

**Mit »Selfcare für Mamas« haben Daniela Gaigg, Bloggerin auf [diekleinebotin.at](http://diekleinebotin.at), und Linda Syllaba, Gründerin des Coachinghauses [beziehungshaus.at](http://beziehungshaus.at), ihr zweites Buch geschrieben. Im Interview beantworten sie Fragen zu Selbstfürsorge, Teamarbeit in der Partnerschaft und ihre Selfcare-Challenge.**

**Selfcare für Mamas – warum ist dieses Thema so ein großes Anliegen für Euch, dass ihr jetzt ein ganzes Buch dazu geschrieben habt?**

*Linda:* »Die Schimpf-Diät« hat deutlich gezeigt, dass Eltern, die von vornherein weniger gestresst sind auch weniger Schimpfen bzw. anders mit ihren Kindern umgehen können – Stichwort »Gelassenheit«. Also ist es eine logische Konsequenz für uns gewesen, mehr darüber zu schreiben, wie es gelingen kann, das eigene Stressmanagement anzugehen und schon sind wir beim Thema Selbstfürsorge!

*Daniela:* Selfcare ist so eine leere Worthülse geworden, dabei ist es wichtiger denn je, sich selber wahrzunehmen. Nur wenn man die eigenen Bedürfnisse kennt, ihnen Folge leistet, ist man im Stande zu geben. Das GEBEN steht bei Mamas an erster Stelle... Wir wollen Bewusstsein schaffen und die Mamas ermutigen, begleiten und unterstützen, sich selber zu versorgen.

**Oft stehen die Bedürfnisse der Kinder an erster Stelle, Ihr rückt die Mütter in den Vordergrund. Warum?**

*Linda:* Weil bedürfnisorientierte Erziehung leider oft missverstanden wird in dem Sinne, dass ausschließlich die Bedürfnisse der Kinder ins Zentrum der Aufmerksamkeit gestellt werden. Das ist gut gemeint, doch kontraproduktiv. Bedürfnisorientierung meint die Bedürfnisse ALLER Familienmitglieder zu berücksichtigen, was bedeutet, dass man als Eltern erkennen, priorisieren und ganz anders Verantwortung übernehmen muss. Außerdem sind Kinder Symptomträger für das, was sich in ihrem Elternhaus abspielt, doch ist es oft schwierig zu entschlüsseln, was das Verhalten der Kinder mit uns Eltern zu tun hat. Da ist es eine gute Idee, präventiv gut für sich selbst zu sorgen, so dass die Kinder gar nicht erst in die Situation kommen, Symptome für ihre Eltern entwickeln zu müssen.

*Daniela:* Ich merke das selber nahezu tagesaktuell, was passiert, wenn ich mich selber übergehe: Ich bin unruhig, bin nicht geduldig und habe das Gefühl, den Kindern nicht gerecht zu werden – ein Teufelskreis, weil ich natürlich auch das Beste geben will, wenn es um die Kinder geht. Seit ich mich mehr und bewusst mit echter Selfcare auseinandersetze, ist der Unterschied deutlich spürbar: Wenn ich mich gut um mich kümmere, kann ich mich gut um die Kinder kümmern.

**Habt Ihr Euch als Mütter immer genug Zeit für Euch selbst genommen oder musstet Ihr das auch erst lernen?**

*Linda:* Das ist für die meisten Mütter ein Lernprozess. Ich habe erst beim zweiten Kind etwas besser verstanden, was Selbstfürsorge bedeutet und wie wichtig sie für meine ganze Familie ist. Mit den Jahren ist es viel besser geworden, doch, ehrlich gesagt, ist da immer noch Potenzial nach oben. 😊

*Daniela:* Es ist ein täglicher Prozess, der von vielen Faktoren beeinflusst wird, aber je bewusster ich schon beim Aufwachen auf mich höre, desto weniger anstrengend wird der Tag.

**Welche Rolle spielt der Partner bzw. die Partnerin, wenn es um die eigene Selbstfürsorge geht?**

*Linda:* Eine große, weil er/sie den Prozess unterstützen darf, indem er/sie ebenso Eigenverantwortung und Verantwortung für die Familie zu übernehmen hat! Damit ich als Mutter mal ausschlafen kann, braucht es einen Vater, der sich um die Kinder kümmert, damit ich liegen bleiben kann – und umgekehrt. Als Elternpaar stellen die Kinder eine Teamaufgabe dar, die fair aufgeteilt werden sollte, so dass es keine negativen Auswirkungen auf die Paarbeziehung hat, weil einer sich überfordert, alleingelassen oder ausgeschlossen fühlt. Wir empfehlen im Buch folgende Reihenfolge in der »Fürsorge-Hierarchie«: Zuerst ich, dann die Paarbeziehung und dann die Kinder. Ohne mich gäbe es keine Paarbeziehung und ohne diese keine Kinder. Selbstfürsorge ist

Basisaufgabe für jeden Menschen, egal ob Single oder Kinder. Dafür braucht es natürlich auch Verständnis, vor allem dafür, dass das mit Egoismus nichts zu tun hat.

