

# Mutterseiten...

---

Schön, dass ich heute wieder ein paar Zeilen an Dich schreiben darf ☺  
Die Themen, die ich diesmal mit Dir teilen möchte, sind...

## Verschlauf-Pausen

### Zu sich kommen

### Abgrenzung

In meiner Praxis und auch in meinem Alltag kommt es in letzter Zeit sehr häufig vor, dass Stress-Situationen viele Mütter / Frauen / Kinder und natürlich auch Väter in einen Zustand der Erstarrung versetzen. Man wird handlungsunfähig, kann keinen klaren Gedanken mehr fassen, steht sozusagen „neben sich“ und findet nur schwer, oder oft auch gar nicht, zum inneren Gleichgewicht zurück.

**Verschlaufpausen** sind in solchen Zeiten sehr wertvoll und können meistens ganz leicht in den Alltag integriert werden, indem wir auf unsere Atmung achten und uns auf das eigene ICH konzentrieren – **zu sich kommen** – ohne zu bewerten, uns einfach so sein lassen, wie wir eben sind. Und gegebenenfalls für **Abgrenzung** sorgen, wenn zu viele Lasten auf uns zukommen.

Nicht nur in Stress-Situationen benötigen wir diese Verschlaufpausen – sondern auch in unserem ganz alltäglichen Tun, in dem sich manchmal Hektik eingeschlichen hat, ohne dass wir diese auf den ersten Blick erkennen. Nehmen wir z.B. eine Mutter, die in Karenz ist und ihr Kind versorgt, sich um den Haushalt kümmert, den Garten in Schuss hält, jeden Tag was leckeres kocht, mit dem Hund spazieren geht, Behördengänge erledigt, mit der Oma zum Arzt fährt (weil sie ja eh` Zuhause ist und Zeit hat), Einkäufe erledigt, und, und, und ..... Wenn wir hier einen zweiten Blick drauf werfen, wisst ihr vielleicht, was ich mit Verschlaufpause meine.

Es heißt nicht, „nur“ weil eine Mutter zu Hause ist, ist sie automatisch auch für alles zuständig – und es heißt schon gar nicht, dass alles perfekt ablaufen muss bzw. soll. Es gibt Dinge, die „frau“ abgeben kann und auch welche, die unter Umständen einmal länger liegen bleiben können – hier empfehle ich den „2.“ Blick, da diese meistens auf den 1. Blick nicht erkannt werden.

Eine alte chinesische Lebensweisheit sagt:

**„Wenn du es eilig hast, gehe langsam.“**

In dieser Weisheit steckt ganz viel Kraft aus der wir schöpfen können, wenn wir sie erkennen.

**Zu sich kommen** heißt nichts anderes, als sich selber voll und ganz wahr zu nehmen – ins eigene Innere zu gelangen – sich zu spüren und bestenfalls alles was von AUSSEN kommt, einmal nicht zu beachten. Das hört sich vielleicht gar nicht so schwierig an, ist aber in der heutigen Zeit, mit seinen unendlich vielen Einflüssen, Geräuschkulissen und Gewohnheiten nicht immer so einfach umzusetzen, was nicht heißt, dass es nicht gelingen kann. In kleinen Schritten – immer wieder ein bisschen inne halten und dem Atem Aufmerksamkeit schenken – und schon bist du wieder ein Stück näher bei dir.

**Abgrenzung** bedeutet nicht, sich von jemandem abzuwenden – es bedeutet lediglich, dem anderen liebevoll gesunde Grenzen zu setzen - z.B. in Form eines symbolischen Gartenzauns. Gartenzäune sind durchlässig, du hast einen Spielraum in dem du dich bewegen kannst – nach eigenen Vorstellungen. Du verlierst dadurch aber nicht den Blick bzw. den Kontakt zum anderen – im Gegenteil, der sogenannte „Nachbar“ weiß, wie weit er gehen darf und kann erkennen, wo dein persönlicher Bereich beginnt. Wenn du jedoch Mauern um dich aufbaust, kann das unter Umständen Isolierung bedeuten....aber auch Mauern können abgerissen werden.

In diesem Sinne wünsche ich Dir erholsame Verschnaufpausen in Deinem eigenen Garten, wo Du zu Dir kommen kannst.

Es grüßt Dich herzlichst

Renate

Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt. (Chinesische Weisheit)

Gott ein Freund der Stille. Seht, wie die Bäume, die Blumen, das Gras in einer tiefen Stille wachsen, wie Sterne, Mond und Sonne in der Stille auf- und untergehen.

*Mutter Teresa*

## **AKTUELLES:**

**Innviertler Geburts-Tage:** vom 19.-20. Mai 2012 in der Fachschule in Mauerkirchen (Programm im Anhang)

Hier werde ich mit einer Kollegin Hella Brandt vertreten sein – wir informieren über unsere Arbeit als Familienmentorin und stellen verschiedene Methoden vor.

Wir freuen uns über euren Besuch!

**Schmetterlings-Baby-Massage-Kurs:** Dienstag 29. Mai 2012 von 9.00 – 10.30 Uhr im Familienzentrum Schärding

Weitere Angebote bzw. Termine findet ihr auf meiner Homepage

[www.worxware.at/mamacoach](http://www.worxware.at/mamacoach)

PS: Falls Du keine Post mehr von mir erhalten möchtest, schreib bitte eine kurze Mail an [mama-coach@aon.at](mailto:mama-coach@aon.at) mit dem Betreff: „Nein, danke“ – ich werde dich dann aus dem Verteiler nehmen.