

«Mütter sollen lernen, auch sich selbst zu bemuttern»

28. February 2024



Morgan Cutlip ist Mutter und Psychologin.

Quelle: [Drmorgancutlip.com](https://www.drmorgancutlip.com)

Die Psychologin Morgan Cutlip arbeitet seit 15 Jahren auf dem Gebiet der Beziehungen. Sie ist mit ihrer Highschool-Liebe verheiratet und Mutter zweier Kinder. Trotz des scheinbaren Bilderbuchlebens ist auch bei ihr nicht immer alles rosig...

«Ich dachte, dass ich eine 'professionelle' Mutter sein würde», erinnert sich Morgan Cutlip. «Ich wusste genau, was ich tun wollte – doch ich hatte nicht mit einem so temperamentvollen Baby gerechnet. Neben den wunderbaren Aspekten der Mutterschaft kamen fast umgehend auch die herausfordernden Seiten zum Vorschein.»

Viele verschiedene Gefühle reihten sich aneinander. Darunter auch Warnsignale. «Ich habe mich sehr schnell in den Dienst der anderen gestellt, was meiner Meinung nach eine Tendenz von Frauen und insbesondere von Müttern ist. Ich fühlte mich von der Mutterschaft völlig vereinnahmt.»

Mütter sind Meisterinnen

Morgan Cutlip beobachtet: «Wir Mütter sind Meisterinnen im Umgang mit allen Dingen und allen Menschen – aber wir kommen mit uns selbst nicht gut zurecht. Wir wenden die gleichen Fähigkeiten nicht auf uns selbst an.»

Es gelte, auch sich selbst zu bemuttern, «so wie wir unsere Kinder bemuttern – und so, wie es in unser Leben passt, da wir sehr beschäftigt sind».

Sie selbst entdeckte mit der Zeit, was sie brauchte und mit welchen Problemen sie sich auseinandersetzen musste. Auch erkannte sie, warum es ihr schwer fiel, auszudrücken, was für sie nötig war.

Eigene Bedürfnisse erkennen

«Der erste Kernkonflikt ist die Identität», stellt Morgan Cutlip klar. «Das heisst, meine Bedürfnisse gegenüber den Bedürfnissen der anderen zu erkennen. Wir haben die Tendenz, uns aufzuopfern.»

Zu Beginn der Mutterschaft geschieht dies aufgrund des Babys automatisch. «Denn das Baby braucht uns zum Überleben. Doch oft bleiben wir darin stecken und wir drängen uns selbst in den Hintergrund. Wir lösen uns mit den Jahren nicht davon und fühlen uns mit der Zeit ausgebrannt.»

Ideale kontra Wirklichkeit

Die Ideale unterscheiden sich nicht selten von der Realität. «Wir alle kommen mit einer inneren Definition oder Schablone dessen, was wir als gute Mutter erachten, in die Mutterschaft. Wir sind uns dessen vielleicht nicht einmal bewusst, aber ich garantiere, dass das in einem drin ist ... und dann werden wir mit der Realität konfrontiert», bilanziert Morgan Cutlip.

Ein solcher innerer Massstab kann zu Gefühlen des Versagens, der Schuld, des Grolls und der Frustration führen. Viele stellen unmögliche Erwartungen an sich selbst. «Diese können wir nicht erfüllen und Schuldgefühle stellen sich ein. Es ist deshalb gut, diese unmöglichen Massstäbe aufzuschlüsseln und zu korrigieren, damit sie mehr mit der Realität übereinstimmen und dass sie unserem Energieniveau, unserer Persönlichkeit und unserem eigenen Temperament entsprechen.»

Immer im Gespräch mit Gott

Morgan Cutlip selbst beginnt den Tag mit dem Lesen einer Andacht. «Dann lese ich in meiner Bibel und bete. Danach bleibe ich einfach den ganzen Tag im Gespräch mit Gott; es ist ein ständiger Dialog. Ich bin nie wirklich allein, sondern ich habe eine Beziehung zu jemandem, der mich sehr gut kennt, der mich liebt, der mir nicht mehr zumutet, als ich bewältigen kann und dem ich alles anvertrauen kann.»

Morgan Cutlip ermutigt mit einem Vers aus der Bibel, er steht in [Philipper Kapitel 4, Vers 8](#): «Orientiert euch an dem, was wahrhaftig, vorbildlich und gerecht, was redlich und liebenswert ist und einen guten Ruf hat. Beschäftigt euch mit den Dingen, die auch bei euren Mitmenschen als Tugend gelten und Lob verdienen.»

Morgan Cutlip: «Wir müssen uns diesen Vers sehr zu Herzen nehmen.» Es gehe darum, die eigenen Kinder zu segnen und auch selbst Kraft daraus zu schöpfen – und zu sehen, dass man eine würdige Mutter ist, die eine wunderbare Arbeit für ihre Kinder leistet.

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Welt-Down-Syndrom-Tag: Eine Mutter schwärmt von ihren Kindern](#)

[Inspiration für Gemeinden: Keine alleinerziehende Mutter soll den Weg alleine gehen](#)

[Burkina Faso: Als Mutter auf Jesus vertrauen](#)

Autor: Daniel Gerber

Quelle: Jesus Calling / Übersetzt und bearbeitet von Jesus.ch

Tags