, wie diese über Generationen aufgebaute Last um und in uns abgebaut werden kann, welche Schritte dazu allgemein notwendig sind und wie wir das ganz konkret in den Bereichen Erziehung, Familie, Partnerschaft und Beruf leisten können.

Außerdem geht es auch darum, dass wir unsere Kinder besser bei ihrer Gefühlsentwicklung begleiten können, auch wenn wir selbst unter Emotional Load leiden.

Ich wünsche mir, dass wir uns zusammentun – du ich und all die anderen Mütter, die so fühlen wie wir, wie Sabine in dieser Situation – und etwas verändern. Deswegen geben wir diesem Empfinden nun erst einmal den passenden Namen:

## Emotional Load

Haben wir in den vergangenen Jahren nicht schon ausführlich über all die Belastungen von Müttern gesprochen? Haben wir nicht erfolgreich den Begriff »Mental Load« etabliert<sup>1</sup>, Erschöpfung bis Caregiver-Burnout ausreichend thematisiert und festgestellt, dass Frauen mehr Sorgearbeit bei geringer Wertschätzung für selbige leisten? Braucht es wirklich noch einen weiteren Begriff, um weitere Facetten von Mutterschaft zu beschreiben?

Ja, das braucht es. Denn Worte bilden unsere Realität ab und geben uns einen Ausdruck für unser Empfinden. Gleichzeitig formen sie unser Empfinden mit: Erst das Wort ermöglicht uns, in unserem Empfinden in verschiedenen Situationen ein Muster zu erkennen und dieses Muster wirklich zu verstehen. Die Psychologin Dr. Lisa Feldman Barrett, die die Entwicklung von

Gefühlen erforscht, erklärt so passend, dass das Benennen, also die Emotionsbezeichnung, besonders bedeutsam für das Erlernen von Emotionskonzepten ist.<sup>2</sup> Wir brauchen Worte, um zu verstehen.

Wahrscheinlich hast du eine Situation wie oben beschrieben schon einmal erlebt. Während du diese kurze Alltagsgeschichte gelesen hast, hast du innerlich nachgespürt, wie sich diese Mutter fühlt. Vielleicht hast du mit dem Kopf genickt, vielleicht am Ende nach Luft geschnappt. Du fühlst, wie zerrissen man manchmal ist, wenn mehrere Kinder unterschiedliche Dinge wollen und die Stimmung zu kippen droht. Du weißt, wie es ist, wenn man sich in einer Situation befindet und das Gehirn blitzschnell versucht, die Empfindungen und Handlungsgründe der anderen zu entschlüsseln, um für eine gute Stimmung zu sorgen. Du fühlst mit ihr, mit dieser Mutter, weil du auch schon einmal gespürt hast, wie es sich anfühlt, wenn jemand gar nicht sieht, was du da leitest, und dir vielleicht sogar noch Vorwürfe macht. Und ganz sicher kennst du das Gefühl der Erschöpfung nach manchen Situationen oder Tagen, wenn man denkt, dass man doch eigentlich gar nichts getan hat – außer eben zu reden, zu halten und für andere da zu sein. Du kennst die körperliche Anspannung, die durch emotionale Anspannung entsteht. Du weißt, wie es sich anfühlt, sich dann selbst infrage zu stellen und zu denken, dass man heute doch gar nichts Anstrengendes getan hat, da hättest du eigentlich gar kein Recht, dich jetzt so zu fühlen. Diese Glaubenssätze und negativen Gefühlsmuster hast du vermutlich auch schon irgendwann einmal gedacht oder gespürt. Und vielleicht konntest du es noch nicht richtig mit Worten fassen oder hast es nur auf deine angenommene eigene Unzulänglichkeit zurückgeführt. Denn auch das ist ein Teil dessen, worüber wir reden müssen: Dass wir denken, dass nur wir selbst so unzulänglich sind und alle anderen es irgendwie besser hinkriegen würden. Doch das stimmt nicht: Wir sind viele.

Wenn du vielleicht noch daran zweifelst, ob es diese Überlastung an Gefühlszuständigkeiten *wirklich* gibt und ob Frauen *wirklich* allem Feminismus zum Trotz immer noch zuständig sind für die Gefühlswelt von anderen, möchte ich dir noch ein anderes Beispiel an die Hand geben, das die meisten heterosexuell lebenden Frauen kennen. Dazu möchte ich dir eine einfache Frage stellen: Hast du schon einmal einen Orgasmus vorgetäuscht? Laut Studien tun das die meisten heterosexuellen Frauen mindestens einmal in ihrem Leben.<sup>3</sup> Oder gesagt, dass der Sex wirklich gut war, obwohl es nicht stimmt? Hattest du irgendwann einmal das Gefühl, dass du im Bett alles gibst, damit es ihm gut geht, er zum Orgasmus kommt, aber dein orgasmisches Erleben danach gar keine Bedeutung mehr hat? Auch das ist Emotional Load. Das ist deine Zuständigkeit für die Gefühle eines anderen erwachsenen Menschen. Du gibst jemandem ein gutes Gefühl, damit er sich wohlfühlt – in diesem Fall sogar oft auf Kosten des eigenen Wohlgefühls. Eine ganz andere Situation als der oben geschilderte Familienausflug, aber sie spiegelt genau diese Muster der Zuständigkeit für die Gefühlswelt anderer wider. Und sie zeigt im Vergleich zum ersten Beispiel, wie vielfältig Emotional Load sein kann und wo wir ihm überall begegnen. Er versteckt sich überall in unserem Alltag und raubt uns sehr viel Energie.