*Daniela:* Die Familie gäbe es nicht ohne einander - oder zumindest nicht in der ursprünglichen Konstellation. Die Partnerschaft ist ein sehr wichtiger Baustein für eine gelungene Selfcare, die auf Vertrauen und »Teamarbeit« aufbaut. Dabei muss es allerdings nicht unbedingt die aktuelle Familiensituation oder »nur« der Partner sein: Das Netz oder »Dorf« aus Menschen, die da sind, wenn man als Mama Luft braucht, ist extrem wichtig.

### **Habt Ihr einen konkreten Alltagstipp, den wir alle noch heute umsetzen können?**

*Linda:* Selfcare muss im Alltag stattfinden, in kleinen Dosen, individuell gestaltet. Monatelanges Warten und Sehnen auf zwei Wochen Urlaub, die dann nicht stattfinden (Pandemie) oder verregnet sind, reicht nicht fürs echte Leben – schon gar nicht in Zeiten von Corona. Gestalte jeden einzelnen Tag so selbstliebevoll wie möglich. Plane Pausen ein, tu dir etwas Gutes. Geh raus an die frische Luft, ernähre dich bewusst, bewege dich, schlafe ausreichend, spüre dich selbst und deine Bedürfnisse, nimm dich selbst ernst, folge deiner Intuition, zeig deine Grenzen, .... Sorge für dich selbst so gut, wie für deine Kinder.

Im Buch gibt es eine Selfcare-Challenge, das sind 52 Wochen mit unterschiedlichen, konkreten Aufgaben, die die Leserin trainieren darf, um sich selbst näher zu kommen und fürsorglich zu behandeln.

*Daniela:* Hör gut auf dich – schon beim ersten Augenaufschlag morgens. Ein paar ganz bewusste Atemzüge oder schöne Affirmationen helfen, »mit sich selbst« gut in den Tag zu starten.

### **Selbstfürsorge und Corona – was ist in dieser Zeit besonders wichtig?**

*Linda:* Corona bringt, wie jede andere »Krise«, Problemstellungen stärker zum Vorschein und bedeutet, dass Selbstfürsorge wichtiger denn je ist! Besonders wenn die Belastungen steigen,

müssen wir noch besser auf uns selbst achten, um den Anforderungen gerecht zu bleiben. Wer vorher schon am Limit lief, wird in der Krise komplett aufgerieben. Regelmäßig bewusst atmen, innehalten und spüren, was gerade wirklich wichtig ist, kann ein guter Anfang sein, den Kontakt zu sich selbst zu halten. Wichtiges von Dringendem zu unterscheiden, Prioritäten zu setzen und voll in die Eigenverantwortung zu gehen, wo es möglich ist, empfehle ich ebenfalls. Auch wenn das bedeutet, bewusst Verantwortung abzugeben – auch das kann Eigenverantwortung bedeuten.

*Daniela:* Corona hat nur ans Licht gebracht, was in unserer Gesellschaft schon sehr lang sehr falsch läuft: Wir Mamas laden uns immer noch mehr auf und haben am Ende des Tages das Gefühl »wieder nicht alles geschafft zu haben«. Und wenn man an der Krise etwas Gutes sehen will, dann diese Sichtbarmachung! Jetzt müssen wir hinschauen und uns die Kräfte genau einteilen. Prioritäten setzen und den Perfektionismus endlich über Bord werfen, sind wahrscheinlich die wichtigsten Punkte. Ein Perspektivenwechsel zu »ICH BIN GENUG« ist dringend nötig, damit der Druck nicht unerträglich wird.

Den Grundstein dafür legen wir mit unserem Buch, den ehrlichen Alltagsgeschichten und der Begleitung in Form der [#selfcarefürmamaschallenge](#) über 52 Wochen.



Daniela Gaigg / Linda Syllaba

[Selfcare für Mamas](#)

Geht's dir gut, geht's deinem Kind gut. Das etwas andere Erziehungsbuch

Paperback, 256 Seiten

ISBN: 978-3-407-86660-8

EUR 18,95

Während heute fast immer die Bedürfnisse der Kinder im Mittelpunkt stehen, machen die Autorinnen Müttern Mut, die Reihenfolge der Fürsorge auch einmal umzudrehen: zuerst die Mutter, dann die Partnerschaft, dann die Kinder. Das Buch für alle Mamas, die gesunde Selbstfürsorge erlernen und im Alltag praktizieren wollen. Nicht nur geben, sondern auch nehmen – das ist das Ziel.