



Alles im Griff

Bevor alltagsgestresste Mütter reif für die Insel sind, sollten sie sich an Simone Pestalozzi wenden. Als Mama-Coach hilft sie Frauen, mehr Zeit für sich selbst und die Partnerschaft zu finden. Der Haushalt, rät sie, solle wie ein Unternehmen geführt werden.

Simone Pestalozzi öffnet die Haustür und strahlt. Die 40-Jährige sieht gepflegt aus; lange, blonde Haare, schlanke Figur, ein hübsches Kleid. Sie bittet herein, nimmt die Jacke entgegen, fragt nach Kaffeewünschen und führt zur Sitzgelegenheit. Eingang, Küche und Wohnraum, alles tipp-topp eingerichtet und tadellos aufgeräumt.

VON ANDREA VESTI

Das muss so sein. Denn mehrmals pro Woche begrüsst die zweifache Mutter abends Kundinnen, die ihren Rat suchen: «Stellen Sie sich vor, ich würde meine Kundinnen in vergammelten Trainerhosen empfangen, meine Kinder würden

noch herumspringen und es würde hier aussehen wie im Saustall. Mein Angebot wäre absolut unglaublich.» So ist Simone Pestalozzi für die gestressten Mütter der lebende Beweis dafür, was alles machbar ist.

Seit sechs Jahren bietet Simone Pestalozzi ihre Dienste an, über 325 Coachings sind es bis heute. Die Gruppenkurse hat sie seit Kurzem aus dem Angebot gestrichen: «Es war schwierig, sich jeder Frau mit ihren individuellen Problemen und Bedürfnissen gleich intensiv zu widmen.» Von einem Einzelcoaching könnten die Kundinnen viel mehr profitieren, meint sie, sie könne besser auf die Familiensituation eingehen. Zwei Tage pro Woche bietet sie ihr Coaching an, einen Tag bei sich zu Hause in Wollerau und einen Tag in Zürich, in einem ruhigen Café. Eine Sitzung dauert zwischen 60 bis 90 Minuten, in Abständen von drei Wochen berät sie die Frauen zu fünf Themen: Zeitmanagement und Organisation, persönliche Freizeit, Partnerschaft, Erziehung und Wertevermittlung und Verhaltensweisen. Auch wenn es nach grossem Zeitaufwand töne, jede Minute sei gut investiert, meint sie: «Viele meiner Kundinnen sind wirklich reif für die Insel. Es fliessen Tränen, sie fühlen sich stark überfordert.»

KLARER KOPF DANK KARTEIBOX

Vor allem Mütter mit Kleinkindern verlieren sich oft im Dschungel des Alltages: dreckige Kleider, herumstehendes Geschirr, defekte Waschmaschine, leerer Kühlschrank, pünktliche Mahlzeiten und anstehende Arzttermine türmen sich wie ein kommendes Gewitter auf. Zeitmanagement und Organisation werden deshalb bei Simone Pestalozzi grossgeschrieben. Mit den Kundinnen skizziert sie einen Tagesplan mit allen Aktivitäten; vom Aufstehen und Duschen bis zur Gute-Nacht-Geschichte. Dieser detaillierte Ablauf mache vielen Müttern erst bewusst, wie viel Zeit sie für welche Tätigkeiten benötigen – und woran es ihnen fehle: «In einem Protokoll vereinbaren wir gemeinsam die Punkte, die sie bis zum nächsten Mal umsetzen möchte, wie zum Beispiel feste Essens- und Schlafenszeiten für die Kinder. Bei der zweiten Sitzung erörtern wir, was machbar war und wie es sich auswirkte».

Um die vielen Arbeiten im Haushalt in den Griff zu kriegen, empfiehlt der Mama-Coach eine Karteibox. Auch für wichtige Termine ein bewährtes Mittel, wie sie findet: «Es gibt doch nichts Schlimmeres, als den Geburtstag einer guten Freundin zu vergessen.» Geburtstage haben deshalb erste Priorität in der Box, die mit je einem Kärtchen pro Tag für jeweils sechs Wochen bestückt ist. Enthusiastisch zückt sie einige: «Kinderstühle und Stuhlfüsse putzen: alle zwei Wo-

chen», «Unterschrank im Bad reinigen: alle drei Monate», «Waschmaschine entkalken: alle vier Wochen.» Gleichzeitig unterstreicht sie ihre Unabhängigkeit dem Ordnungssystem gegenüber, die Box sei als reine Gedächtnisstütze zu verstehen: «Oft lasse ich die Kärtchen auf dem Tisch liegen, bis Ende Woche habe ich aber das Meiste erledigt.» Wenn sie keine Lust habe, reihe sie das Kärtchen hinten ein, im Wissen, dass sie nach einiger Zeit wieder daran erinnert wird: «So vermeide ich einerseits eine verkalkte Waschmaschine vor Weihnachten und habe den Kopf frei für anderes.»

