SILKE R. PLAGGE BÉA BESTE

Eltern sein

ohne Schuldgefühle

Gemeinsam gelassen durch den Familienalltag



GU

Inhalt

Vorwort: Mach es einfach – mit gutem Gewissen 4

Hallo, Welt – hallo, schlechtes Gewissen! 6

Große Erwartungen und große Gefühle 8

Was sind Schuldgefühle? 11

Gutes oder schlechtes Gewissen? 17

Das schlechte Gewissen braucht einen Namen 21

Schuldgefühle – woher kommen sie? 22

Das ganz eigene Schuldgefühl 24

Guten Gewissens – auch wenn es wehtut 32

Das schlechte Gewissen annehmen 33

Schuldgefühle als Wegweiser 36

Gelassenheit statt Schuldgefühle 38

Kein sanftes Ruhekissen mit Gewissen 43

Raus aus den Schuldgefühlen im Familienalltag 60

Finde deinen Weg mit deinen Lösungen 62

Die ersten Schritte ins Elternsein 65

So hatte ich mir Familie nicht vorgestellt 72

Leichter durch den Familienalltag 80

Ihre Kindheit ist dein Alltag 82

Haushalt und andere Familienaufgaben 102

Wir und die anderen 114

Wie schön, dass alle es besser wissen … 116

Sorgenfrei und gut genug 144

Weg von Kopfbildern – hin zu perfekt unperfekt 146

Ungeduldig, wütend, laut – auch Eltern sind nur Menschen . . 159

Auf in die Welt – Kita und Schule 166

Du kannst nicht alles verändern 168

Selbstfürsorge für mich und für uns als Paar 181

Anhang

Wir verabschieden uns 186

Dank 187

Die Autorinnen 187

Quellen 188

Buchtipps 188

Hilfreiche Adressen 189

Register 190

Impressum 192

Vorwort: Mach es einfach – mit gutem Gewissen

Einfach machen. Diese zwei Worte sind für ein ganzes Buch verantwortlich. Denn eine Freundin rief verzweifelt an: „Ich habe immer Schuldgefühle. Als Mutter mache ich wahrscheinlich gar nichts richtig." Da war so viel Verzweiflung in ihrer Stimme. „Kannst du mir sagen, wie ich es weniger kompliziert, wie ich es mir einfach machen kann?" Diese Frage besprachen kurz darauf zwei Mütter: Béa und Silke, also wir, die Autorinnen dieses Buches. Unsere Kinder sind zwar schon (fast) erwachsen, aber wir kennen sie so gut, die Schuldgefühle, die junge Eltern – und vor allem Mütter – begleiten. Mütter und schlechtes Gewissen? Wie viel kann man davon haben? Die Bedürfnisse anderer erfüllen, Grenzen ziehen oder das Gefühl haben, etwas Unangemessenes zu tun – das wird so groß.

Die Ansprüche an junge Eltern werden immer höher. Denn heute gilt es, die Bedürfnisse aller zu sehen und einzubeziehen, Wutanfälle müssen authentisch begleitet werden und die Verantwortung scheint riesig. Braucht das Kind zu lange Zeit bei der Kitaeingewöhnung? Ist das Essen nicht bio? Sofort wird ein schlechtes Gewissen gemacht. Alle und alles habe zu „funktionieren", andere – vor allem das Kind – dürfen nicht enttäuscht werden. Dabei sollen Eltern sich auch Pausen nehmen, an sich denken und alles hat tipptopp auszusehen – das miese Gefühl wird zum Dauerbegleiter. Ständige Vergleiche, sehr hohe Ansprüche auch von außen. Wer heute Mutter oder Vater ist, hat es wirklich nicht leicht.

