Wer war ich? Wer bin ich? Wie viele bin ich? Wer möchte ich (noch) sein oder werden?

… und wie kann ich all diese Rollen miteinander vereinen und unter einen Hut bringen? Was habe ich mir selbst ausgesucht? Wer schreibt mein Drehbuch? Bin ich noch der Autor meines Drehbuchs? Wie kann ich dies wieder werden? Was können die ersten Schritte sein?

TEXT: **SABINE MACHOWSKI** FOTOS: **PRIVAT**

Wieso stelle ich diese Fragen?

Als Diplom-Psychologin, systemischer Coach und selbst Mutter eines Kindes mit Down-Syndrom habe ich eine tiefe Verbindung zu Familien mit besonderen Herausforderungen aufgebaut. Ich bin durch eigene Erfahrung, professionelle Begleitung und Fortbildungen gewachsen, aber auch durch meine durchgeführten Gruppen-Programme, Einzelcoachings und Psychotherapien mit anderen Klienten (zunehmend pflegende Eltern). Dabei ist mir bewusst geworden, wie wichtig es ist, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem sich Eltern verstanden, gestärkt und auf ihrem (Veränderungs-)Weg begleitet fühlen.

Mein eigenes Mutter-Werden und Mutter-Sein, vor allem meines zweiten Kindes mit Down-Syndrom, hat mich immer wieder (heraus-)gefordert und weiterentwickelt. Dies ist ein stetiger und fortwährender Prozess.

Mein berufliches Herzensthema ist mittlerweile, Menschen auf solch einem Weg zu begleiten, ihnen Halt zu geben, ihnen Mut zu machen und ihre Ressourcen zu stärken. Dabei möchte ich eine vertrauensvolle Begleiterin sein, die mit Herz, Fachwissen und Empathie an ihrer Seite steht.

Mit dem etwas philosophisch klingenden Titel dieses Artikels möchte ich in erster Linie euch Eltern eines Kindes mit Down-Syndrom ansprechen. Doch denke ich auch an Vereine und Organisationen.

Der Blick auf euch – Eltern in besonderen Zeiten

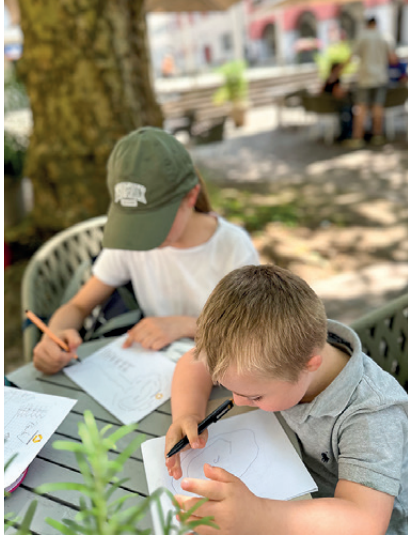
Vielleicht kennt ihr das Gefühl: Nach der Diagnose eines Kindes mit Down-Syndrom steht man vor einer Vielzahl an Fragen, Unsicherheiten und manchmal auch Gefühlen der Überforderung. Die Zeit davor war vielleicht geprägt von Träumen, Hoffnungen und bestimmten Vorstellungen vom Elternsein. Dann kam die Diagnose – mal überraschend, mal schon in der Schwangerschaft bekannt – und alles schien auf den Kopf gestellt.

Es ist ein Weg voller Höhen und Tiefen, aber auch ganz viel Liebe. Viele Eltern durchlaufen Phasen des Schocks und der Trauer, der Unsicherheit, des Anpassens und schließlich des Findens eines neuen Gleichgewichts, das immer wieder neu justiert werden muss. Mit der Zeit gelingt es, die Fachärzte, Therapeuten und das Helfersystem zu integrieren, und man beginnt, das Leben mit den neuen Gegebenheiten anzunehmen. Dabei wächst die Erkenntnis: Das Leben ist anders, aber nicht automatisch schlechter. Doch benötigt man manchmal einen längeren Atem und mehr Energie und weitere Ressourcen als andere Familien.

Der Wunsch nach Selbstfürsorge und neuen Perspektiven

Jede Familie erlebt diese Phasen anders, doch gibt es gewisse »Nebenbedingungen«, die das Leben als »The Lucky Few«-Familie herausfordernder machen können: mehr Termine, ein intensiverer Mental Load, schlaflose Nächte, das Gefühl der Einsamkeit, weil man seine Sorgen nur schwer teilen kann. Genau hier setzt mein Angebot an: Es soll ein geschützter Raum sein, in dem Mütter und Väter Schritt für Schritt Akzeptanz, Zuversicht und Lösungen entwickeln können.

