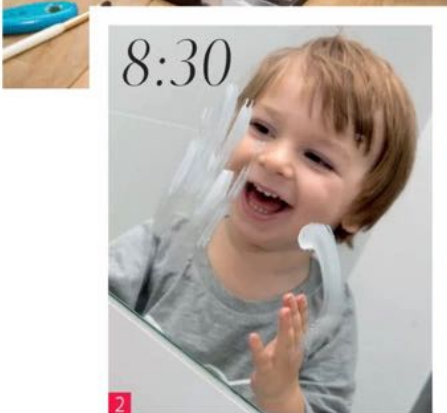
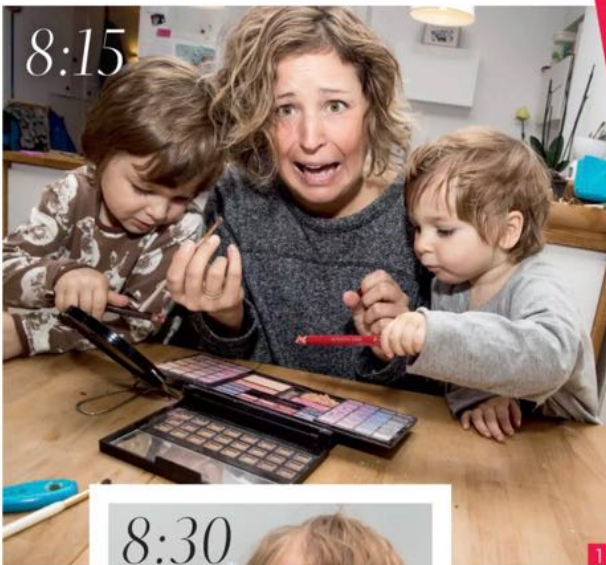




ALLTAG. Arthur, 4, und Vincent, 2, sorgen für Chaos in der Küche von Mama Petra, 35: „So geht's jeden Tag zu, aber es gibt Schlimmeres.“

Der ganz normale **Mama-Wahnsinn**



Kinder & Job vereinbaren – das bedeutet für die meisten von uns minutiöses Zeitmanagement. Warum es aber viel besser ist, **EINFACH MAL CHAOS ZUZULASSEN**, erklärt Mutter & Unternehmerin Petra Etzelstorfer. So sieht ein Tag bei ihr aus ...

Sie sollen tun, was ihnen Spaß macht! Ich liebe es, ihnen dabei zuzusehen“, erklärt Unternehmerin (*grossekleine.wunder.at*) Petra Etzelstorfer, 35. Auch wenn dabei das Haus auf den Kopf gestellt wird. Wir fordern den Beweis! Und tatsächlich: Mama Petra zeigt sich auch dann entspannt, wenn beim Backen mit ihren zwei Söhnen Arthur, 4, und Vincent, 2, ein halbes Kilo Mehl am Boden landet statt in der Rührschüssel. Und sie verliert nicht mal die Nerven, als die beiden Lauser ihre Lidschatten-Palette zum Malkasten umfunktionieren – obwohl sie eigentlich schon längst auf dem Weg zu einem wichtigen Termin sein sollte. Damit zählt die 35-Jährige nicht zu den 75 Prozent der Mütter, die regelmäßig nach Perfektionismus streben. Nicht mehr. „Es ist eine Umstellung,



Kreativ!
Eine Schachtel
als Rennwagen
16:00



1 _ Nach dem Frühstück um 8:15 Uhr heißt es sich anziehen und herrichten. So zumindest der Plan, wäre da nicht Mamas Lidkasten-Palette, die Arthur und Vincent spontan zum Malkasten umfunktionieren. 2 _ Die Creme gehört ins Gesicht. Langweilig, findet Vincent und beschmiert damit den Spiegel. 3 _ Während Mama Petra damit beschäftigt ist, die Schmierereien im Bad sauberzumachen, haben die Brüder ein neues Spielzeug gefunden: Klopapierrollen. 4 _ Am Nachmittag nach der Kindergruppe baut Papa Werner neue Fahrräder zusammen. 5 _ Arthur und Vincent funktionieren die Verpackung zum Rennauto um. 6 _ Danach wird gebastelt. Ungefähr alle Utensilien landen dabei am Boden. 7 _ So viel spielen macht müde. Mama Petra nutzt die kurze Pause, um ein paar wichtige Telefonate zu führen. Danach gibt's Abendessen.



17:00

wenn plötzlich jemand anderer über deinen Tagesablauf bestimmt: Den Kids ist es egal, ob gerade aufgeräumt worden ist oder man gern mal zehn Minuten Ruhe hätte. Und natürlich gibt es Phasen, wo ich nur sehr wenig Geduld habe und schnell mal die Nerven wegschmeiße. Dann versuche ich, ihnen die Umstände zu erklären. Meistens klappt das. Wenn nicht, muss ich mich damit arrangieren. Mit Kindern steht man einfach nicht mehr an erster Stelle.“

SELBSTZWEIFEL? Damit das Chaos im Alltag nicht überhandnimmt, braucht's Regeln und fixe Abläufe. „Aufstehen, gemeinsam frühstücken, Zähne putzen und anziehen sind die ersten Fixpunkte und auch Stolpersteine des Tages. Wenn ich ihnen eine halbe Stunde mit dem Gewand hinterherlaufen muss oder sie die halbe Erdbeer-Zahnpasta als Frühstück essen“, so die Wienerin, die im Moment vormittags arbeitet, während die Buben in der Kindergruppe sind, oder abends, wenn sie schlafen. „Irgendetwas schnell machen ist nicht mehr drin. Aber: Je entspannter man an die Sache rangeht, umso besser und rascher klappt's.“ Worauf die Eltern großen Wert legen:

