

MAMA MIT SÖHNEN

Ein Wegbegleiter für Frauen
in einer Familie voller kleiner
und großer Männer

Doris Maybach

© 2025 Doris Maybach

Lektorat: Ilona Wenger

Covergestaltung: Pia Pürzelmayr

Buchgestaltung und Satz: Anna-Theresa Taferner, Buchschmiede

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großebersdorf, Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@buchschmiede.at

ISBN:

978-3-99125-750-9 (Hardcover)

978-3-99125-780-6 (Softcover)

978-3-99125-761-5 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Dieses Buch ist den drei größten
Lehrmeistern in meinem Leben gewidmet.
Meinen Kindern.

—

Geschrieben ist es für dich, liebe Leserin.
Du bist wunderbar.

INHALT

9 WARUM ICH DIESES BUCH SCHREIBE

9 Die Motivation hinter diesem Buch

13 KAPITEL 1: JETZT BIN ICH MAMA VON SÖHNEN

13 Was ist mit dem Wunsch nach einer Tochter?

15 Vom Ideal Abschied nehmen

18 So stereotyp!

19 Weiter geht's!

20 Eine Frage der Haltung

21 KAPITEL 2: FREMDE WELTEN

21 Meine Kinder interessieren sich für Dinge,
die mich nicht interessieren.

26 Was ist, wenn du dich in deiner eigenen Familie fremd fühlst?

30 Buben dürfen Buben bleiben

33 KAPITEL 3: DEINE WEIBLICHKEIT LEBEN

33 Der Kampf der Geschlechter in Gesellschaft und Familie

36 Deiner Weiblichkeit Raum geben

38 Die Unterstützung deines Partners

41 KAPITEL 4: SELBSTFÜRSORGE

- 41 Deinen Platz einnehmen
- 44 Wenn du nur noch Mama bist. Rollenklarheit finden.
- 51 Weitere Ideen für mehr Selbstliebe
- 55 Deine Kinder profitieren von deiner Liebe zu dir
- 59 Mental Load und Stress
- 63 Deine Erwartungen an dich selbst

67 KAPITEL 5: EIN BLICK IN DEINE EIGENE VERGANGENHEIT

- 70 Dein Männerbild
- 82 Wir sind keine Opfer

89 KAPITEL 6: DER ALLTAG MIT DEN KINDERN

- 90 Die Entwicklung deiner Söhne begleiten

113 KAPITEL 7: VERSCHIEDENE PHASEN MIT DEN KINDERN

- 115 Müssen wir uns alles gefallen lassen?
- 119 Wenn du ein „schwieriges Kind“ hast
- 124 Die Zukunft unserer Kinder
- 128 Ein gutes Bild unserer Jugend
- 130 Erziehen braucht Gemeinschaft
- 135 Spiritualität
- 138 Wenn die Kinder groß werden

143 KAPITEL 8: KONFLIKTBEWÄLTIGUNG

- 143 Deine Haltung zum Konflikt
- 145 Gute Streitrituale finden
- 150 Wenn deine Söhne miteinander streiten
- 151 Wenn deine Söhne Konflikte mit anderen haben

153 KAPITEL 9: „FAMILIE NEU“

- 155 Dem Ende das Drama nehmen
- 157 Trennung
- 159 Ein neuer Anfang
- 165 Der Ablöseprozess für die Kinder
- 169 In Verbindung bleiben
- 170 Neue Partner
- 171 Du als Bonus-Mama
- 175 Patchwork

179 KAPITEL 10: ALLEINERZIEHEND

- 180 Wer kommt zuerst?
- 183 Welche Themen kommen noch?
- 184 Resilienz

189 KAPITEL 11: ABSCHLUSS

- 189 An meine coolste Gang
- 190 An dich, liebe Mama mit Söhnen
- 193 Ein paar Gedichte zum Schluss
- 196 Jetzt aber wirklich

WARUM ICH DIESES BUCH SCHREIBE

Als ich anfang, dieses Buch zu schreiben, dachte ich an Frauen, die Söhne haben. An dich und mich. Ich erinnerte mich an die unzähligen Gespräche mit Freundinnen, die ebenfalls Söhne haben – Gespräche voller Lachen, aber auch voller Fragen und Unsicherheiten. Es ist ein besonderes Erlebnis, eine Bubenmama zu sein. Ich will über die Herausforderungen und die spezielle Freude, die diese Erfahrung mit sich bringt, schreiben.

Dieses Buch ist daher für all die Mütter da draußen, die wie ich versuchen, ihren Weg in einer Familie voller Söhne zu finden. Es soll eine Unterstützung, eine Ermutigung und eine Begleitung in den guten und weniger guten Zeiten sein.

DIE MOTIVATION HINTER DIESEM BUCH

Ich bin der festen Überzeugung, dass Wissen und Austausch enorm dabei helfen können, die Herausforderungen des Lebens besser zu meistern. Ein Aha-Erlebnis hatte ich, als ich jahrelang versuchte, meine Fenster sauber zu bekommen, bis ich den simplen Trick eines ehemaligen Fensterputzers entdeckte: Ein Schuss Geschirrspülmittel ins Wasser und die Fenster glänzen im Handumdrehen. Diese einfache Veränderung meiner Herangehensweise zeigte mir, wie mächtig der richtige Rat zur richtigen Zeit sein kann.

Genau das möchte ich mit diesem Buch erreichen: Dir einfache, aber effektive Werkzeuge und Gedankenanstöße mit auf den Weg geben,

die dir helfen können, deinen Alltag als Mutter von Söhnen besser zu bewältigen und mit ihnen gemeinsam eine Welt zu gestalten, die auch die deine ist.

Dieses Buchprojekt begleitet mich seit 10 Jahren. Es ist ein Herzensprojekt, das immer wieder für lange Zeit in der Schublade gelandet ist. Jetzt nicht mehr. Ich habe es herausgeholt, um es fertigzustellen. Auch deshalb, weil ich dich ermutigen will, deine Herzensprojekte nicht zu vergessen. Zumindest nicht für immer.

Als das Schicksal mir nach der Trennung von meinem Mann und dem Vater meiner drei Söhne nochmal zwei kleine Buben, die Söhne meines Partners, vorbeigeschickt hat, war das für mich ein Zeichen: Du musst dieses Buch schreiben, Doris. Wer sonst.

Meine Söhne sind jetzt 19, 16 und 13. Die Kinder meines Partners sind 18, 7 und 5 Jahre alt. Mit meiner neuen Beziehung ist ein Mädchen mit in mein Leben getreten und mit der Freundin meines Sohnes auch. Ich lebe in einer komplett anderen Welt als vor 10 Jahren und auch das möchte ich dir mitgeben.

So wie es jetzt ist, bleibt es nicht. So wie sich bis jetzt alles immer wieder ändert, wird es weitergehen. Du wirst reich beschenkt werden, aus Richtungen, die du dir jetzt noch gar nicht vorstellen kannst. Du wirst immer mehr erkennen, dass du bereits reich beschenkt bist. Die Reise als Mama wird weiterhin spannend bleiben und schneller als du glaubst, werden deine Buben größer sein als du.

Wenn ich mir heute die Zeilen von damals durchlese, dann merke ich, wie anders das Leben mit kleinen Kindern ist. Wenn ich Bilder von damals ansehe, mit meinen drei kleinen Buben, dann kommt neben der großen Liebe und unfassbaren Freude, wie süß sie damals waren, auch die Erinnerung hoch, dass mir diese Zeit jeden Tag alles abverlangt hat.

Ich hätte mir damals ein Buch wie dieses innig gewünscht. Ich hätte es gebraucht und ich hätte es gelesen. Auch deshalb sitze ich hier und schreibe.

Dieses Buch soll wie ein warmer Umhang sein, der dich wärmt, wann immer du müde bist.

Verwende es, wie du magst. Du kannst die Übungen immer wieder machen, dir Kapitel herauspicken, die dich besonders interessieren, überspringen, was nicht passt. Du kannst oberflächlich durchblättern oder auch ganz tief einsteigen. Dazu sind vor allem die Einladungen zur Reflexion und die Übungen vorgesehen. Ich empfehle dir, dir dafür Papier und Bleistift zurechtzulegen oder dir sogar ein Büchlein zu organisieren, in dem du immer wieder weiterschreiben kannst. Nimm dir Zeit für die Übungen und mache dir Notizen. So kann dieses Buch für dich zu einer echten Begleitung werden.