Wir werden uns noch genauer ansehen, wo genau von uns mehr emotionale Arbeit erwartet wird als beispielsweise von Männern und wie wir durch diese Dauerzuständigkeit in eine selbstverständliche Verantwortung gedrängt wurden und werden. Gerade weil wir so oft an uns selbst zweifeln und unserer eigenen (emotionalen) Wahrnehmung nicht trauen, brauchen wir ein solches Wort. In einer Sprache, in der wir nur mitgemeint sind, die also dominiert wird von der Deutungshoheit eines anderen Geschlechts, ist es ein Akt der Selbstermächtigung, wenn wir uns erlauben, neue

Begriffe für unser ganz persönliches Empfinden zu bilden. Und dieses Empfinden, um das es in diesem Buch gehen soll, ist ein vorwiegend weibliches Empfinden – und damit meine ich alle als Frauen gelesenen Personen –, über das wir viel zu wenig sprechen. Die typisch weibliche Überlastung und die emotionale Erschöpfung in all ihren Facetten (aber auch all die anderen und auch schönen Seiten von Sorgearbeit, die eben nur Sorgeleistende spüren) sind in unserer Sprache unterrepräsentiert, weil die Sorgetragenden nicht wertgeschätzt werden, nicht den Diskurs bestimmen oder wenigstens ernsthaft daran teilnehmen können und sich gleichzeitig zu wenig trauen, über all ihr Empfinden wirklich offen zu sprechen. Wir brauchen mehr Worte, um abzubilden, was es bedeutet, Menschen zu umsorgen. Damit wir selbst mit all diesen Gefühlen besser umgehen können, aber auch, damit wir nach außen ein Zeichen setzen und uns aufmachen, etwas zu verändern.

Wir sehen also: Es ist höchste Zeit, dass wir über Emotional Load in all seinen Facetten und Auswirkungen sprechen. In der Vergangenheit wurde er oft als Teilbereich von Mental Load betrachtet. Politikwissenschaftlerin Jo Lücke schreibt dazu beispielsweise in ihrem Buch *Für Sorge*: »Eine andere Person zu co-regulieren oder für eine interpersonelle Regulation zur Verfügung zu stehen – gegebenenfalls unter Zurückstellung der eigenen Bedürfnisse, also inklusive intrapersoneller Emotionsregulation – ist emotionale Arbeit. Die Masse der emotionalen Aufgaben kann auch als ›Emotional Load‹ bezeichnet werden, die wiederum eine Teilmenge der Mental Load ist.«<sup>4</sup> Mental Load meint dabei die Gesamtheit der mentalen Anforderungen, die mit der Organisation und Koordination des Familienalltags verbunden sind. Ich möchte dem Emotional Load ein eigenes Buch widmen, weil unsere Emotionen so grundlegend beeinflussen, welche Handlungs- und Denkmöglichkeiten wir überhaupt haben. Deinem, meinem und unserem

Emotional Load steht ein ganzes Buch (und wahrscheinlich sogar ein ganzes Regal voller Bücher) zu.

## Wie du mit diesem Buch umgehen kannst

Es wird in diesem Buch Stellen geben, mit denen du dich mehr identifizieren kannst, und solche, mit denen du es weniger kannst. Der Bereich der emotionalen Last und der emotionalen Erschöpfung ist riesig, und wir nehmen ihn unterschiedlich wahr, weil wir unterschiedliche Erziehungserfahrungen gemacht haben, unterschiedlich leben und auf unterschiedliche Art von verschiedenen Diskriminierungen betroffen sind. Du musst nicht jedes Kapitel lesen, wenn es dich nicht betrifft. Aber ich würde mir wünschen, dass du es tust. Denn wir wollen der emotionalen Last und emotionalen Erschöpfung als strukturelles Problem auf den Grund gehen und betrachten, warum gerade Frauen und besonders Mütter davon betroffen sind. Wir sind viele, die auf ganz unterschiedliche Weise emotional erschöpft sind, wobei verschiedene Faktoren intersektional zusammenwirken und die Lasten mindern oder erhöhen können. Um etwas daran zu ändern, müssen wir nicht nur in unsere individuelle Last eintauchen, sondern auch die kollektive Last verstehen. Wir müssen uns gegenseitig sehen und miteinander verbinden, die einzelnen Lasten anerkennen, auch wenn wir sie (gerade) nicht tragen. Unsere Stärke erwächst aus der Gemeinschaft.

