

Die Mama-Managerin

Simone Pestalozzi hilft Müttern, in ihrem Alltag mehr Zeit für sich und den Partner zu finden. Zum Beispiel mit einer Kartei für öde Haushaltsarbeiten. Oder mit Lippenstift.

Von Ev Manz

Schon beim ersten Karteikärtchen fühle ich mich ertappt: Kinderkleider aussortieren, alle zwei Monate. «Das mach ich erst, wenn die Schubladen überquellen», platzt es aus mir heraus. Simone Pestalozzi sitzt neben mir in der Zürcher Cafélounge und lächelt mit Genugtuung. Ich blättere weitere Kärtchen, geordnet nach zehn Werktagen, ihrer Karteibox durch. «Unterschrank im Bad reinigen: alle drei Monate». «Bügeleisen entkalken: alle zwei Monate». «Schuhe putzen: alle zwei Wochen». Ungläubig schaue ich sie an und versuche mich zu erinnern, wann ich das letzte Mal meine Schuhe poliert habe.

«Eben», sagt sie mit Basler Akzent. Die Karteibox helfe, öde Hausarbeiten regelmässig zu erledigen und sie nicht mental als lästige Pendenzen mit sich herumzutragen. Kommt Pestalozzi am Tag der Pendenz nicht dazu, sie abzuarbeiten, reiht sie das Kärtchen hinten ein, im Wissen, dass sie wieder daran erinnert wird. «So ist der Kopf frei für Schönes mit den Kindern», sagt sie.

Das tönt gut in meinen Mutter-Ohren. Obwohl meine Mama-Woche ziemlich gut durchgeplant ist, jammere auch ich über die steten Waschberge unserer vierköpfigen Familie, habe ich, auch wenn die Kinder im Bett sind, selten Feierabend, bin tagsüber oft einen Tick zu spät und habe kaum Zeit für mich.

Die 40-jährige Simone Pestalozzi ist Mama-Coach. Die schlanke und gepflegte Juristin mit blonden langen Haaren berät Mütter, die sich im Alltag mehr Freizeit erträumen und das Gefühl haben, als Frau - in den traditionellen Rollen als Mutter, Partnerin und Liebhaberin - unterzugehen. Eine Stunde kostet 70 Franken. «Wenn es der Mutter gut geht, dann geht es auch dem Kind gut. Die Mutter ist die Drehscheibe der Familie», lautet die Devise der zweifachen Mutter. In Einzelsitzungen oder Gruppenkursen zeigt sie den Müttern einen Weg zum Mama-Glück auf. 300 Coachings hat sie seit 2006 gemacht. Papas liessen sich keine beraten. Diese schickten ihre Frauen vor, sagt sie.

Aus den Ferien Essen bestellen

Wir reden locker weiter übers Haushalten und trinken Kaffee. Simone Pestalozzi erweckt den Anschein, zumindest die Sparte blitzblanker Haushalt mit Leidenschaft zu erfüllen. Dann offenbart sie mir, dass sie das regelmässige Putzen gar nicht liebe - und eine Putzfrau ihre Wohnung in Wollerau rein halte. Stattdessen konzentriert sie sich lieber aufs Essen. Der wöchentliche Menüplan ist ein Muss und liegt ausgedruckt in ihrer Küchenschublade. «Alle alten übrigens auch, dann kann ich sie nach sechs Wochen wieder zücken.»

Pestalozzi wird in ihren Ausführungen euphorisch. Das Einkaufen erledigt sie übers Internet. «Ich mag nicht dauernd langweilige Sachen wie Kinderwindeln anschleppen», sagt sie. Der vorgedruckte Einkaufszettel ist nach Frisch-, Milch-, Fleisch- und sonstigen Produkten gegliedert, im Internet ist die Basisliste als Einkaufsvorlage gespeichert. «Ich bin bereits so weit, dass ich am letzten Tag unserer Ferien die Bestellung aufgabe, sodass, kaum sind wir zu Hause, geliefert wird.»

Und wo bleibt der morgendliche Gang mit dem Kind in den Quartierladen, um ihm ein sinnliches Einkaufserlebnis zu ermöglichen? Die Möglichkeit zu kochen, worauf ich gerade Lust habe? Spe-



Väter kommen nicht zu Simone Pestalozzi, sie schicken ihre Frauen vor. Foto: Sabina Bobst

«Wenn es der Mutter gut geht, dann geht es auch dem Kind gut. Die Mutter ist die Drehscheibe der Familie.»

Simone Pestalozzi

zielle Dinge wie Brot oder Fleisch, inklusive Würstli für die Kinder könne man selbstverständlich noch immer lustvoll selber einkaufen, sagt Pestalozzi, jedoch ganz ohne Schleppen. «Denken Sie daran: Sie sparen Zeit für Dinge, die Sie als Mutter ausmachen - und Sie schützen sich vor Stress.»

Der Haushalt als Unternehmen

Simone Pestalozzi muss es wissen. Ihren einstigen Job als Unternehmensberaterin erledigen heute drei Leute. Und ein Haushalt sei nichts anderes als das Managen eines kleinen Unternehmens, auch hier seien Arbeit und Zeit die Hauptfaktoren. Nach dem ersten Kind nahm sich Pestalozzi bewusst Zeit, Spanisch zu lernen und regelmässig auszugehen. «Ich wollte mich als Mutter nicht völlig aufgeben», sagt sie. In ihrem Umfeld wurde sie für ihr Muttermodell oft um Rat gefragt. Daraus entstand die Idee für ein eigenes Geschäftsmodell.

Dann streckt sie mir eine weitere Liste hin. «Skizzieren Sie auf diesem Tagesplan Ihre Aktivitäten», sagt sie. Laut den-

kend fülle ich die Zeitfelder von 6 Uhr morgens bis 20 Uhr aus. Aufstehen, Duschen, Morgenessen, Haushalt, Spielplatz, Kochen, Haushalt, und, und, und. Da wird mir bewusst, dass ich meinen Tagesablauf noch nie so detailliert offengelegt habe und wie intim das Konstrukt Familie und die eigenen Rituale sind. «Statt am Morgen rauszugehen, lasse das Kind in der Nähe von dir allein spielen, erledige den Haushalt und schaffe Zeit für später», sagt sie. Ich denke an die langen Morgen drinnen und das unbändige Tun der Kinder. Doch Simone Pestalozzi hält sich daran. Dafür hat sie kurz nach 19 Uhr bereits die Küche aufgeräumt und Zeit für ihren Partner.

Die totale Erfüllung der Rolle schreibt das vor, schliesslich müsse die Partnerschaft gepflegt werden. «Die Kinder haben wir uns ja nur ausgeliehen, der Partner aber bleibt», sagt Pestalozzi. Verliebte SMS den Tag hindurch kämen gut an, damit die Erwartungshaltung für den Abend geweckt werde. Kurz bevor der Partner nach Hause kommt, sagt Pestalozzi den Kindern, sie brauche kurz Zeit für sich und richtet sich her: ein neues T-Shirt anziehen, Haare kämmen und Lippenstift auftragen.

Zum perfekten Rollenwechsel von Mutter zu Partnerin und Liebhaberin gehöre auch, den Partner mit einem Lächeln und netten Worten zu empfangen. Vor meinem geistigen Auge sehe ich zu erst das Bild einer amerikanischen Hausfrau der Nachkriegszeit, dann mich in diesen Situationen: dreckige Hosen vom

«Die Kinder haben wir uns ja nur ausgeliehen, der Partner aber bleibt. Verliebte SMS den Tag hindurch kommen an.»

Simone Pestalozzi

Spielplatz, zersauste Haare vom Rammeln mit den Kindern und nach Knoblauch stinkende Hände. «Ich sage nur: Ausprobieren, es wirkt», sagt sie.

Babysitter statt Scheidung

Pestalozzis goldener Schlüssel für die perfekte Paarbeziehung ist aber der wöchentliche Ausgang zu zweit. Zu Hause schaut der Babysitter zum Rechten. Ich beginne zu rechnen: 250 Franken sind da, Hütedienst inklusive, pro Woche schnell weg. «Das kostet», sage ich. Sie lacht und sagt: «Aber eine Scheidung ist viel teurer.»

Tags darauf erhalte ich von Pestalozzi wie versprochen ein Mail. Darin listet sie die acht wichtigsten Punkte aus unserem Gespräch auf. Drei davon soll ich einmal beherzigen. Nach 14 Tagen werde sie mich nach meinen Erfahrungen fragen. Und dann will ich ihr ehrlich sagen, wie das mit dem Lippenstift zur Abendbegrüssung bei allen Beteiligten angekommen ist.

www.mama-coaching.ch