

Wer sitzt an deinem Entscheidungstisch?



Übung 1

Bei der Entscheidung zur Solomutterschaft treffen oft zwei entgegengesetzte Kräfte aufeinander: Der tiefe Herzenswunsch und die berechtigte Schutzfunktion deiner Zweifel. In der systemischen Beratung nennen wir das gesunde Ambivalenz. Anstatt gegen deine Zweifel anzukämpfen, laden wir sie an einen Tisch ein. Systemisch betrachtet ist kein Gedanke dein Feind: Die Vorsichtige möchte deine Ressourcen sichern, die Visionärin hält deine Werte wach. Wenn du lernst, diese Stimmen zu differenzieren, wächst deine Fähigkeit, auch in Phasen der Unsicherheit handlungsfähig und bei dir zu bleiben.



Die Visionärin / Die Mutige

Was sagt sie? Welche Träume, Hoffnungen und Werte bringt sie mit? Was lässt dein Herz höherschlagen, wenn du an dein zukünftiges Leben mit Kind denkst?

Die Vorsichtige / Die Bedenkenträgerin

Wovor möchte sie dich schützen? Welches berechtigte Bedürfnis steckt hinter ihrer Sorge (z. B. finanzielle Sicherheit, Überforderung, fehlender Schlaf)? Wie kannst du ihr gut zuhören, ohne dass sie das Steuer übernimmt?

Die Stimme von außen

Welchen Erwartungen, Glaubenssätzen oder Urteilen von Familie, Freundinnen oder der Gesellschaft gibst du aktuell noch Raum? Was gehört eigentlich gar nicht zu dir selbst?*

Wer sitzt noch an deinem Tisch?



Übung 2

Die Sorge vor Überforderung und dem Fehlen eines Auffangnetzes ist einer der häufigsten Gedanken auf dem Weg zur Solomutterschaft. Verantwortung für ein Kind zu tragen bedeutet nicht, alles alleine aus eigener Kraft bewältigen zu müssen.

Das Ziel dieser Übung ist es, deine sichtbaren und unsichtbaren Stützen greifbar zu machen. Wenn du dein Netzwerk aufschreibst und mögliche Lücken früh erkennst, verwandeln sich vage Zukunftsängste in konkrete, machbare Schritte. Du siehst schwarz auf weiß: Du musst und sollst nicht alles alleine tragen.

- **Emotionale Anker & Verstandensein**

Wer hört dir ohne Bewertung zu? Welche Freund*innen, Familienmitglieder oder Netzwerke anderer Solomütter geben dir das Gefühl, getragen und verstanden zu werden?

- **Praktische Alltagshilfen**

Wer kann im Notfall einspringen? Welche konkrete Unterstützung bei Kinderbetreuung, Haushalt oder Besorgungen kannst du dir für deinen Alltag organisieren?

- **Professionelle Begleitung**

Welche Fachkräfte und Anlaufstellen wünschst du dir an deiner Seite? (Hebammen, Kitas, Ämter, Vertrauensärzt*innen, Beratung)

- **Deine eigenen Stärken**

Welche Krisen oder Veränderungen hast du in deinem Leben bereits gemeistert? Welche persönlichen Eigenschaften (z. B. Organisationsgeschick, Ruhe, Anpassungsfähigkeit) bringst du mit?

Die Geschichte deiner Entscheidung

Übung 3

Im Alltag drehen sich die Gedanken meist um das Wie und die nächsten praktischen Hürden. Diese Übung hilft dir, kurz innezuhalten und wieder auf das Warum zu schauen. Wenn du dir vorstellst, was du deinem Kind später über deine Entscheidung erzählen möchtest, kommst du ganz von selbst auf den Kern deiner Motivation. Es geht nicht um die perfekte Formulierung, sondern darum, zu spüren, was dich wirklich trägt und worauf es dir im Leben ankommt.

Die Geschichte deiner Entscheidung

Stell dir vor, dein Kind fragt dich später ganz unbefangen, wie du dich damals entschieden hast, Solomutter zu werden.

Welche ehrlichen und klaren Worte möchtest du deinem Kind mitgeben? Warum war dieser Weg genau der richtige für euch?