Begriffe wie »Frau« und »Mutter« sind innerhalb des Patriarchats mit Zuschreibungen und spezifischen Erwartungen aufgeladen worden. Sie zu nutzen bedeutet in gewisser Weise auch, diese

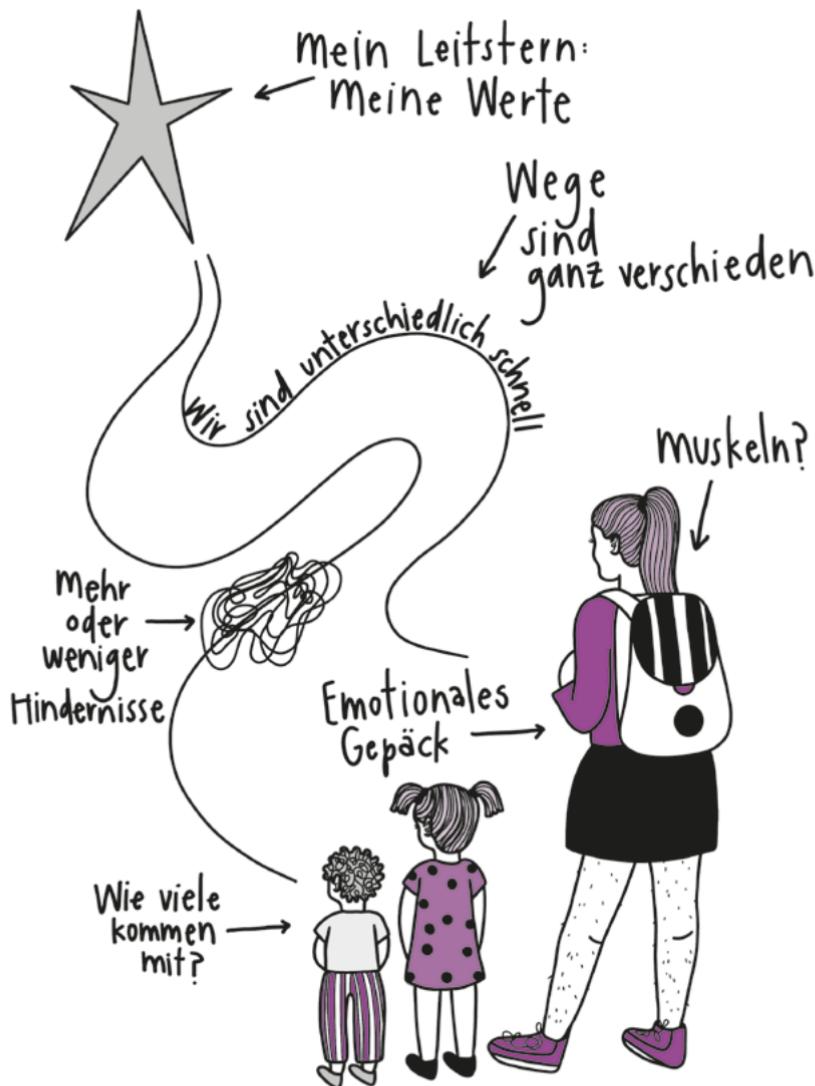
Zuschreibungen zu reproduzieren. Gerade bei »Mutter« schwingt die Erwartung an emotionale Zuständigkeit mit. Diese Erwartung müssen wir verändern. In dieses Buch sind viele Beispiele aus cis-heteronormativen Familien eingeflossen, da durch klassische Rollenstereotype in diesen Familien oft eine besondere Last zutage tritt. Dennoch ist Emotional Load auch unabhängig von Rollenstereotypen ein Thema, da es mit Erziehung generell zusammenhängt, aber auch mit Diskriminierungserfahrungen.

Neben den Beispielen findest du in diesem Buch Anregungen zur Reflexion und Übungen. Ich habe bewusst beides direkt aufeinanderfolgend angeordnet, da wir vom Lesen ins persönliche Überlegen und dann ins Tun kommen müssen, um etwas zu verändern. Deshalb möchte ich dich dazu einladen, dieses Buch ganz aktiv zu benutzen: das Gelesene zu reflektieren, auszuprobieren, Stellen anzustreichen, hineinzuschreiben. Denn ich möchte dich auf deinem Weg begleiten und einen aktiven Prozess der Veränderung anstoßen.

Wenn du beim Lesen merkst: »Dieser Aspekt berührt mich persönlich«, nimm dir Zeit. Leg das Buch kurz zur Seite und lass das Thema erst einmal in dir nachwirken. Vielleicht möchtest du deine Gefühle dazu in ein Notizbuch oder Tagebuch schreiben.

Wenn du spürst, dass dich ein angesprochenes Thema sehr stark bewegt, du dich dadurch körperlich oder psychisch unwohl fühlst, sprich mit einer nahestehenden, vertrauten und wohlwollenden Person darüber.

Wenn dich ein Thema wirklich belastet, du beständig daran denken musst, es dich körperlich oder psychisch beeinträchtigt, nimm professionelle Hilfe in Anspruch. Ein Buch kann dir helfen, Themen anzugehen, deinen Blick schärfen und dir Tipps für die Erleichterung des Alltags geben, aber es kann keine Therapie ersetzen.



