

Vom Muttertag zum Herzenstag

Was machen wir mit einem «Pflichtfest», das durch Enttäuschungen gefärbt ist und im schlimmsten Fall zu Tränen führt?

FRANZISKA BISCHOF-JÄGGI

Um es gleich vorneweg zu nehmen: Weihnachten, Ostern und Muttertag *sind* die unbestritten *wichtigsten* Feiertage in unserem Lande. Weihnachten ist Symbol sichtbar gewordener Liebe zwischen Gott und uns Menschen. Ostern unser Befreiungs- und Hoffnungsfest. Und am Muttertag – dieses Jahr am 8. Mai – feiern wir unsere Mütter und würdigen ihre tägliche Arbeit, indem wir sie in den Mittelpunkt stellen und sie verwöhnen.

Fest statt Streit?!

Grosse Feste sollen *perfekt* sein. So werden vor grossen Festlichkeiten oft viele und hohe Erwartungen und Spannungen aufgebaut. Entladen sich die Spannungen frühzeitig oder werden die Erwartungen nicht erfüllt, kann es Streit geben. Es ist eine Tatsache: Grosse Feste sind für viele Familien mit Spannungen und Streit bis hin zur Eskalation untrennbar verbunden. Das aber müsste nicht sein! Denn: Würden wir die drei Feste *auch im Alltag leben* – jeden Tag eben so gut es ginge – müssten wir nicht auf DEN Festtag warten. Unser aller Leben und das unserer Gesellschaft würde so gehaltvoller und ehrlicher. Wir müssen lernen, die Liebe von Weihnachten durch ernst gemeinte Worte und förderliche *Taten in den Alltag zu integrieren*. Und die Osterhoffnung durch positive Gedanken und gelebtes Vertrauen gegenüber sich selbst und der nächsten Umwelt zu fördern.

Liebe, Rücksicht, Hilfsbereitschaft und Hoffnung erträgt unsere Welt und jeder Mensch tatsächlich noch viel mehr!

Und der Muttertag lässt sich täglich feiern, indem wir uns gegenseitig mit Wohlwollen begegnen und im Lob-Aussprechen üben. Somit hätten wir jeden Tag ein bisschen Weihnachten, ein bisschen Ostern und ein bisschen Muttertag gleichzeitig. Und Hand aufs Herz: Gehört der Arbeit von Müttern – und inzwischen auch vielen modernen Vätern – nicht *mehr* Dank und Anerkennung als *einmal pro Jahr*?

Insgesamt mehr Anerkennung zollen

Aktive Mütter sind im Familienalltag sowieso Drehscheibe aller

also künstlich an einem Tag ins Zentrum betten? Und überhaupt: Weshalb nur die Mütter, wo doch unterdessen auch Väter wickeln, miterziehen, genauso trösten, mitfiebern und schlichten, mehr als nur finanzielle Verantwortung tragen und die Doppelbelastung zwischen Beruf und Familie ebenfalls kennen? Die Anerkennung all dieser Arbeit an einem Muttertag den Kindern abzudelegieren ist zu einfach! Die Arbeit, welche Eltern täglich leisten, soll unsere ganze Gesellschaft mehr anerkennen! Familien sollten mehr Entlastung finden – nicht nur finanzielle, sondern in Form von kreativer Hilfe im Alltag: Ein unparteiisches Lächeln und ein simples Vortrittlassen an der Supermarktkasse, wenn ein Kind keine Geduld mehr hat, kann den letzten Nerv einer Mutter oder eines Vaters retten! Ein anspruchloses Platz anbieten im Zug, damit die Familie beisammen in einem Abteil sitzen kann. Mehr aktive Nachbarschaftshilfe, dafür weniger neidstiftende Familienvergleiche ...

