

Liebe Generatorin-Mama

Deine Kraft trägt so viel.

Du bist eine Mama mit einer kraftvollen, ausdauernden Energie. Vor allem dann, wenn du etwas machst, das sich für dich gut anfühlt. Etwas, wozu dein Körper Ja sagt. Etwas, das dir Freude macht und dich innerlich erfüllt.

Dann kannst du richtig eintauchen. Du bleibst dran, setzt Dinge um und kannst super viel möglich machen.

Das ist dein Geschenk

- Du hast viel Kraft, wenn deine Energie am richtigen Platz ist.
- Du kannst dranbleiben und Dinge wirklich umsetzen.
- Du bringst Beständigkeit in deine Familie.
- Du kannst deinem Kind Sicherheit geben, weil du nicht sofort aufgibst.
- Du spürst oft über deinen Körper, was für dich stimmt und was nicht.
- Wenn du Freude an etwas hast, kann daraus ein richtig schöner Flow entstehen.
- Gerade mit einem neurodivergenten Kind ist deine Ausdauer wertvoll, weil es oft viel gibt, was gesehen, organisiert und begleitet werden muss.

Was du über dich wissen darfst

Deine Energie ist stark, aber sie ist nicht dafür da, alles allein zu tragen. Nur weil du viel schaffen kannst, heißt das nicht, dass alles an dir hängen muss.

Dein Bauchgefühl ist wichtig. Es zeigt dir oft sehr klar, wozu du wirklich Ja sagst. Wenn du zu oft Ja sagst, obwohl dein Körper Nein meint, entsteht irgendwann Frust. Dieser Frust bedeutet nicht, dass du eine schlechte Mama bist. Er zeigt dir eher: So wie es gerade läuft, geht es nicht mehr für mich.

Du darfst geliebt und gesehen werden, ohne ständig etwas leisten zu müssen. Du bist nicht nur wertvoll, wenn du funktionierst, hilfst, organisierst oder alles irgendwie zusammenhältst. Du darfst Unterstützung brauchen, auch wenn du es theoretisch allein schaffen könntest.

Das ist für deinen Körper wichtig

Dein Körper braucht Aufgaben und Tätigkeiten, in die du dich wirklich vertiefen kannst. Wenn du ständig unterbrochen wirst, kostet dich das viel Kraft. Dein Körper liebt es, Dinge zu Ende zu bringen, wenn er einmal im Flow ist. Deshalb sind kleine Zeitfenster wichtig, in denen du etwas fertig machen kannst.

Bewegung tut dir gut, weil deine Energie nicht nur im Kopf bleiben möchte. Wenn du den ganzen Tag nur funktionierst, organisierst und reagierst, kann sich innerlich viel aufstauen. Sport oder Bewegung darf sich für dich gut anfühlen und nicht wie ein weiterer Punkt auf der To-do-Liste. Vielleicht ist es Tanzen, schnelles Gehen, Krafttraining, Schwimmen, Radfahren, Yoga oder Gartenarbeit. Wichtig ist, dass du danach spürst: Das hat mir gutgetan. Ich bin wieder mehr bei mir.

Das ist im Familienalltag wichtig

Du wirst wahrscheinlich oft als die wahrgenommen, die es schon packt. Vielleicht denken andere: Mama macht das schon. Und vielleicht denkst du das selbst auch oft. Genau da darfst du achtsam werden. Entlastung entsteht nicht dadurch, dass du noch besser funktionierst. Entlastung entsteht, wenn du ehrlich merkst: Das ist gerade zu viel. Ich brauche Unterstützung.

Gerade als Mama eines neurodivergenten Kindes gibt es oft unglaublich viel zu tun. Trotzdem darfst du fragen: Muss wirklich alles von mir gemacht werden? Muss es wirklich heute sein? Muss es genau so gemacht werden? Oder gibt es eine einfachere Lösung?

Wenn du in etwas vertieft bist, können Unterbrechungen für dich besonders anstrengend sein. Deshalb darfst du dein Bedürfnis nach kleinen ungestörten Momenten aussprechen. Zum Beispiel:

„Ich mache das hier kurz fertig und dann komme ich zu dir.“

„Ich brauche noch zehn Minuten, dann bin ich wieder ansprechbar.“

Es wird nicht immer klappen, aber es macht einen Unterschied, ob dein Bedürfnis gar keinen Platz hat oder wenigstens manchmal.

Was du im Alltag ausprobieren kannst

- Frag dich öfter: Ist das gerade ein echtes Ja – oder mache ich es nur, weil es von mir erwartet wird?
- Sag früher, wenn du Unterstützung brauchst.
- Plane kleine Zeitfenster ein, in denen du etwas wirklich zu Ende bringen kannst.
- Verteile Aufgaben klarer, statt automatisch alles selbst zu übernehmen.
- Baue Bewegung in deinen Alltag ein, aber auf eine Art, die deinem Körper gut tut.
- Schau, wo du Freude in normale Aufgaben einweben kannst. Vielleicht Musik beim Aufräumen, ein Podcast beim Wäsche machen, eine kurze Pause nach zwei erledigten Aufgaben, ein Tee, bevor du weitermachst.
- Frag dich: Was kann heute auch mal liegen bleiben? Und was muss vielleicht gar nicht perfekt gemacht werden?
- Nimm deinen Frust ernst, statt ihn wegzudrücken. Er zeigt dir oft, wo du dich selbst zu lange übergeben hast.

Kleine Sätze, die dir helfen können

Ich muss nicht alles schaffen, nur weil ich viel schaffen kann.

Mein Körper darf Nein sagen.

Meine Freude ist wichtig.

Ich darf Unterstützung brauchen.

Ich bin nicht nur wertvoll, wenn ich funktioniere.

Ich darf Dinge zu Ende bringen wollen.

Ich darf Pausen brauchen, bevor ich weitermache.

Mein Frust zeigt mir, wo etwas nicht mehr stimmt.

Ich darf mich selbst genauso ernst nehmen wie alle anderen.

Reflexionsfragen für dich

- ? Wo sage ich im Alltag Ja, obwohl mein Körper eigentlich Nein meint?
- ? Was gibt mir echte Freude und neue Energie?
- ? Wo trage ich etwas, das nicht allein an mir hängen müsste?
- ? Welche Aufgabe könnte ich abgeben, vereinfachen oder anders verteilen?
- ? Wo brauche ich kleine ungestörte Zeitfenster?
- ? Welche Bewegung tut meinem Körper wirklich gut?
- ? Wo möchte ich mehr gesehen werden – nicht nur für das, was ich leiste, sondern für mich?