# Unsere ersten emotionalen Prägungen

Ich weiß nicht, wie oft ich schon erschöpft war von all den Anforderungen meines Alltags, gerade als Mutter. Und wie oft ich mir verboten habe, erschöpft zu sein, oder mich zumindest gefragt habe, ob ich überhaupt erschöpft sein darf, angesichts dessen, dass das doch ein Alltag ist, wie ihn andere Mütter auch erleben. Und wie oft ich mir gleichzeitig selbst Fragen gestellt habe wie »Warum bin eigentlich immer ich zuständig für ...«, »Warum schaffe ich es einfach nicht, Nein zu sagen und dabei zu bleiben?«, »Warum nimmt mich das so mit?«, »Warum fahre ich eigentlich zu dieser Familienfeier?«.

Wenn ich mit meinen Freundinnen spreche oder die Geschichten von Frauen höre, mit denen ich arbeite, höre ich auch von ihnen viele dieser oder ähnliche Fragen und Geschichten von emotionaler Erschöpfung und emotionaler Zuständigkeit für alle möglichen Menschen und Situationen.

Glücklicherweise sind meine eigenen Warums im Laufe der Jahre weniger geworden, wenn sie auch nie ganz aufhören. Geholfen hat mir, zu erkennen, was hinter diesen Fragen steht: an persönlicher und kollektiver Geschichte, an Erziehung, Sozialisation und Gesellschaft. Ich konnte lernen, Anforderungen und Zuständigkeiten infrage zu stellen, an den richtigen Stellen wütend über gesellschaftliche Verhältnisse zu sein und gleichzeitig auch wohlwollend auf mich selbst und meine Geschichte zu blicken. Mein

Leben wurde auf eine bestimmte Weise geprägt, und diese Spuren ziehen sich teilweise bis heute. Sie machen es mir manchmal schwer, Nein zu sagen oder das Problem für irgendein Misslingen nicht zuerst in mir zu vermuten. Anstatt aber harsch mit mir selbst umzugehen und mich dafür zu tadeln, dass ich unzulänglich bin, darf ich wohlwollend und milde auf mich selbst sehen und mir sagen: Hey, das ist eine Narbe deiner Kindheit, du kannst sie nicht ausradieren, aber du kannst sie pflegen, sodass sie beim Wetterumschwung nicht schmerzt. Der Weg zum emotionalen Wohlbefinden bedeutet nämlich nicht, dass wir uns noch mehr optimieren müssen, dass dies eine weitere Aufgabe auf unserer ohnehin schon viel zu langen Liste ist. Der Weg zum emotionalen Wohlbefinden beginnt mit einem Blick auf dich und auf deine Prägungen sowie mit einer liebevollen Umarmung des Menschen, der du durch all das, was du erlebt hast, geworden bist.

Was dir den Alltag heute schwer macht, ist vielleicht etwas, das durch sehr frühe Erfahrungen, vielleicht auch über Generationen hinweg, in dir verankert wurde. Es war früher vielleicht etwas, das dich geschützt hat, das dir deine Kindheit oder Jugend erleichtert hat. Es ergibt Sinn, dass du bestimmte Verhaltensweisen erlernt hast. Was dich als Kind schützte, belastet dich heute aber vielleicht. Von dieser liebevollen Haltung zu dir selbst aus kannst du schauen, was du heute noch von dem brauchst, was du gestern gelernt hast. Und was du selbst verändern möchtest, weil es dir mehr schadet als nützt.

## Emotionaler Ballast

In meiner Arbeit mit Eltern vergleiche ich Elternschaft und Kindheit oft mit einer Reise. Wir haben einen Leitstern, an dem wir uns

auf dieser Reise orientieren. Das sind Werte, an denen wir uns ausrichten und die in jeder Familie ein wenig anders aussehen. Wir legen Wegstrecken zurück: Zuerst laufen wir allein, dann mit Kind. Auf diesem Weg finden sich unterschiedliche Hindernisse – bei einigen mehr, bei anderen weniger. Das sind die Umgebungs faktoren unseres Lebens: Wie familienfreundlich ist unsere Wohnumgebung? Wie beeinflussen uns welche Lebensereignisse? Wie viel Stress haben wir aktuell, beispielsweise durch den Job oder Arbeitslosigkeit? Je nachdem, wie viele Menschen wir in der Familie sind und was sie jeweils brauchen, müssen wir unser Reisetempo oft anpassen, damit es allen auf dieser Reise gut geht und wir niemanden überfordern. Wenn wir zu schnell gehen, müssen wir manchmal Pausen machen und auf diejenigen warten, die langsamer sind, oder wir müssen gemeinsam ausruhen. Und wir haben Gepäck dabei. Dieses Gepäck sind unsere alltäglichen Aufgaben. Alles, wofür wir täglich zuständig sind. All die körperlichen, mentalen, aber auch emotionalen Aufgaben.