PARTNERSCHAFT PFLEGEN

Bücher lesen, ausgehen oder eine neue Sprache lernen, das hat sich Simone Pestalozzi bereits vor der Geburt ihres ersten Kindes fest vorgenommen. «Ich wollte mich als Mutter nicht völlig aufgeben und habe im Vorfeld viel über Kinder und Erziehung gelesen.» Ihr Alltag funktionierte, und es blieb genügend Zeit für persönliche Interessen, was ihr Umfeld bewundernd quittierte und sie oft um Rat fragte. Daraus entstand die Idee für das Mama-Coaching. Nicht nur die eigenen Erfahrungen als Mutter und Ehefrau konnte sie für ihre neue Aufgabe nutzen, auch die vielen Jahre als Juristin und Unternehmensberaterin in einem internationalen Konzern trugen zu ihrem erfolgreichen Konzept bei: «Ob Haushalt oder Unternehmen; Zeit- und Krisenmanagement stehen stets an vorderster Stelle.»

Mit ihrem Mann hat sie einen Deal; er kann seine Karriere weiterverfolgen, während sie sich um den Rest kümmert. «So stimmt es für uns beide.» Eine harmonische Partnerschaft ist für Simone Pestalozzi sehr wichtig: «Der Tag wird kommen, an dem die Kinder ausziehen. Aber der Partner bleibt, hoffentlich.» Ein Babysitter sei ein gutes Investment und weit günstiger als eine Scheidung, meint sie. Sie legt grossen Wert auf ihren fixen, wöchentlichen Dating-Abend, regelmässige Wochenenden zu zweit, ab und zu ein Geschenk als kleine Aufmerksamkeit und ein gepflegtes Äusseres, selbst nach einem anstrengenden Tag. Nette Worte zur Begrüssung sind für



In einer ruhigen, gemütlichen Sitzecke berät Simone Pestalozzi ihre Kundinnen.

sie selbstverständlich: «So, wie man eine gute Freundin empfangen würde, so sollte man auch dem eigenen Mann am Feierabend entgegen treten.» Übrigens ein grosses Anliegen vieler Männer, versichert sie, dies versuche sie auch ihren Kundinnen zu vermitteln.

SONNTAGSGLÜCK

Als Ehetherapeutin sieht sich Simone Pestalozzi allerdings nicht: «Ich kenne meine Grenzen, darum arbeite ich mit Fachleuten zusammen, an die ich meine Kundinnen bei Bedarf verweisen kann.» Auch ohne pädagogische oder psychologische Ausbildung hat sie in puncto Kindererziehung und Wertevermittlung viele Ratschläge auf Lager. Ein Thema, das ihr am Herzen liegt: «Klare Abmachungen und verbindliche Regeln halten eine Familie zusammen. Wir erweisen den Kindern keinen Gefallen, wenn sie tun und lassen können, was sie wollen.»

Aktuell beschäftigt sich Simone Pestalozzi mit dem Thema Respekt, der vielen Kindern heutzutage schlichtweg fehle, wie sie meint. Geplant sind Vorträge, die sie in Kürze an verschiedenen Orten halten will: «Auch das tue ich mit Leidenschaft; bis anhin habe ich über die Liebe referiert, nun freue ich mich auf die neue Herausforderung.»

Hausfrau, Mutter, Partnerin, Mama-Coach, Referentin; unweigerlich stellt sich die Frage, wie sie das alles bewältigt. Doch Miss Perfect? Simone Pestalozzi winkt ab. Ihre schwachen fünf Minuten, die sie selbstverständlich auch habe, will man ihr aber nicht so recht abnehmen. Ein letzter Versuch: Wie steht's mit Pyjama-Sonntagen? Lächelnd meint sie, dass natürlich auch bei ihnen am Sonntag Relaxen angesagt sei; Zeitungen lesen, rumhängen und geniessen. «Aber wenn ich morgens um 10 Uhr noch das Pyjama an habe, dann kriege ich den Moralischen.»

- Angaben betreffend Angebot, Vorträge und weitere Informationen unter www.mama-coaching.ch.
- Simone Pestalozzi ist Initiantin der Messe «Kinder und Lernen», die erstmals am Sonntag, 11.11.2012 im Kongresshaus Zürich stattfindet, weitere Informationen unter www.kinderundlernen.ch.