Wenn das eigene Kind etwas nicht richtig macht, sind dafür sofort die Eltern verantwortlich? Oder wird ein Fehlverhalten nicht dadurch bestärkt, dass wir so etwas sofort auf uns beziehen? Wäre es nicht viel besser, wenn es gelingt, die Energie und die Zeit, die mit Scham und miesen Gefühlen vergeudet werden, positiv zu nutzen und einfach Spaß mit dem Kind zu haben? Nur wie wird man belastende Schuldgefühle los? Oder muss man diese Gefühle gar nicht loswerden, sondern kann sie auch für sich nutzen? Genau das möchten wir in diesem Buch zeigen: Wie ihr euer schlechtes Gewissen annehmen könnt. Und Wege zu mehr Gelassenheit findet. Denn manchmal muss es einfach sein. Pragmatisch, praktisch und gut genug.

Wer sich verändern möchte, kann das. Davon sind wir überzeugt. Also mach dich frei von Schuldgefühlen, die dich belasten, und finde Wege zu mehr Gelassenheit. Ein schlechtes Gewissen und auch elterliche Schuld kannst du auch annehmen und als Werkzeug nutzen. Lass uns dem schlechten Gewissen einen Namen und auch ein Gesicht geben. So ein „Schlegewi" hat Béa sogar gezeichnet, es begleitet dich in seinen verschiedenen Versionen – nicht immer freundlich, aber durchaus hilfsbereit durch dieses Buch. Es will dich unterstützen, dich weiterbringen und dir helfen, der Elternteil zu sein, der du gern sein möchtest.



Uns beide als Autorinnen verbindet der Wunsch, unsere eigenen Erfahrungen weiterzugeben. Béa wurde früh Mutter einer Tochter, war alleinerziehend und hat als Schulgründerin, als Frau der 1001 Ideen den beliebten Familienkreativblog „Tollabea" ins Leben gerufen. Silke hat als Journalistin viele Jahre für Familienzeitschriften geschrieben, engagiert sich für Vereinbarkeit und frühe Bildung. Sie arbeitet bei einem Kitaträger und ist – auch als Autorin – im engen Austausch mit Familien. Anders als Béa wurde sie eher spät Mutter, aber sie hat doppelt so viele Kinder, eine Tochter und einen Sohn, die gerade die Schule abgeschlossen haben bzw. kurz vor dem Abi stehen. Wir beide haben aber auch Patenkinder, Nachbarskinder und Nichten … Für alle Eltern und alle Kinder, die wir kennen, wünschen wir uns mehr Gelassenheit, weniger Scham und mehr Selbstliebe.

Große Erwartungen und große Gefühle

Wie? Glücksmomente genießen, obwohl Klimakatastrophe, Inflation und Chancenungleichheit noch immer da sind? Als Menschen haben wir so große Aufgaben. Gerade Frauen haben es schon als kleine Mädchen gelernt: Da musst du dich kümmern! Eine gute Frau ist engagiert und erfolgreich im Beruf, hat einen großen Freundeskreis, reist gern, besucht regelmäßig ihre Eltern und auch Oma im Seniorenheim, hat ein sauberes, liebevoll eingerichtetes Heim, kümmert sich um ihre Gesundheit und ihren Körper und hat auch eine Partnerschaft, die sie voll erfüllt. Erwartungen werden an sie gestellt und sie selbst hängt den Anspruch auch hoch. Irgendetwas genügt nicht? Ist nicht gut genug? Schon sind da erste Schuldgefühle. Tatsächlich ist es auch bei Männern ähnlich. Die Erwartungen werden immer höher. Die anderen, die Tollen da draußen auf Instagram und den anderen Kanälen, die schaffen das doch auch? Vielleicht kommen dir solche Gedanken bekannt vor? Das Fiese ist ja: Die Ansprüche, die andere – und vor allem wir selbst – an uns stellen, werden nicht weniger.