Auch unsere Rucksäcke sehen unterschiedlich aus: Manche tragen riesige Kraxen, andere kleine Mini-Rucksäcke. Einige beginnen schon recht früh damit, eine große Last zu tragen, bei anderen vermehrt sich das Gepäck erst im Laufe der Zeit. Manchmal ist es möglich, sich auf dem Weg wieder von Gepäck zu befreien. Wie schwer und groß dieser Rucksack ist, bestimmt mit, wie schnell wir uns bewegen können. Einige Menschen sind von sich aus stärker als andere und können daher eine Last tragen, unter der eine andere Person schon erdrückt worden wäre. Reisen wir gemeinsam mit anderen, müssen wir ihnen manchmal etwas von ihrem Gepäck abnehmen, wenn wir merken, dass sie es nicht mehr schaffen und Hilfe brauchen.

Je nachdem, wie unsere eigene Kindheit aussah, ist unsere emotionale Muskelmasse höchst unterschiedlich, und je nachdem, wie

unser Leben weitergeht, füllt sich der Rucksack bei einigen mit mehr Gepäckstücken, bei anderen mit weniger, und jedes einzelne Stück kann zusätzlich in der Größe variieren. Wie groß diese Pakete, unsere Rucksäcke allgemein und auch unsere Muskelmasse sind, ist nicht nur abhängig von unserer individuellen Geschicktheit, sondern auch von unserem sozialen Geschlecht: Frauen tragen mehr emotionale Lasten. Denn von ihnen wird erwartet, dass sie mehr auf sich nehmen – in Familie, Partnerschaft, bei der Begleitung der Kinder und auch im Job.

Da hinten auf unserem Rücken können wir unseren Rucksack meist gar nicht sehen. Manchmal denken wir gar nicht daran, dass wir ihn mit uns herumtragen, und wundern uns nur über den Druck auf unseren Schultern und darüber, dass wir gerade so beschwerlich laufen können – vor allem, wenn eine Strecke mal besonders anspruchsvoll ist und viele Stolpersteine im Weg liegen. Einige von uns ächzen laut beim Laufen, andere werden ganz still. Wir verlieren schnell aus dem Blick, wie groß und hinderlich dieses Gepäck eigentlich ist, das sich da hinten auf unserem Rücken befindet. Aber es gibt Momente und Lebensphasen, in denen dieses Gewicht dann doch sehr präsent wird. Mutterschaft ist eine dieser Phasen, in der uns auf einmal das Gewicht einholen und zu Boden ziehen kann.

### → Beispiel **Franzis erlernte innere Härte**

»Die will dich nur manipulieren!«, sagt Franzis Mutter oft über ihre eigene Enkelin, wenn diese »mal wieder grundlos weint« oder »wegen einer Kleinigkeit total ausflippt«. Eigentlich glaubt Franzi das nicht. Eigentlich hält sie ihre dreijährige Tochter nicht

für eine Tyrannin. Gleichzeitig merkt sie aber auch, dass sie an ihrer eigenen Wahrnehmung zweifelt. Vielleicht ist ja doch etwas dran? Und sie ist ja schon ganz schön genervt von dem vielen Weinen und schimpft dann. Sie kann sich nicht daran erinnern, dass sie auch so war. Vielleicht hat ihre Mutter ja doch recht damit, dass das »alles so nicht mehr normal sei«. Wenn sie danach gefragt wurde, wie ihre eigene Kindheit war, hat sie früher immer ganz klar mit »gut« geantwortet. Aber in der letzten Zeit gerät dieses »gut« irgendwie doch ins Wanken. Sie fühlt sich orientierungslos und verunsichert. Ein sehr unangenehmes und belastendes Gefühl für Franzi. Diese Verunsicherung kommt auch daher, dass ihre Partnerin das ganz anders sieht als ihre Mutter. Sie ist der Meinung, dass das Verhalten ihrer gemeinsamen Tochter völlig normal sei und eher die Einstellung von Franzi und ihrer Mutter bedenklich ist. Manchmal geraten sie darüber in Streit, aber es gibt auch Gespräche über die eigene Kindheit, bei denen Franzi merkt, dass es bei ihrer Partnerin anders war, als sie es selbst erfahren hat.

Wie Franzi geht es vielen Eltern, die erst durch den Alltag mit einem eigenen Kind merken, wie sie emotional und erzieherisch geprägt wurden, und dass sie Lasten mit sich herumtragen, die erst jetzt zum Vorschein kommen. Eltern wie Franzi merken, dass Themen wie Sicherheits- oder Autonomiebedürfnisse sie herausfordern, vielleicht aber auch der generelle Umgang mit Gefühlen.

Franzi ist hart zu sich selbst, weil sie im wahrsten Sinne des Wortes gelernt hat, Tränen und Angst hinunterzuschlucken. Sie durfte als Kind ihre Angst oder Enttäuschung nicht durch Weinen herauslassen, sondern musste sich zusammenreißen, sich körperlich anspannen, um diese Empfindungen zu unterdrücken. Es ist schwer für ein Kind, so starke Gefühle zu verbergen, und es benötigt eine enorme körperliche und emotionale Anstrengung.

