

Gesellschaft

Mama kanns nicht

*Zehn prominente Mütter haben gemeinsam eine Liebeserklärung «an perfekt unperfekte Mütter» verfasst und als Buch veröffentlicht. Eine von ihnen ist die Moderatorin **Susanne Kunz**. Ihre Botschaft: Hört auf, euch dauernd schuldig zu fühlen! Ein exklusiver Auszug aus «Mama kann nicht kochen».*

Text: Susanne Kunz **Bilder:** Basil Stücheli

Zur Person

Moderatorin und Kabarettistin

Susanne Kunz (40)

arbeitet seit über zwei Jahrzehnten als Moderatorin beim Schweizer Fernsehen. Nebenbei wirkte sie als Schauspielerin in verschiedenen Theater- und Filmproduktionen mit.

2009 und 2012 feierte sie Premiere mit ihren abendfüllenden kabarettistischen **Einfräutheaterstücken**, mit denen sie je während dreier Jahre auf Tournee in der Schweiz war. In den vergangenen Jahren liess sie sich zudem zur Pilateslehrerin ausbilden und unterrichtet diese Methode eines Ganzkörpertrainings in einem Studio in Zürich.

www.susannekunz.ch





Ich kann ziemlich gut damit leben, eine unperfekte Mutter zu sein. Es hat schon damit begonnen, dass ich meine beiden Kinder nicht stillte – etwas, was man sich heute kaum noch traut und sicher nicht laut sagen darf.

Wenn man das Unperfekte annimmt, lebt man seinen Kindern vor, dass auch sie nicht perfekt sein müssen – und trotzdem liebenswert sind. Meine Kinder merken, dass ihre Mutter auch über sich selbst lachen kann, obwohl sie vielleicht gerade eben die feinen Kalbsschnitzel zu Schuhsohlen verbraten hat.

Es ist ein hartes Stück Arbeit, sich so zu akzeptieren, wie man ist. Seit ich denken kann, versuche ich, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen. Ich möchte an meine Essenz gelangen, in die Tiefe gehen und weniger kleinlich oder engstirnig sein. Ich erachte das als sehr wichtig, wenn man Kinder hat und eine gute Ehe auf Augenhöhe führen will – überhaupt, um glücklicher zu sein im Leben.

Warum nicht mal ein Kompliment?

Natürlich bin ich trotz dieser Auseinandersetzung mit mir nicht immer zufrieden, aber ich versuche, weiterzukommen im Leben. Ich versuche herauszufinden: Warum reagiere ich nun genau so? Warum regt mich das Kind oder der Mann immer wegen des Gleichen auf? Oft liegt es schlicht an mir, die anderen kann man nicht einfach so ändern, aber ich könnte gelassener reagieren.

Ich finde es wichtig, dass man sich gegenseitig immer wieder im Elternsein bestärkt. Also dass ich beispielsweise einer Freundin sage, was sie als Mutter alles toll macht, auch wenn ihr Kind jetzt an der Ladenkasse gerade einen Tobsuchtsanfall hat. Oder dass man sich sagt: Ich finde, ich mache vielleicht die besseren Picknicks als du, aber dafür machst du die viel cooleren Ausflüge. Einfach sich mal sagen: Hei, du inspirierst mich total als Mutter! Eine solche Feedbackkultur und sich Komplimente machen, das tut unheimlich gut.

Es ist auch schon geschehen, dass mir als Mutter Komplimente gemacht wurden, ohne dass ich mir dessen be-

wusst wäre, dass ich da etwas besonders gut mache. Auch innerhalb der Ehe hilft es, wenn man sich gegenseitig in der Vater- und Mutterrolle spiegelt, sich motiviert und Komplimente macht.

Von aussen kriegt man ja noch genügend Belehrungen und Ermahnungen ... Auf dem Spielplatz zum Beispiel: Da höre ich hin und wieder, wie jemand meiner Tochter sagt: «Hat dir dein Mami keine Jacke angezogen? Ist dir denn nicht kalt?»

«Als Eltern ist man oft am Anschlag, und das sollte man nicht noch kaschieren müssen.»