Drehscheibe der Liebe

Es geht auch um «*interne*» Anerkennung elterlicher Arbeit: Ein Vater soll die Alltagsarbeit einer Mutter achten, wertschätzen und vor allem – was leider häufig vorkommt – nicht herunterspielen. Selbstverständlich gilt das auch umgekehrt. Am wirksamsten ist es, wenn die Kinder mitbekommen, wie Eltern sich gegenseitig einen Dank aussprechen, sich gegenseitig auf die Schulter klopfen, sich herzlich umarmen – und der Kritik nicht einen grösseren Platz einräumen als dem Humor. «Nach der Decke strecken» statt Perfektionismus, so lautet die Devise häufig im Familienalltag. Da flattern wunderbare Design-Einrichtungsprospekte ins Haus, die Fernsehwerbung gaukelt Familienromantik vor – und im real existierenden Haushalt türmen sich Waschberge, die Kindererziehung scheint aktuell gerade sehr wenig Früchte zu tragen, und überhaupt kämpft man im Alltag *gegen* Staubschwaden, *für* Familienregeln und *mit sich selbst*. Häufig möchten Eltern viel mehr erreichen, als ihnen im «24-Stunden-Tag» gelingt. Da hilft tatsächlich nur eines: Realistische Selbsteinschätzungen, die «5 auch immer mal wieder gerade sein lassen». Und sich selbst trotz aller Pendenzen *eine verdiente Auszeit gönnen*: Tee trinken, Zeitung lesen, Pause machen. Und bewusst durchatmen und sich vergewissern, was alles bereits *erreicht* wurde. Das Augenmerk auf das Erreichte und nicht auf die Defizite legen und dadurch Energie tanken! Und sich selbst, als Vater und Mutter und vor allem auch als Paar mehr



Alltagsfest: Wieso nicht zusammen kochen als Familie?
Bild: www.familie-stark-machen.de)

Trubel herausreißen und sich einzugestehen, nicht nur funktionieren zu müssen, sondern auch Mensch sein zu dürfen: Das ist gelebter Muttertag im Alltag!

Pflichtprogramm für den Alltag?

Fazit: Weihnachten und Ostern gehört unbestritten ihre zugewiesene hohe Rangordnung. Denn Liebe, Rücksicht, Hilfsbereitschaft und Hoffnung ist, was unsere Welt und jeder einzelne Mensch tatsächlich noch viel mehr ertragen können! Als Kontrastprogramm zu den wirtschaftlichen und politischen Mächtigkeiten: Ja, Liebe und Rücksicht allen Menschen auf Erden, in allen Winkeln der Welt ...

Und wie steht es um den Muttertag? Gehört er tatsächlich auf die Festtagshitliste? Sollte er nicht eher einen *bescheideneren* Platz einnehmen und sich mit dem Alltagsleben zufriedengeben? Ein bisschen «weniger Mutter sein», dafür mehr «aktive Väter»? In unserer schnelllebigen Zeit, in der die Ansprüche an jede einzelne Person und ans Familienleben *immens* sind, darf die Alltagsarbeit nicht mehr auf *einem* Schulterpaar liegen! Die Familienarbeit ist so komplex geworden, dass sie aufgeteilt werden muss auf die Schultern von Frau und Mann – organisatorisch, was das ganze Management anbelangt, und emotional, was die ganze Verantwortung betrifft.

In Bezug auf Erwerbstätigkeit ist das inzwischen geschehen: Die Schweiz belegt die Erwerbstätigkeit von Müttern europaweit einen Spitzenplatz. Aber wie steht es um die Haushaltsfüh-

Tag der Beziehung – auch zu sich selbst

Dennoch: Was würden denn wir künftig mit dem institutionalisierten Muttertag machen, dem zweiten Sonntag im Mai, falls man ihn «abschafft»?

Mein Vorschlag: Machen wir ihn zu einem *Herzenstag*! Hören wir auf unsere innere Stimme und handeln wir danach. Vielleicht möchten Sie Ihrer Partnerschaft einen neuen Kick geben und melden sich gemeinsam zu einem Tanzworkshop an. Oder ist es wichtiger, sich selbst zu überraschen, wieder mal zu Farbe und Pinsel zu greifen und einen Tag lang malend seine Gedanken zu sortieren? Vielleicht nehmen Sie eine brachliegende Beziehung, eine alte Freundschaft wieder auf. Und vielleicht ist es Ihnen wichtig, Ihre Kinder einzuladen und ihnen mitzuteilen, wie wichtig sie alle für Sie sind. Vielleicht nehmen Sie sich und Ihre eigenen Bedürfnisse (wieder) ernst und setzen jahrelang Vernachlässigtes um. Vielleicht ...

... ja vielleicht bekommen Sie und andere dank dem *Herzenstag* (wieder) einen besseren Zugang zu sich selbst und Ihren Nächsten – und das ganz ohne Erwartungsdruck von aussen. Ob das nicht im Sinne des eigentlichen Muttertages ist? Somit schliesst sich der Kreis eben doch und ich fühle mich versucht zu sagen: *Hoch* lebe der Muttertag, denn er ermöglicht Neues – ganz im Sinne seines Ursprunges! ■

Franziska Bischof-Jäggi ist Pädagogische Psychologin sowie Paar- und Familientherapeutin. Sie führt die Familienmanagement GmbH in Zug,