**Die dafür notwendige Anstrengung und Härte haben sich in Franzi verankert. Sie kann nur schwer mit Schwäche bei sich und anderen umgehen und hat diese Erfahrung, nicht weinerlich sein zu sollen, verinnerlicht. Bisher ist sie recht gut mit ihrer etwas schroffen Art durchs Leben gekommen. Erst durch ihr Kind ist dieses Thema auf einmal sehr präsent und braucht Bearbeitung, die den Raum öffnet, um sich selbst zu helfen, um milder mit sich sein zu können und Beziehungen anders zu gestalten. In den folgenden Jahren des Elternseins wird Franzi immer wieder mit einer breiten Palette an Gefühlen konfrontiert werden – durch ihr Kind, ihre Partnerin, andere Kinder ihrer Umgebung. Es ist gut, sich nun endlich emotional zu stärken, um mit den zukünftigen Herausforderungen selbstsicher umgehen zu können.**

Die gute Nachricht ist, dass wir einen schweren Rucksack aus- oder umpacken können. Wir können ihn auf- und ausräumen. Können unsere Gepäckstücke in die Hand nehmen, sie genau ansehen und entscheiden, dass dieser emotionale Ballast nicht weiter auf unseren Schultern Platz haben soll. Und wenn wir merken, dass unsere Kraft generell gering ist, können wir unsere emotionale Muskelmasse trainieren, um das, was wir tragen müssen, auch halten zu können. Denn wir sind all dem, was uns unseren individuellen Weg schwerer macht, weit weniger ausgeliefert, als wir manchmal denken. Natürlich haben uns unsere Erfahrungen geprägt, natürlich tragen einige von uns ganz schön schwer. Gleichzeitig ist es wichtig, dass wir uns nicht als Opfer des eigenen Weges sehen, sondern als Gestalterinnen unserer Reise. Es gibt Dinge, die wir nicht mehr ändern können. Diese dürfen wir betrachten und geduldig annehmen, uns selbst in den Arm nehmen und anerkennen, dass das echt schwer war und ist.

Wenn wir ein großes Gepäckstück in unserem Rucksack haben, ist dort vielleicht weniger Platz für andere. Wir können daran vielleicht nicht viel ändern, aber wir können sparsamer mit weiteren Päckchen umgehen. Dann gibt es Dinge, die wir durchaus ändern können, wenn wir hinsehen, sie ändern wollen und dafür Kraft und Wege finden. Das ist – ehrlich gesagt – nicht immer einfach. Und es ist auch schwer, erst einmal zu ergründen, was wir überhaupt ändern können und was nicht, und uns damit abzufinden. Aber wenn du dir die Frage stellst, wie du eigentlich leben möchtest, dann wirst du wahrscheinlich sagen, dass du selbstbestimmt und glücklich sein möchtest, statt fremdbestimmt und unglücklich. Um selbstbestimmt und glücklich leben zu können, brauchst du den Zugriff und das Verständnis für das, was dich beschwert. So kannst du besser für dich selbst sorgen und Beziehungen leichter gestalten. Durch diese Klarheit mit dir selbst fällt es dir leichter, klar mit dem Außen zu kommunizieren und Beziehungen sicherer zu gestalten, deine Bedürfnisse und Grenzen zu benennen und dein Kind ein Kompass zu sein für den Umgang mit den eigenen Gefühlen.

## **Deine emotionale Muskelmasse**

Damit wir verstehen können, was uns heute belastet, warum wir mit bestimmten Aspekten unseres Lebens schwer oder leicht umgehen können, müssen wir einen Blick darauf werfen, wer wir sind und was uns geprägt hat. Gerade im Hinblick auf den Umgang mit emotionalen Lasten können wir uns fragen, welche unserer ganz persönlichen Eigenschaften hier bedeutsam sind, aber auch welche Erfahrungen uns beeinflusst haben, so zu fühlen, und wie wir lernen konnten, mit (emotionalem) Stress umzugehen – oder nicht.

Oft nehmen wir nur die aktuellen Belastungen in den Blick – die durchaus wichtig sind –, aber vergessen dabei, nachzuspüren, ob uns nicht vielleicht schon ganz grundlegende Fertigkeiten fehlen, die unsere Fähigkeiten generell einschränken und das Leben erschweren. Gerade weil sich das psychische Wohlbefinden nicht nur individuell, sondern kollektiv verschlechtert, lohnt sich ein Blick darauf, was uns an Erziehung und Gesellschaft kollektiv geprägt und unsere emotionale Muskelmasse kollektiv geschwächt hat.

Der Blick zurück auf das, was uns geprägt hat, ist nicht immer einfach. Und manchmal fragen sich Menschen auch: Ist das wirklich notwendig, schließlich ist all das schon längst vergangen und ich kann heute nichts mehr daran ändern, wie meine Kindheit und Jugend war. Ja, wir können an unserer *Kindheit nichts mehr ändern*, aber wenn wir uns mit unserer Kindheit und ihren Auswirkungen beschäftigen, kann das *uns verändern*. Die Beschäftigung mit der Frage, was wir in dieses Leben mitgebracht haben und ob wir unsere individuellen Anlagen ausleben durften oder nicht, prägt uns. Unser eigenes Verständnis von Beziehungen und davon, wie wir uns in der Welt verhalten, beginnt mit den Beziehungserfahrungen unserer frühen Kindheit. In unserer Ursprungsfamilie lernen wir, mit anderen Menschen umzugehen, Konflikte und Gefühle zu händeln. Wir lernen Werte, Rollenbilder sowie Verhaltensmuster und verinnerlichen Hierarchiemodelle. Wir bekommen – oft unausgesprochen – vermittelt, welchen Platz wir in dieser Welt einnehmen sollen und dürfen – oder nicht. Ganz besonders bedeutsam für unser psychisches Wohlergehen ist dabei die Ausbildung unseres Selbstwertgefühls: Bin ich liebenswert? Bin ich etwas wert?