Irgendwann kommen viele Eltern an einen Punkt, an dem sie den Wunsch verspüren, wieder mehr bei sich selbst anzukommen. Sie möchten ihre eigenen Bedürfnisse, Träume und Wünsche wieder in den Blick nehmen – behutsam, mutig oder auch ganz selbstverständlich. Vielleicht möchten sie wieder mehr sich selbst oder sich als Paar spüren, sich selbst in den Mittelpunkt stellen, mit dem Geschwisterkind etwas Schönes unternehmen, einen Flugurlaub wagen oder sogar alleine auf Reisen gehen oder sich beruflich wieder neu ausrichten.



Für Eltern: Begleitung auf dem individuellen Weg

Gemeinsam schauen wir, was noch bewältigt und verarbeitet werden muss, und suchen nach neuen Lösungswegen und ebnen die Pfade für eure Zukunftsvisionen.

Mein Angebot für Eltern umfasst:

- **Individuelle Coachings und Psychotherapie:** Hier besprechen wir persönliche Anliegen, Sorgen und Wünsche in einem geschützten Raum. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, um den Alltag zu bewältigen, Ressourcen zu stärken und die eigene Resilienz zu fördern.
- **Online-Kurs:** In einer kleinen Gruppe treffen wir uns regelmäßig und widmen uns Themen wie Herausforderungen als pflegende Eltern, Stressmanagement, Resilienzstärkung, Visionsentwicklung, Mental Load, gehen in Austausch und nutzen meine Übungen für die Stärkung eurer Mental Health.
- **Workshops:** In individuellen Workshops biete ich Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und praktische Tipps. Themen sind u.a. Stressmanagement, Achtsamkeit, Ressourcenfindung, Umgang mit der Diagnose, Stärkung der Geschwisterkinder, Beruflicher Wiedereinstieg oder Berufliche Neuorientierung sowie Selbstfürsorge.
- **Mitgliederbereich:** Für Mütter, die flexibel und am Ball bleiben möchten, gibt es meinen neuen Mitgliederbereich mit regelmäßigen Live-Calls und obigen Workshops sowie Zugriff auf weitere Online-Kurse. Hier können Mütter in ihrem eigenen Tempo lernen, sich vernetzen und neue Kraft schöpfen.

Für Vereine und Organisationen: Förderung von Unterstützung, Verständnis und Inklusion

Neben der individuellen Elternarbeit unterstütze ich Organisationen dabei, eine inklusive, verständnisvolle und wertschätzende Haltung zu entwickeln. Das umfassende Ziel ist, das Verständnis für die Lebensrealitäten von Familien mit besonderen Bedürfnissen zu verbessern und eine Kultur der Offenheit und Unterstützung zu fördern.

Dies beinhaltet:

- **Workshops für Mitarbeitende und Führungskräfte:** Hier sensibilisiere ich für die Bedürfnisse von Familien mit Kindern mit Behinderung. Themen sind u.a. Sensible Kommunikation und Beruflicher Wiedereinstieg nach der Geburt und Eltern-/Erziehungszeit, Bedürfnisse und Bedarfe pflegender Eltern, Unterstützungsmöglichkeiten, Kommunikation auf Augenhöhe und die Bedeutung eines wertschätzenden Miteinanders.
- **Eltern-Workshops in geschütztem Rahmen:** Ich biete maßgeschneiderte Workshops an, in denen pflegende Eltern ihre Erfahrungen teilen, neue Perspektiven gewinnen und sich gegenseitig stärken können sowie ihre Resilienz weiter aufbauen können.
- **Individuelle Beratung für Eltern und Führungskräfte:** Für Mitarbeiter, die pflegende Eltern sind, sowie für ihre Führungskräfte, die ihre Unterstützungsmöglichkeiten herausarbeiten möchten, biete ich 1:1-Beratung und Coaching an.

Mein Fazit

Mir ist es besonders wichtig, dass Eltern die Kraft und das Selbstvertrauen entwickeln, ihre individuellen Wege zu gehen, ihr Familienleben mit Mut und Zuversicht zu gestalten und es bei Bedarf anzupassen. Gleichzeitig möchte ich Organisationen ermutigen, hinzusehen und durch eine Kultur des Verständnisses und der Unterstützung das oftmals brachliegende Potenzial der pflegenden Eltern (oftmals das der pflegenden Mütter) mehr einzubinden und durch flexible Strukturen und individuelle Coachings zu unterstützen.

Auf den folgenden Seiten berichten zwei Teilnehmerinnen des Online-Kurses »Stress- und Resilienzmanagement & psychische Gesundheit« (für pflegende Eltern) von Sabine Machowski über ihre Erfahrungen. Beide haben sich im Anschluss an den Kurs für eine individuelle psychologische 1:1-Begleitung entschieden.

Was der Online-Kurs **»Stress-/Resilienz-management & psychische Gesundheit«** und die **psychologische 1:1-Begleitung** in meinem Leben bewirkt haben

Warum bist du froh, dass du am Kurs teilgenommen hast?

Ich gebe zu, ich bin »Wiederholungstäterin« und war mit ca. einem Jahr zeitlichem Abstand schon zweimal beim Onlinekurs dabei, jedes Mal eine kleine Gruppe, in der ich mich ab der ersten Stunde so wohlgefühlt habe, wie ich mir vorher nicht hätte vorstellen können. Eine gewisse Last hatte ich schon jahrelang mit mir herumgeschleppt, als ich über die Zeitschrift *Leben mit Down-Syndrom* auf den Kurs aufmerksam wurde, und das ziemlich kurz vor seinem Start. Durch dieses Gefühl von »Fast verpasst« und »Was habe ich zu verlieren?« war ich zackig angemeldet.

Es tat sehr gut, mit Sabine und der Gruppe andere »Peer« (tatsächlich ausschließlich Mamas) zu treffen, auch wenn ich vorher nie auf den Gedanken gekommen wäre, mich als »pflegender« Elternteil zu bezeichnen. Wie in unseren diversen Vereinen und Freundesgruppen braucht es halt dann viel weniger Erklärung und man kann auch über Dinge reden, die man in der »Allgemeingesellschaft« verschweigt oder nicht herauskehrt, weil man nicht mit Verständnis rechnet oder gar Angst hat vor den Reaktionen anderer. Das muss nichts Negatives sein – es kann auch Stolz sein auf etwas wie Laufen, Klettern, keine Windeln mehr, was bei »Normkindern« in der Regel zu einem viel früheren Zeitpunkt eintritt. Alle Eltern treffen natürlich auf Herausforderungen, bei uns kommen noch manche hinzu, und manchmal sprechen wir nicht darüber, weil wir ja die »Normalität« (die ich ganz ehrlich in vielen Bereichen empfinde) in der Außenansicht nicht weiter stören wollen.

Zurück zum Kurs: In einer guten Kombination von Theorie und praktischem Austausch – nicht zu vergessen die Zeit und Gedanken zwischen den Abenden, meist wöchentlich, aber auch mal durch Ferienzeiten oder Abwesenheiten mit größerem Abstand – konnte ich mich ehrlich mit mir, den anderen und Sabine austauschen und bewusst wie unbewusst an meiner Haltung, aber auch an meinem Alltag »arbeiten«. Vorher war mir ja nicht fremd, dass mich die Summe aller Aufgaben und nicht zuletzt meine eigene Anspruchshaltung belasteten, aber es fehlte mir der Zugang dazu, wie ich konkret Entlastung für mich finden könnte.

Wieso hat es sich gelohnt, ein 1:1-Coaching im Anschluss an den Kurs zu machen?

Mit den 1:1-Gesprächen zwischen den beiden Kursen und auch danach konnte ich mit Sabine auf dem Erreichten und dem Austausch in der Gruppe aufbauen. Wir waren uns ja dann schon bekannt und vertraut. Das hat sicher in meinem Fall die Hemmschwelle gesenkt, mich in ein Coaching, eine »Therapie«, zu begeben. Ich hatte Sabine vorher »beschnuppern« dürfen, konnte Timing und Grad meiner eigenen Offenheit bestimmen. Natürlich hat man im Einzelgespräch mehr »Redezeit« und kann auf individuellere Punkte eingehen, die z.B. in die eigene Kindheit zurückreichen. Auch eine Hypnose-Séance fand ich sehr hilfreich und war mehr als erstaunt, wie gut das online funktionierte. Die nicht zuletzt örtliche Flexibilität hat mir überhaupt erst erlaubt, die Termine zu planen und in Anspruch zu nehmen, und nur so bin ich aus dem Kreis gekommen, das vermeintlich nie für mich »auf die Reihe zu kriegen«.

Weshalb bist du froh, dich dafür entschieden zu haben? Was hat sich dadurch für dich oder euch geändert?

Aus Kurs und Einzelgesprächen sowie dem Material habe ich für mich konkret folgende Dinge mitgenommen, die mein Stressempfinden verändert haben und die auch bei neuen Herausforderungen mithelfen:

Ich spüre besser, was wirklich nicht mehr geht oder was ich einfach nicht will, und ich kann das dann auch so sagen: Nein, stopp, bis hierher und nicht weiter. Das heißt teils auch an den Kommunikationspartner: Jetzt bist du dran oder es passiert halt gar nicht, und an beide: Ist das dann so schlimm …? Hat also geklappt mit weniger hohen Ansprüchen – und die beziehen sich auch auf den Rest der Familie, den Haushalt, viele Kleinigkeiten, die sich aufsummieren. Außerdem kann ich mich besser in den Partner hineinversetzen und hier meine Erwartungen anpassen als vorher.