Susanne Kunz, Moderatorin

Diese Mütter kennen weder mich noch meine Tochter und wissen nicht, dass ihr immer sehr heiss ist und sie kaum je krank ist, auch wenn sie nur im T-Shirt auf dem Spielplatz herumrennt. Solche Fremde massregeln mich indirekt, indem sie der Tochter das Gefühl geben, das Mami habe etwas falsch gemacht ...

Aber nur weil man mich vom Fernsehen her kennt, verhalte ich mich in der Öffentlichkeit nicht anders oder versuche nicht, ein besseres Bild von mir abzugeben. Als Eltern ist man oft am Anschlag, und das sollte man nicht noch kaschieren müssen. Meine beiden Kinder haben einen starken Charakter. Sie hatten ausgeprägte Trotzphasen, während derer ich an meine Grenzen gestossen bin – und ich habe dabei nicht immer gut reagiert.

Abschätziges Blickes von älteren Herren

Ich erinnere mich an Momente im Tram, wo ich meine Kinder laut massregelte, oder auch einmal vor dem Joghurtregal im Supermarkt. Dabei hat es jeweils abschätziges Blicke gegeben, meist von älteren Herren, die dann auch noch verachtend den Kopf geschüttelt haben.

Das tut weh, man ist ja eben gerade total überfordert und braucht nicht

noch ein Kopfschütteln und den Hinweis darauf, dass man gerade versagt hat. Viel hilfreicher wäre, man würde Empathie zeigen. In so einem Moment habe ich dann auch schon mal zu einem dieser älteren Herren gesagt: «Das geht Sie überhaupt nichts an. Haben Sie sich damals überhaupt um Ihre Kinder gekümmert?»

Im Alltag trage ich den Familiennamen meines Mannes, als «Susanne Kunz» aber habe ich ja nicht nur Fans, es gibt auch Leute, die mögen mich als Moderatorin nicht. Für die ist es ein gefundenes Fressen, wenn ich mal nicht das Bilderbuchmami bin. Aber als Mutter bin ich Mutter und will nicht etwas repräsentieren, nur weil mich möglicherweise die Leute erkennen könnten. Ich bin genauso überfordert wie alle anderen Mütter. Ein ganz normaler Mensch.

Kein Pflaster in der Handtasche

Von meiner Art her bin ich eher pragmatisch veranlagt. Ich bin die Mutter, die immer am wenigsten dabei hat, die, die keine Arnikakügelchen oder Pflaster in der Handtasche mitführt. Wenn eines meiner Kinder auf dem Spielplatz hinfällt und blutet, dann mach ich kein Aufheben. Wir waschen das schnell mit Wasser ab, und gut ist. Aber meist kommt dann eine Mutter angerannt und bringt ihr Notfallset. Dann frage ich mich: Bin ich nun eine lieblose Mutter, weil ich selbst fürs Kind nichts dabei habe? Aber wir sind doch selbst als Kinder hundertmal hingefallen und haben nie ein buntes Kinderpflaster erhalten. Ich war nur schon froh, wenn mir jemand die Steinchen aus der Wunde herausgeknibbelt hat.

Meine Mutter war vom Typ her auch eher «unperfekt». Eine super Mama, super Hausfrau, aber sie hatte nicht den Anspruch, perfekt zu sein. Sie ist sehr hemdsärmelig gewesen, hat immer pragmatische Lösungen gefunden. Das habe ich von ihr übernommen. Schon als meine Kinder noch ganz klein waren. Hatte eines auf dem Spielplatz eine Schnodder Nase, hab ich die halt mit dem «Nuschi» geputzt, wenn ich kein Taschentuch dabei hatte. Oder ich habe manchmal gesagt: «Putz deine Nase schnell mit dem T-Shirt-Ärmel, das ist eh dreckig und kommt heute noch in die Wäsche.» Ich bin da relativ unempfindlich.

Natürlich bewundere ich manchmal auch andere Mütter, wie organi-

siert sie sind mit den verschiedenen Tupperware-Töpfchen und den geschnitzten Äpfeln und liebevoll zubereiteten Fruchtspiesen. Ich hab hin und wieder auch solche Tage, wo ich ins Freibad gehe mit den Kindern und verschiedene Beeren und Karotenscheiben dabei habe. Aber dann wollen die Kinder doch nur Glace, und ich schleppe die liebevoll zubereiteten Sachen wieder heim. Das mit den perfekten Picknicks tut man doch mehr für sich selbst, damit man sich als gute Mutter fühlt, als dass die Kinder es wirklich schätzten.

Man braucht meiner Meinung nach keine Auswahl an Tupperware mit vorbereiteten Früchten und Gemüse, man kann den Apfel oder die Karotten bei Bedarf ja auch vor Ort zuschneiden. Ich habe meist ein Taschenmesser und ein paar Äpfel dabei. Manchmal ist aber vorher alles gerade sehr stressig, es ist heiss, wir sind unterwegs ins Freibad und auf dem Weg dorthin liegt der Super-

«Ich habe einen Haushalt, einen Job, eine Beziehung – ich bin nicht nur die Animatorin für die Kinder.»

Susanne Kunz, Moderatorin

markt – dann hab ich auch mal Chipstüten auf dem Badetuch liegen.

Ich versuche, möglichst keine Energie an unnötige Kämpfe zu verschwenden. Meine Mutter hat nie mit uns geschimpft, wenn wir dreckig heimgekommen sind oder ein Loch in der Hose hatten. Es ging bei ihr immer um Anstand und wie man den Leuten begegnet. Und das ist auch mir wichtig. So sind meine Kinder manchmal dreckig und haben nicht immer die Haare gekämmt. Spätestens als Teenager wollen sie dann sowieso von sich aus sauber und gestylt sein.

Mehr als bloss eine Bepasserin

Aber jetzt will ich diese Kämpfe nicht führen, das ist mir zu oberflächlich, und sie rauben viel zu viel Energie. Ich möchte meine Kinder auf eine andere Art zu guten Menschen erziehen. Kein Pardon kenne ich, wenn sich die Kinder respektlos verhalten. Dann wird das sofort besprochen und

ihnen auch mitgeteilt, was geht und was nicht.

Ich glaube, ich bin eine gute Mutter. Aber ich bin sicher nicht immer eine einfache Mutter. Manchmal würde ich mir wünschen, ich könnte mehr Ausflüge machen, mehr unternehmen mit den Kindern, ihnen mehr bieten. Aber man muss auch lernen, dass nicht alles geht. Als Eltern und als Kinder. Ich habe einen Haushalt, einen Job, eine Beziehung zu meinem Mann – ich bin nicht nur die Animatorin für die Kinder, die ein Bepassungsprogramm bietet. Muttersein und auch Hausfrausein ist etwas unendlich Schönes und Kreatives. Dank dem Muttersein habe ich viel über mich und über meine eigene Geschichte nachgedacht. Ich habe mir viele Gedanken gemacht, welche Werte mir wichtig sind und was ich den Kindern weitergeben will.

Mütter fühlen sich dauernd schuldig

Muttersein ist eine gute Chance, sich selbst zu entdecken – solange man nicht versucht, einem Rollenbild zu entsprechen, was ja furchtbar anstrengend ist. Und auch, wenn man lernt, sich von der «Schuld» zu befreien. Wir Mütter fühlen uns ja dauernd schuldig – schuldig, dass man zu wenig gut ist als Mutter, dass man nicht hübsch genug ist, dass man nicht gut genug aufgeräumt hat, dass man vor den Kindern auch mal aus Überforderung flucht und ungerecht zu ihnen ist, dass man zu wenig Zeit hat für die Kinder, dass man zu selten auf dem Boden sitzt und mit ihnen spielt. Hören wir doch auf damit! **MM**



Das Buch

Schluss mit Perfektsein!

«Mama kann nicht kochen – Liebeserklärungen an perfekt unperfekte Mütter» basiert auf der Idee der Brüder Martin (10) und Camilo (11) Jaschke, die auf humorvolle Weise über die Kochunfälle ihrer Mutter berichten. Ausserdem erklären darin zehn prominente Mütter, warum sie das mit dem Perfektsein längst aufgegeben oder gar nicht erst versucht haben. Dazu zählen die Moderatorin Susanne Kunz, die Journalistin Michèle Binswanger, die Kolumnistin Kafi Freitag und die Sexualtherapeutin Dania Schiffan.

Ariseverlag, Fr. 23.20; erhältlich auf www.exlibris.ch