Die Lasten unseres Erwachsenenlebens sind nicht selten mit negativen Erfahrungen unseres Aufwachsens verbunden. Vieles von dem, was wir uns als Versagen zuschreiben, ist eine Langzeitfolge

früherer Erfahrungen und Entbehrungen. Deine emotionale Er schöpfung ist ein Symptom von Umständen, die uns alle prägen. Daher ist der Blick zurück bedeutsam. Nicht in einer anklagenden Weise, sondern zum Selbstverständnis und zur tatsächlichen Entlastung. »Wenn sie ihre Lebenserfahrungen verarbeiten, können Eltern sich von den Mustern der Vergangenheit befreien, die sie in der Gegenwart gefangen halten«, erklären die Pädagogin Mary Hartzell und der Psychologe Daniel Siegel in ihrem gemeinsamen Buch über Erziehung.<sup>1</sup> Sie beschreiben, wie es durch diese Reflexion möglich ist, den eigenen Bindungsstil zu verändern: Unsere frühen prägenden Beziehungserfahrungen können zwar ein Leben lang nachwirken, aber wir sind ihnen nicht zwingend ausgesetzt und müssen nicht ein Leben lang unter ungünstigen Mustern leiden, die wir irgendwann erworben haben.

Ich möchte an dieser Stelle noch einen Schritt weiter gehen als die beiden amerikanischen Mindfulness-Expert\*innen und ergänzen, dass wir nicht nur unseren Bindungsstil verändern können, sondern durch diese Reflexion und Integration endlich ein Bewusstsein für uns selbst und unsere eigenen Rechte erlangen, die in der Kindheit vielleicht übergangen wurden. Und dieses Bewusstsein befähigt uns dazu, selbstbewusst für uns einzutreten – und emotionalen Ballast abweisen zu können, gerade als Frauen und Mütter.

## → Beispiel Eine schwierige Kindheit integrieren

**Johanna ist eine jener Mütter, die andere oft etwas neidvoll betrachten: zugewandt, ruhig, freundlich, ausgeglichen. Man kann sich kaum vorstellen, dass sie auch einmal schimpft oder schlech-**

**te Laune hat. Wenn man sie von außen im Umgang mit ihrer ein- einhalbjährigen Tochter Mathilda betrachtet, würde man nicht annehmen, welch schwieriger Weg hinter ihr liegt: Sie hat selbst eine gewaltvolle Kindheit mit wenig emotionaler Wärme erlebt. Schon während ihrer Ausbildung zur Erzieherin ist sie zu ihrem damaligen Freund gezogen und hat sich von dort aus einige Jahre um ihre beiden jüngeren Geschwister gekümmert, die sie regelmäßig am Wochenende besucht haben. Während dieser Zeit war sie in ihrer ersten Therapie, um ihre Kindheitserfahrungen aufzuarbeiten. Als Mathilda geboren wurde und sie merkte, dass es ihr sehr schwerfiel, Matildas vieles Weinen zu begleiten, hat sie sich wieder therapeutische Hilfe gesucht, um zu lernen, mit dem Verhalten ihrer Tochter umzugehen. Sie konnte lernen, dass nicht Matildas Gefühle so besonders stark waren, sondern dass sie selbst Schwierigkeiten damit hatte, das Weinen zuzulassen und auszuhalten. Sie selbst hatte in ihrer Kindheit keine Regulationsstrategien gelernt. Durch die therapeutische Unterstützung schaffte sie es, eine gute und emotional nahe Beziehung zu ihrer Tochter aufzubauen.**

**In der Therapie konnte Johanna lernen, ihre eigenen Erfahrungen und Prägungen nicht auf ihr Kind zu übertragen. Sie hat ihre frühen Erfahrungen integriert, konnte sich so selbst besser verstehen und auf dieser Basis neu und anders handeln. Neben der therapeutischen Unterstützung hatte Johanna vielleicht auch das Glück, mit einer genetischen Ausstattung zur Welt zu kommen, die sie resilenter gemacht hat, um mit den erlebten Widrigkeiten ihrer frühen Kindheit gut umgehen zu können. Denn die gleiche Art von Trauma oder negativen Erfahrungen kann höchst unterschiedlich wirken, je nachdem, auf welchen Menschen mit welchen Voraussetzungen sie trifft.**

Viele von uns tragen eine innere Stimme in sich, die sehr kritisch ist, auch in Bezug auf uns selbst als Elternteil. Vielleicht schaut auch Johanna hier und da auf sich und ist kritisch, auch wenn andere von außen sie als liebevolle und großartige Mutter sehen. Das liegt auch an unserer Erziehungskultur, die sehr darauf ausgerichtet ist, beständig Defizite aufzuzeigen und auszumerzen, anstatt ressourcenorientiert auf Menschen zu blicken. Viele von uns sind in einer Erziehungskultur aufgewachsen, die den Fokus auf das lenkt, was wir nicht können. So erleben wir uns von klein auf im Mangel. Was wir dabei nicht lernen, ist Sanftheit, Wohlwollen und Selbstmitgefühl mit uns und unseren Fähigkeiten und auch Unfähigkeiten.

