

# Eine Auszeit GAB MIR MEINE KRAFT ZURÜCK!



Weil Tanja (43) sich um ihre seelische Gesundheit kümmerte, wurde sie **als Rabenmutter abgestempelt**. Doch sie brauchte das, um auch wieder für ihre Kinder da sein zu können

**ES** läuft rund bei Tanja Bräutigam: Die Kölnerin hat einen tollen Job, macht viel Sport – sie genießt ihr Leben. Auch die Liebe meint es gut mit ihr: Sie heiratet ihren Traummann und bekommt zwei Kinder. Wenig später hängt Tanja ihren Job und den Sport an den Nagel und wird zu 100 Prozent Hausfrau und Mutter.

Da ihr Mann aus beruflichen Gründen oft wochenlang unterwegs ist, muss die heute 43-jährige den Alltag hauptsächlich allein bewältigen. Dunkle Wolken ziehen auf: Das einstige Energiebündel fühlt sich immer öfter müde, überfordert und depressiv. Angstattacken und schlaflose Nächte zehren an Tanjas Kräften. Bis im Juni 2012 nichts mehr geht.

„Ich bekam während einer Autofahrt einen Nervenzusammenbruch. Meine Kinder waren

„ Ich löse mich jetzt immer mal wieder von der Mutterrolle. Dafür nehme ich mir bewusst Pausen.“



„ Der Weg zu meinem alten fröhlichen Ich war mühsam und schmerzlich. Doch er hat sich gelohnt! “

damals vier und eineinhalb“, erzählt sie. Für Tanja steht fest: „Sobald ich wieder klar denken kann, muss ich hier raus! Ich brauche eine Pause vom Mutter- und Ehefrausein. Nur dann kann ich mich endlich wieder selbst spüren.“ Fünf Wochen verbringt sie in einer psychosomatischen Rehaklinik. Nicht jeder hatte dafür Verständnis. „In meinem Bekanntenkreis hielten das einige Menschen für unverantwort-

lich. Ich wurde als Rabenmutter hingestellt und sollte gefälligst Antidepressiva einnehmen. Oder höchstens eine Mutter-Kind-Kur machen“, erinnert sich Tanja. Doch das kommt für sie nicht infrage. Ihr Ziel: für sich allein und ohne Medikamente zu ihrem alten Ich zurückzufinden. „Es ist unglaublich, unter welchem gesellschaftlichen Druck Mütter heutzutage stehen. Wir sollen uns

aufopferungsvoll um unsere Kinder kümmern, müssen eine Bilderbuch-Karriere vorweisen und am besten noch wie aus einem Hochglanz-Magazin aussehen. Das kann ja auf Dauer nicht gut gehen“, stellt sie fest. In der Klinik lernt Tanja, ihren eigenen Bedürfnissen wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. „Mir wurde klar, dass ich einen Gegenpol zum Muttersein brauchte“, berichtet sie. Und den hat Tanja seit ihrem Klinikaufenthalt im Sport und später in ihrem neuen Job als Sporttherapeutin gefunden. „Heute bekomme ich viel mehr Unterstützung als früher. Weil ich sie aber auch einfordere. Endlich kann ich sagen, dass es mir wieder gut geht!“

„ Heute ist Sport wieder ein großer Teil von mir. Er füllt meine Energiereserven und dient als Ausgleich zum Alltag.“



„ Heute ist Sport wieder ein großer Teil von mir. Er füllt meine Energiereserven und dient als Ausgleich zum Alltag.“



„ Damals fiel es mir sehr schwer, mein Umfeld um Unterstützung zu bitten. Im Nachhinein war das ein großer Fehler.“

## INTERVIEW



Unser Fachmann zum Thema: Dr. Thorsten Bracher, Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein und Experte für Psychotherapie

### WARUM WIRD VON MÜTTERN ERWARTET, IMMER 100 PROZENT GEBEN ZU MÜSSEN?

Die Vorbildfunktion der eigenen Mutter hat hier einen ziemlich großen Einfluss. Sie prägt uns unbewusst, wenn es um die Erwartungen an Frauen in ihrer Rolle als Mutter geht. Außerdem sehen besonders Frauen ihre Aufgabe oft darin, für andere gut zu sorgen. Dabei vernachlässigen und verausgaben sie sich häufig.

### WAS KÖNNEN SIE TUN, UM DIE FOLGEN EINER ÜBERLASTUNG ZU VERMEIDEN?

Mütter sollten alle Anforderungen immer wieder kritisch überprüfen. Nur so lässt sich zwischen Wichtigem und Unwichtigem unterscheiden. Liegen die Belastungen daran, dass ich zu hohe Ansprüche an mich selbst stelle, sollte ich sie so weit wie möglich nach unten schrauben. Auch die Unterstützung durch andere kann hilfreich sein. Außerdem ist es wichtig, für genügend positiven Ausgleich zu sorgen. Die vielen Pflichten dürfen den Alltag nicht ständig dominieren.

### WO BEKOMMEN AUSGEPOWERTE MÜTTER HILFE?

Gute Anlaufstellen sind z. B. die Caritas, die Diakonie oder pro familia. In bestimmten Fällen zahlen die Krankenkassen oder Rentenversicherungsträger auch Zuschüsse für Haushaltshilfen oder Kuren. Wenn das Ausgebranntsein bereits zu starken Störungen im psychischen und körperlichen Bereich geführt hat, empfehle ich auf jeden Fall den Gang zu einem Facharzt. Dann können Maßnahmen wie eine Psychotherapie eingeleitet werden.

„ Vor meinem Zusammenbruch fühlte ich mich fremdbestimmt. Ich hatte als Mutter zu funktionieren. Nun achte ich viel mehr auf mich.“



**BUCH-TIPP**  
**OFFEN UND EHRlich**  
Tanja Bräutigam will mit ihrem Buch allen Frauen Mut machen: „5 Wochen Rabenmutter“ (Eden Books, 241 S., 14,95 Euro)