Solltest du Unterstützung bei den Übungen wollen: Es gibt eine Audiodatei, auf der alle Meditationen und Reflexionsfragen des Buches von mir aufgenommen wurden. Du kannst sie auf meiner Homepage unter www.dorismaybach.at anfordern.

Ich verwende im Buch oft die Mehrzahl „Söhne“, weil ein Teil dessen, was mich bewegt und ich erlebt habe, darauf zurückzuführen ist, dass es viele sind. Viele kleine und große Männer um mich herum. Und ich als Frau mittendrin. Ich bitte dich, die Ansprache für dich so anzupassen, dass sie für dich stimmt.

Du findest am Beginn einiger Kapitel Zitate. Diese stammen von mir oder aus dem Netz, wenn kein Name dabeisteht.

KAPITEL 1: JETZT BIN ICH MAMA VON SÖHNEN

In dem Moment, in dem ein Kind geboren wird, wird auch die Mutter geboren. Sie hat vorher nie existiert. Die Frau existierte, aber die Mutter nicht. Eine Mutter ist etwas absolut Neues.

OSHO

Irgendwann in deinem Leben beginnst du mit deiner Familienplanung. Vielleicht hat das Leben auch mit deiner Familienplanung begonnen. Egal wie, jetzt bist du da und hast deine Kinder.

Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber ich habe mir als Kind immer vorgestellt, dass meine Familie aus Mädchen und Buben bestehen wird. Ich bin selbst in einer gemischten Familie aufgewachsen. Ich hatte einen Bruder und so war das Geschlechterverhältnis in unserer Familie ausgeglichen. Für mich war klar, dass ich einmal Mama von Bub(en) und Mädchen sein würde.

WAS IST MIT DEM WUNSCH NACH EINER TOCHTER?

Mein Jüngster war ein sehr schweres Kind. Er hatte bei der Geburt 4700g und ich trug entsprechend schwer während der Schwangerschaft. Es gab da ein paar Momente, als ich mit starken Ischiasschmerzen im Bett lag, und nicht mehr wusste, wie ich die letzten 6 Wochen

bis zur Geburt überstehen sollte. Da schwor ich mir, dass dieses Kind mein letztes sein würde.

Die „Geburt durch Explosion“, wie ich sie gerne nenne, besiegelte diesen Schwur.

So war klar:

Das ist jetzt unsere Familie und so wird sie bleiben.

Damit war auch klar, dass ich in diesem Leben die Erfahrung, Mama einer Tochter zu sein, nicht mehr machen würde. Die Auseinandersetzung mit dieser Tatsache begann bereits in der Schwangerschaft. Ich erinnere mich an den Moment, als ich während der Schwangerschaft mit meinem jüngsten Sohn erfuhr, dass es wieder ein Junge wird. Obwohl ich bereits zwei wunderbare Söhne hatte, war ich auf eine seltsame Weise enttäuscht. Ich hatte mir insgeheim eine Tochter gewünscht – hatte mich auf eine neue Erfahrung gefreut. Ich hatte auf ein Mädchen gehofft, das Ausgleich in unsere Familie bringt. Ich wollte nicht „die Einzige“ bleiben.

Als ich aus der Praxis kam, setzte ich mich ins Auto und fühlte mich plötzlich leer. Der Gedanke, nie eine kleine Tochter zu haben, traf mich tiefer, als ich es erwartet hatte.

Ich verursachte am Nachhauseweg fast einen Unfall, weil in meinem Kopf die ganze Zeit der Gedanke kreiste: *Ich werde nie ein Mädchen haben*. Ich werde in diesem Leben nicht mehr Mama eines kleinen Babys mit rosa Strampler und süßem Namen sein. Ich werden keine Haare flechten und nicht Polly Pocket spielen. Stattdessen gibt es eine dritte Auflage von Dinosaurier-Büchern, Bob der Baumeister-Filmen und Laserschwertern.

VOM IDEAL ABSCHIED NEHMEN

So begann mein Abschied von meiner Idealvorstellung einer gemischt geschlechtlichen Familie.

Sie begann mit Enttäuschung. Zugleich stellte ich dieses kleine Wesen, das gerade in mir heranwuchs, nie in Frage. Ich wusste tief in mir, dass alles genau richtig ist, so wie es ist.

Vielleicht gibt es Mamas, die sich die Frage „Was wird es?“ nie gestellt haben, vielleicht gehörst du dazu.

Ich nicht.

Ich musste mich mit der Tatsache erst auseinandersetzen und sie in mein Leben integrieren.

Vielleicht liegt es auch daran, dass ich mein Mädchensein in meiner eigenen Kindheit nur wenig ausleben konnte. Ich hatte wenig Raum für mich als Mädchen, schon in meiner Kindheit gab mein dominanter Vater den Ton an. Außerdem wuchs ich mit meinem großen Bruder und meinen beiden Cousins auf. Für Prinzessinnenspiele war da wenig Platz.

Ich hatte Sehnsucht danach, ein Mädchen beim Großwerden zu begleiten. Zugegeben, das hätte mir die Gelegenheit gegeben, Versäumtes nachzuholen und mir spät aber doch ein paar Mädchenträume zu erfüllen.

Deshalb war ich enttäuscht.

Ich fand es wichtig, zu diesen Gefühlen zu stehen. Egal, ob jemand mich egoistisch fand oder unmöglich, egal ob Entgegnungen kamen wie: „Du kannst doch nicht so anmaßend sein, sei doch zufrieden, viele würden sich Kinder wünschen und du hast sie, es ist doch komplett egal, was es wird.“ Ich gab mir die Erlaubnis, zu empfinden.

Ich nahm mich ernst.

Ich habe mir Raum und Zeit genommen, von dieser Vorstellung Abschied zu nehmen.

Das war ein wichtiger, heilsamer Prozess. Denn durch diese Auseinandersetzung wurde mir die Bedürftigkeit, die hinter dem Wunsch nach gemeinsamen Erlebnissen mit einem Mädchen steckte, bewusst. Ich wollte etwas haben. Ich wollte mich in einem kleinen Mini-Me wiedererkennen, ich wollte Versäumtes nachholen, ich wollte, untergehakt mit ihr, einkaufen gehen und unvernünftig viel Geld ausgeben. Einfach so. Weil ich es früher nicht durfte.

Darauf musste ich jetzt also verzichten, weil diese Gefährtin nicht kam. Noch ahnte ich nicht, wie sehr ich diese Freiheit, keine solchen Erwartungen gegenüber meinen Söhnen zu haben, genießen würde. Dieses offensichtliche Anderssein durch das andere Geschlecht ermöglichte mir einen neugierigen Blick auf meine Kinder. Ich konnte sie nicht mit mir selbst als kleines Mädchen verwechseln.

EINLADUNG AN DICH:

Wenn du ähnliche Gefühle der Enttäuschung hast, dann erlaube dir, sie zu fühlen, ohne dich dafür zu verurteilen. Es bedeutet nicht, dass du deine Söhne weniger liebst oder dass du undankbar bist. Es ist einfach ein Ausdruck deiner Sehnsucht nach einer bestimmten Erfahrung, nach einer Art von Beziehung, die du in diesem Leben vielleicht nicht erleben wirst.

REFLEKTIERE DEINEN WUNSCH NACH EINER TOCHTER:

Nimm dir Zeit, deinen unerfüllten Wunsch nach einer Tochter zu reflektieren. Schreibe auf, was du dir von einem Leben mit einem Mädchen erhofft hast und welche Gefühle dieser unerfüllte Wunsch in dir auslöst.

Erlaube dir, diese Gefühle ohne Urteil zu betrachten und anzuerkennen. Zu lernen, mit unerfüllten Erwartungen umzugehen, ist eine Lebensaufgabe. Egal, in welchem Bereich. Wir haben als Kinder und junge Menschen bestimmte Vorstellungen, wie unser Leben verlaufen wird. Dann machen wir die Erfahrung, dass nicht alle Wünsche in Erfüllung gehen. Das Leben hat vielleicht sogar die Aufgabe, unsere Erwartungen zu enttäuschen.

Denn danach folgt eine weitere wichtige, wunderbare Erfahrung. Nämlich die, dass es gar nicht so sein muss, wie wir gedacht haben, damit es schön sein kann.

Unsere größte Aufgabe ist es, präsent zu werden. Wir müssen unsere Fantasien aufgeben, wir müssen das „Was wäre, wenn“ aufgeben. Es gibt den Spruch, wenn die Königin Eier hätte, dann wäre sie ein König. Die meisten unserer Erwartungen sind unausgesprochen und auch uns selbst nicht bewusst. Aber die Kinder spüren, dass wir es gerne anders hätten und sie reagieren darauf.

DR. SHEFALI TSABARY

SO STEREOTYP!

Wahrscheinlich klingt das alles für dich sehr stereotyp.

Für mich auch. Und so gab und gibt es einen Teil in mir, der sich vehement dagegen wehrt, Buben und Mädchen unterschiedliche Rollen zuzuschreiben. Es war mir in vielen Gesprächen wichtig zu betonen, dass jedes Kind anders ist und wir sowieso mit jedem ganz individuelle Erfahrungen machen dürfen.

Ich habe mich gegen dieses stereotype Bild der „Bubenmama“ und der „wilden Jungs“ gewehrt, habe betont, dass mein Mittlerer auch stillsitzen und sehr gut malen kann und mein Jüngster gerne Puppen spielt, dass wir auch eine Ikea-Küche haben und mein Großer gerne kocht.

Ich habe mich gegen das stereotype Bild gewehrt und habe mich dennoch immer wieder darin gefunden. Ich glaube, dass wir uns alle in diesem Spannungsfeld bewegen. Ich scheue mich nicht mehr vor der Widersprüchlichkeit in mir und möchte dich ermutigen, diese auch in dir zuzulassen.

WEITER GEHT'S!

Wie ging es weiter?

Schnell, chaotisch und liebevoll. Verrückt, wild und lustig. Geradeaus, direkt und laut. Der Wunsch nach einer Tochter verschwand schnell, je größer mein Bauch wurde. Erst später, als die Kinder ein wenig älter waren, fiel mir wieder auf, dass ich gerne eine paar Mädchensachen machen würde und habe sie dann einfach, soweit möglich, mit meinen Buben unternommen.

Natürlich gab es auch danach noch Momente, in denen ich mir weibliche Verstärkung wünschte. Aber es ist seit langer Zeit einfach so, wie es ist.

Ich bin ganz im Frieden mit mir. Ich habe drei wunderbare Söhne und mit jedem habe ich eine ganz eigene, unvergleichliche Beziehung. Das ist unsere Familie. Wobei: Damals wie heute waren Mädchen bei uns herzlich willkommen und mittlerweile gehen sie bei uns ein und aus.

EINE FRAGE DER HALTUNG

Ich beschäftige mich viel mit dem Thema Haltung.

Früher dachte ich immer, eine klare Haltung bedeute, eine klare Meinung zu haben, einen Standpunkt und diesen zu vertreten.

Je älter ich werde, desto mehr ist Haltung für mich eine Frage der Flexibilität.

So wie eine gesunde Wirbelsäule Halt in sich und Flexibilität für die Bewegung braucht, benötigt ein starker, bewusster Geist inneren Halt durch die eigenen Werte und zugleich die Fähigkeit, diese in Frage zu stellen und Dinge aus verschiedenen Perspektiven zu sehen.

Ich möchte dich ermutigen, zu manchen Dingen keine feste Meinung zu haben und nicht die eine und einzige Antwort zu suchen oder zu vertreten. Es gibt nicht die eine Wahrheit zu unseren Themen. Das Leben ist bunt, unsere Tage unterschiedlich und wir und unsere Kinder jeden Tag anders. Wir dürfen Dinge mal so und mal so sehen, wir dürfen uns widersprechen oder frei nach Konrad Adenauer manchmal sagen: „Was interessiert mich mein Geschwätz von gestern? Da wusste ich noch nicht, was ich heute weiß!“

Diese Haltung erleichtert das Leben ungemein. Auch dein Leben mit den Kindern. Ich lade dich ein, die kommenden Seiten aus diesem Blickwinkel zu lesen.