Die Professorin für Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung Dr. Kristin Neff erforscht seit mehr als 20 Jahren den Bereich des Selbstmitgefühls.<sup>3</sup> Nach ihr besteht dieses aus drei Komponenten: selbstbezogene Freundlichkeit statt Selbstkritik, geteilte Erfahrungen statt Isolation, Achtsamkeit statt Überidentifizierung. Wir werden uns im Laufe der nächsten Kapitel mit allen drei Aspekten von Selbstmitgefühl genauer beschäftigen, beginnen aber hier zum Auftakt mit dem Punkt der geteilten Erfahrungen statt Isolation.

Unsere gefühlte Unfähigkeit sehen wir als unseren persönlichen Makel, mit dem wir uns oft sehr allein fühlen: ALLE anderen können es besser. Alle Mütter sind bessere Mütter als ich selbst. Ich bin der einzige Mensch auf der Welt, der es immer falsch macht. Dr. Kristin Neff betont jedoch, dass die Definition von »Mensch« bedeutet, verletzlich, fehlerhaft und unvollkommen zu sein.<sup>4</sup> Ja, wir erleben durchaus nicht alles in gleicher Weise, aber es verbindet uns, dass wir alle an der ein oder anderen Stelle schmerzhafte Erfahrungen machen. Aus diesem Gefühl des Nicht-Alleinseins kann neue Stärke erwachsen.

## → Reflexion

### Wie kritisch bist du dir selbst gegenüber?

Überlege in jeder Zeile, was eher auf dich zutrifft:

Wenn ich scheitere oder etwas nicht kann, denke ich, dass ich allein unfähig wäre, um mit solchen Situationen umzugehen.	Wenn ich scheitere oder etwas nicht kann, denke ich, dass das Teil des menschlichen Seins ist und wir alle hier und da scheitern.
Meine Unzulänglichkeiten betrachte ich als persönliche Unzulänglichkeit und bin immerzu bemüht, sie auszugleichen.	Meine Unzulänglichkeiten betrachte ich als Teil der menschlichen Unvollkommenheit. Ich habe Schwächen und Stärken.
Ich fühle mich mit meinen Unzulänglichkeiten allein.	Ich versuche, immer wieder daran zu denken, dass alle Menschen sich unzulänglich fühlen.
Ich gebe der kritischen Stimme in mir recht, wenn sie mich ermahnt, besser zu werden.	Ich höre der kritischen Stimme in mir zu, sage ihr freundlich, dass sie mich sicher schützen möchte, aber es durchaus okay ist, nicht in allem perfekt zu sein.
Wenn ich das Gefühl habe, an einer Situation zu scheitern, behalte ich das lieber für mich.	Wenn ich das Gefühl habe, an einer Situation zu scheitern, spreche ich mit anderen offen darüber, um Hilfe zu erhalten.
Ich gehe mit anderen in einer ähnlichen Situation unterstützender um als mit mir.	Ich bringe mir selbst so viel Verständnis entgegen wie anderen.

## **Übung**

### **Begegne dir mit Mitgefühl**

Es ist hilfreich, zu verinnerlichen, dass das Scheitern Teil unseres Lebens und niemand von uns perfekt ist. Lege eine oder beide Hände auf dein Herz, schließe die Augen, atme tief ein und sag dir selbst: »Kein Mensch ist fehlerfrei. Wir alle tragen unsere Päckchen unterschiedlicher Größen. Ich darf mir selbst mit Mitgefühl begegnen.« Vielleicht stärkt dich diese Übung bereits, um mit anderen nahen Personen in den Austausch zu kommen über das, was ihr jeweils nicht könnt. Wenn du verinnerlicht hast, dass deine Unvollkommenheit normal ist und sein darf, kann das ein Gesprächsfenster öffnen für einen ehrlichen Umgang, der unserer Isolation aufgrund von Scham entgegenwirkt.

## **Deine genetische Ausstattung, um Lasten zu tragen ...**

Wir sind weder äußerlich noch innerlich gleich. Wenn wir auf der Straße entlanggehen, wundern wir uns ja auch nicht, dass die Menschen dort alle höchst unterschiedlich aussehen. Im Gegenteil: Wir sind überrascht, wenn wir eineiige Zwillinge sehen, und wären wohl noch überraschter, würde uns auf einmal eine Person gegenüberstehen, die uns selbst extrem ähnlich sieht. In Bezug auf das Innere des Menschen legen wir aber oft einen anderen Maßstab an: