

# MOM IST HIER DER BOSS

Interview Jessica Benjatschek

**Eben noch unter Hochdruck als Chefin unterwegs, jetzt geduldig am Sandkasten sitzen: Diplom-Psychologin Sabine Machowski erklärt, wie man das mit dem „Mutti-Tasking“ so hinkriegt, dass man selbst nicht auf der Strecke bleibt.**

**S**abine Machowski, 44, hat selbst mehrere Identitäten: Sie ist Diplom-Psychologin, Diplom-Betriebswirtin und Mutter einer Tochter. Die ideale Expertin also, um als Coach (busy-mom.de) berufstätige Mütter zu unterstützen, sich bei all den Rollen, die es täglich zu erfüllen gilt, selbst nicht aus dem Blick zu verlieren.

**Frau Machowski, eine Kollegin erzählte neulich, dass sie sich in der ersten halben Stunde, wenn sie ihr Kind von der Kita abgeholt hat, wie eine Schauspielerin fühlt. Ist der Rollenwechsel zwischen Arbeit und Familie wirklich so schwierig?**

Ich höre häufig von Klientinnen, dass sie den Wechsel von der Arbeits- in die Mutterrolle als stressig empfinden, vor allem, wenn sie dazwischen überhaupt keine Pause für sich haben. Ich habe auch schon erlebt, dass es sich anfühlt, als würde man die eine Identität an der Kita-Tür abgeben, um ganz schnell eine andere anzuziehen. Der größte Stressfaktor liegt allerdings darin, dass wir all unseren Identitäten gleichermaßen gerecht werden wollen. Gerade wenn die Kinder klein sind, machen sich Working Moms oft viel Druck und funktionieren nur noch, um es allen recht zu machen.

**Es ist aber auch schwer von der Perfektion loszulassen: Beim Kind will man auf keinen Fall Abstriche machen – aber im Job ja eigentlich auch nicht.**

Noch schwieriger macht es, dass viele Unternehmen auf dem Papier familienfreundlich sind, der jeweilige Vorgesetzte das aber nicht immer fördert. Wenn man dann noch von sich selbst erwartet, zu beweisen, dass man voll dabei ist und Projekte stemmt wie vor der Zeit mit Kind, kann man schnell an seine Grenzen geraten. Wir müssen uns eingestehen, dass wir als Mütter noch eine andere Verantwortung tragen. Im Leben mit Kindern ist eben vieles unplanbar, man muss flexibel sein, wenn etwa die Kita wegen zu hohem Krankheitsstand geschlossen bleibt oder die Nachmittagsbetreuung kurzfristig abspringt.

**Woran merkt man, ob man sich in seinen Rollen neu arrangieren müsste?**

Sind Sie öfter krank? Oder schlafen Sie schlecht? Der Körper macht sich oft als natürliche Bremse bemerkbar. Wenn Sie einen übertriebenen Wunsch haben, es allen recht machen zu wollen, oder sich Sorgen machen, wie Sie das alles schaffen sollen, sind das kleine Warnsignale. Fragen Sie sich deshalb regelmäßig: Wie zufrieden bin ich eigentlich mit meinem Leben? Fehlt mir gerade was? Habe ich noch genug Kontakt zu meinen Freunden? Habe ich noch Zeit für die Dinge, die ich früher gern gemacht habe?

#### Und was kann man dann konkret tun?

Nehmen Sie sich Zeit für sich, etwa morgens, bevor der Trubel losgeht. Wechseln Sie vor und nach der Arbeit Ihre Rolle ganz bewusst, halten Sie kurz inne – und sei es nur für die Länge einer Tasse Tee. Denn nur, wenn Sie wieder bei sich ankommen und es Ihnen gut geht, können Sie sich auf die wechselnden Anforderungen richtig einlassen.



*„Wechseln Sie ganz bewusst von einer Rolle zur anderen. Und nehmen Sie sich einen Moment Zeit nur für sich“*

#### Nach Hilfe fragen ist ja auch erlaubt.

Genau. Natürlich hat jede Frau ihr eigenes Konzept, weil das ja auch von der Familiensituation abhängt, aber man sagt nicht umsonst, dass es für die Erziehung eines Kindes ein ganzes Dorf braucht. Schauen Sie, ob Sie nicht jemanden im Freundeskreis haben, der helfen könnte. Auch Mütter können sich gegenseitig unterstützen. Wenn sich Ihr Kind in der Kita gut mit einem anderen Kind versteht, kann man sich zum Beispiel beim Abholen abwechseln.

#### Brauchen wir auch eine gesellschaftliche Veränderung?

Unbedingt. Es wird einfach immer noch nicht genug gesehen, unter welchen vielfältigen Herausforderungen Frauen heute stehen: Sie sollen Karriere machen und sich gleichzeitig genug um ihr Kind kümmern. Auch wir Mütter untereinander sollten aufhören, einander so streng zu bewerten. Und zusammenhalten. **e**

## MEHRWERT

Wir bieten Kindern in Not **weltweit** ein liebevolles Zuhause, in dem sie sorglos spielen und ihre Fähigkeiten voll entfalten können. So können sie die Welt positiv verändern und schaffen **Mehrwert** für alle.



**SOS  
KINDERDÖRFER  
WELTWEIT**

[meinehilfewirkt.de](http://meinehilfewirkt.de)