

Ich bin Mama.

BIN ICH EINE GUTE MUTTER?

Das ist eine der häufigsten Fragen, die sich Mütter stellen – noch weit über das Kleinkindalter hinaus. Und ich kann sie dir ganz klar beantworten: Ja! Warum ich das weiß, obwohl wir uns gar nicht kennen? Das verrate ich dir ein paar Sätze weiter.

Wenn ich diese Frage in meinen Kursen – meistens ganz am Anfang – stelle, können die Mütter sie oft nicht mit Gewissheit beantworten. Aber was bedeutet es eigentlich, eine „gute Mutter“ zu sein? Was macht eine „gute Mutter“ aus – und was unterscheidet sie von vermeintlich „schlechten Müttern“?

Lass’ uns etwas ausprobieren: Nimm dir etwas Zeit und schreibe deine Antworten auf die beiden Fragen auf. Manchmal hilft es, sich dabei an die eigene Kinderzeit und die Momente zu erinnern, wann deine Mama für dich eine gute Mama war – oder eben auch nicht.

Ich wollte ja aber noch erzählen, warum ich weiß, dass *du* eine gute Mutter bist!

Nun, es ist eigentlich ganz einfach: Wir brauchen ein Gegenüber, einen Austausch, ein Wahrgenommen werden, um sein zu können. Dadurch wachsen und entwickeln wir uns, auch als Mutter. Und da du hier „gelandet“ bist, suchst du vermutlich Antworten und die Unterstützung anderer Frauen, mit denen du dein Muttersein reflektieren kannst.

Vielleicht hast du ja durch die Beantwortung der Frage/n schon einiges über dich erfahren.

Viel Spaß beim Mamasein
wünscht dir Andrea!