„Sie sollen sich ausprobieren und mit Dingen experimentieren dürfen. Wir wollen ihnen die Möglichkeit bieten, ihre eigenen Bedürfnisse zu entdecken“, spricht Mama Petra und schielt in das andere Eck vom Wohnzimmer, wo die Brüder miteinander rangeln. „Ich greife erst ein, wenn es wirklich notwendig ist, behalte Raufereien aber immer im Auge. Was zu einem guten Miteinander dazugehört: die Grenzen des anderen zu wahren.“ Auch sonst hat Sicherheit natürlich stets Vorrang. „Aber ob die Wohnung jetzt komplett sauber ist oder irgendwo Spielzeug herumliegt, das eigentlich nicht dorthin gehört, davon lasse ich mich schon lange nicht mehr aus der Ruhe bringen.“ Flecken sind ihr im Übrigen auch egal: „Wozu gibt's eine Waschmaschine? Dabei bin ich Jungfrau im Sternzeichen, also quasi als Perfektionistin geboren. Glaubt man gar nicht, oder?“, so Petra und erzählt weiter: „Als Arthur zur Welt kam, habe ich schnell gemerkt, dass ich mich von meiner Pedanterie gleich mal verabschieden kann. Das war ein echt harter Weg. Seit Vincent da ist, wurde es in puncto Ordnung nicht gerade besser. >>



17:30

Multitasking!
Mit Sohn am Arm
Termine koordinieren

18:30



Abends wird gekuschelt



8 _ Die Kids helfen beim Zubereiten des Abendessens. Petra beobachtet ihr Tun und stopft dazwischen schnell eine Ladung Schmutzwäsche in die Maschine. **9** _ Vor dem Schlafengehen wird noch ausgiebig gekuschelt. „Die Zeit am Tag genieße ich besonders“, verrät die Zweifachmama. **10** _ Zwischen sieben und acht Uhr abends ist Schlafenszeit – oder so. Bevor die Kids ins Bett gehen, muss noch die restliche Energie raus. Geht am besten beim Herumtoben im Kinderzimmer. Wenn sie schlafen, kümmert sich Petra um ihr Business. **11** _ Später beseitigen sie und Mann Werner die größte Unordnung, bevor sie selbst müde ins Bett fallen.

» Aber mittlerweile hab ich gelernt, dass auch Unperfektheit unheimlich bereichernd sein kann. Trotzdem ist es die härteste Aufgabe des Tages, nicht an mir selbst zu zweifeln, wenn's mal nicht so läuft.“ Damit ist sie nicht allein. Die Hälfte aller Mütter leidet unter den eigenen Ansprüchen. Bei den Vätern ist es nur knapp ein Drittel.

PERFEKTIONISMUS HEMMT. Wie ist das bei Papa Werner? „Er ist unser Ruhepol und hat noch mehr Geduld als ich.“ Im Februar diesen Jahres hat er sogar seinen Job hingeschmissen, um Petra beim Aufbau ihres Unternehmens zu unterstützen. Sie

verkauft und verleiht Babytragen und bietet außerdem prä- und postnatale Workouts im Freien an. Im Jänner kehrt er als Angestellter wieder ins Berufsleben zurück. „Da wird's dann noch ein bisschen taffer werden.“ Immerhin leben auch die Großeltern zu weit weg, um zwischendurch als Babysitter einzuspringen. Der Plan: die Dinge wie bisher so entspannt wie möglich auf sich zukommen lassen und immer flexibel bleiben. „Dass nicht immer alles nach den eigenen Vorstellungen läuft, wissen wir mittlerweile. Dass es trotzdem klappt, auch. Wir nehmen das Leben so an, wie es kommt – mit allen Herausforderungen, Spompernadeln und Flecken, die es bereitstellt.“

Eine deutsche Eltern-Kind-Studie hat übrigens ergeben, dass Überfürsorge der Entwicklung der Kinder nicht gut tut. Deshalb, liebe Mamas: Entspannt ist das neue Perfekt!

KATHARINA DOMITER ■

FOTOS: CARO STRASNIK PHOTOGRAPHY

5€
Gutschein

auf alle HOFER FOTOS Artikel**
Ihr Gutscheincode: **XMAS2017**

Bestellempfehlung
für eine Lieferung
bis zum 24.12.2017:
13.12.2017



Echt-Fotobuch
28 x 19 cm (A4, Querformat)

per Stück
ab **19,99***

hoferfotos.at

HOFER FOTOS Artikel nur online erhältlich unter:

* Alle Preisangaben verstehen sich inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten. Lieferung ausschließlich innerhalb von Österreich. ** Der Gutschein über 5 € ist gültig bis einschließlich 17.12.2017 und gilt für alle HOFER FOTOS Produkte. Der Mindestwarebestellwert für die Einlösung des Gutscheins beträgt 15 €. Die Aktion ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar, gilt nicht für Versandkosten und ist nur bei einer einmaligen Bestellung einlösbar. Keine Barabläse und Teileinlösung möglich. Vertragspartner ist die MEDION Austria GmbH, Franz-Fritsch-Str. 11, 4600 Wels.



Wandkalender
A4, Echtfotopapier

per Stück
15,99*