In den Alltag integriert habe ich kleine Rituale und Übungen, das ist natürlich ganz individuell und durchaus noch steigerungsfähig: Wenn ich heute alleine einen Kaffee trinke, dann tue ich genau das, schaue nicht auf mein Handy oder in den Computer, höchstens zum Fenster raus, erledige nichts nebenbei. Bei Wechseln zwischen meinen vielen Rollen mache ich mir den Moment durchaus bewusst und gebe mir auch etwas Zeit und Anerkennung (!) dafür. Auf dem Weg in die Arbeit genieße ich an einem besonders schönen Punkt des Weges die Aussicht, das Licht, die Luft … also einen Moment der Achtsamkeit. Da ich mich manchmal reizüberflutet fühle, war Achtsamkeit vor dem Kurs etwas, wovor ich eher Angst hatte, aber das war wohl ein Missverständnis … Last but not least mache ich ab und an, nicht zuletzt an stressigen Tagen oder bei kleinem Leerlauf, bewusst den »Bodyscan« und habe mich auch da von der positiven Wirkung und der Entwicklung über die Zeit überraschen lassen.

Mutter von zwei Kindern

Ich war völlig erschöpft in der Mühle aus »Familie-Pflege/Kind-Geschwisterkinder-Beruf(-Wechseljahre!?)«. Unser Alltag wird bestimmt durch unseren Sohn mit Down-Syndrom, der inklusiv beschult wird. Unser Sohn ist in seinem Umfeld immer das am schwersten beeinträchtigte Kind, wir sind immer die Familie mit den meisten Themen.

In der Gruppe der pflegenden Eltern in Sabines Online-Kurs war ich ein kleines Licht. Mein Eindruck war, dass einige andere Familien viel mehr und schwerwiegendere Erkrankungen und/oder Themen zu bewältigen haben. Und, jetzt kommts: Trotzdem waren das superinteressante Menschen, die mich sehr inspiriert haben. Für mich waren Sabines Themen/Übungen/Anregungen daher zunächst »Nebensache«. Trotzdem hat Sabine ihr beharrliches Werben um »gaaanz« kleine Schritte natürlich super untergebracht. Ich habe nach dem Kurs gemerkt, dass ich mich in vielen Details schon auf den Weg gemacht hatte. Ich habe es allerdings auch sehr bedauert, dass es wegen des Online-Formats im Anschluss an die Stunden kein gemeinsames Bier mit den anderen Eltern mehr gab.

Im anschließenden 1:1-Coaching, für das ich mich danach entschlossen habe, konnten wir meine Themen noch individueller anpacken. Ich hatte auch das Gefühl, dass ich zuschlagen muss, wenn ich eine bereits bewährte Zusammenarbeit individuell fortsetzen kann. Auch hier hat sich gezeigt, dass die ganz kleinen Schritte in Summe tatsächlich Veränderungen bewirken. Hier hatten wir die Gelegenheit, ganz unterschiedliche Themen gemeinsam zu reflektieren und uns auf die Suche nach Lösungen zu machen.

Ich nehme meine Situation nicht mehr als aussichtslos festgefahren wahr, weil Veränderungen – in kleinen Schritten – möglich sind. Ich habe das Gefühl, das Steuer für mein Leben endlich wieder in die Hand zu bekommen.

Mutter von fünf Kindern

Aktuelles Herbstangebot von Sabine Machowski

»Stress-/Resilienzmanagement & psychische Gesundheit«

Online-Abendkurs von: Dipl.-Psych. Sabine Machowski

Start: Anfang November 2025, Ende: Anfang Februar 2026

6 +1 Abende (wöchentlich, Pause in den Ferien)
plus Online-Materialien zum Üben

Anmeldung online unter:

Im Kurs geht es um das Stärken unserer Resilienz und psychischen Gesundheit als pflegende Eltern sowie das Erlernen hilfreicher Werkzeuge zum Umgang und Abbau von Stress.

Die sechs verschiedenen Themenabende bieten viel Raum zum Austausch unter den Teilnehmenden sowie Übungen für den Familienalltag. Zum Abschluss folgt ein weiterer Abend, um die Kurszeit zu reflektieren und weitere Schritte für den Alltag als pflegende Eltern anzustoßen.

Sabine Machowski ist Diplom-Psychologin, Systemischer Coach, HP (Psychotherapie), Führungskräfte-Coach und »Gesund-Führen«-Trainerin. Sie ist Mutter von zwei Kindern, davon ein sechsjähriger Sohn, der mit Down-Syndrom lebt, und engagiert sich ehrenamtlich im Vorstand von *21malDREI – Initiative Trisomie 21 Frankfurt e.V.*

www.busy-mom.de
@sabinemachowski.busymom

www.ressourcenfokus.de
@sabinemachowski.coaching

© Frau Winkelmann Businessfotografie & Film