Die ersten Schuldgefühle ziehen tatsächlich nach einem positiven Schwangerschaftstest ein. Ein Baby! Wir werden eine Familie! Aber von wegen „guter Hoffnung" sein, mit der großen Freude kommen gleich die ersten Zweifel und Sorgen: Schwangere bekommen eine lange Liste mit Dingen, die jetzt bitte zu unterlassen sind. Schwiegermama und die aufdringliche Kollegin aus der Buchhaltung haben wichtige Ratschläge. Und dann ist es da, das schlechte Gewissen, und es wächst. Das Ziehen im Bauch – oje, war es falsch, dass ich gestern doch einen sehr langen Spaziergang gemacht habe? Oder nicht gemacht habe? Bekommt mein Baby im Bauch später eine Lebensmittelunverträglichkeit, wenn ich jetzt zu viel Kuhmilch trinke? Oder habe ich zu wenig Kalzium und brauche mehr? Und überhaupt, ich mache mir so viele Sorgen, das soll ja auch schlecht für das Ungeborene sein … Eigentlich sollte ich als werdende Mutter doch rosig, glücklich und voller Vorfreude sein? Die Realität von Schwangeren entspricht nicht dem schönen Wunschbild. Übelkeit, schwere Beine, Rückenschmerzen und Ängste passen so gar nicht ins Heile-Welt-Bild. So viel gibt es zu bedenken, so viele Entscheidungen, so viele Informationen und so viele Widersprüche.

Welche Untersuchungen müssen sein, wie und wo wollen wir wohnen, wie organisieren wir das Familienleben? So viele Gedanken und so viele Sorgen. Ging es dir auch so? Oder warst du wirklich eher unbesorgt? So oder so – viele Mütter haben Schuldgefühle, wenn sie an die Schwangerschaft denken. „Ich hätte mir mehr Gedanken machen sollen." Oder: „Ich habe die Zeit nicht genossen und zu viel gegrübelt, das hat das Baby bestimmt gespürt."

Schuldgefühle machen uns nicht zu besseren Eltern

Überall bekommen werdende und frischgebackene Eltern reichlich Informationen, Tipps, Ratschläge und Erziehungsgrundsätze! Was Babys und Kinder nicht alles unbedingt brauchen, um sich zu glücklichen, erfolgreichen und wertvollen Menschen zu entwickeln. Wie, das Kind hat einen Schnuller? Ach, ihr tragt es wirklich im Tragetuch? Oh nein, ihr schiebt es im Kinderwagen?

Na klar ist jede Entscheidung nicht nur für etwas, sondern auch gegen etwas. Und damit dann auch sofort falsch. Wiege oder Familienbett? Stoff- oder Wegwerfwindel? Nein, nein, sagen sofort kritische Mitmenschen. Hallo, schlechtes Gewissen. Oder gar Schuldgefühle. Das Problem mit beidem ist, dass sie uns leider nicht zu besseren Eltern machen.

Wer Schuldgefühle mit sich schleppt, ist ängstlich, unentspannt und hat miese Laune. Das aber ist auch nicht gut für das Kind. Es soll doch glückliche Eltern haben. Ich müsste mich doch freuen, ich sollte mehr für mein Kind tun … Bin ich also schon jetzt eine schlechte Mutter? Das schlechte Gewissen wächst und multipliziert sich selbst.

Jeden Tag wird dieses mulmige Gefühl – meist ganz unbemerkt – ein klitzekleines bisschen größer. Gefüttert wird es in den vielen kleinen Situationen des Elternalltags.

Béa: *„Meine Tochter Carina war einige Wochen alt. Ich versuchte, sie zu stillen. Sie war eine langsame Trinkerin, schlief oft an der Brust ein und trank insgesamt kleine Mengen. Kein Problem, dachte ich mit meinen 21 Jahren, machen wir easy. Ich hatte romantische Bilder von stillenden Müttern mit rosigen, glücklichen Babys im Kopf … die mit der Realität null übereinstimmten. Das Stillen dauerte, Mademoiselle ließ sich Zeit, nuckelte, es verging Zeit und ich* ***langweilte*** *mich brutal. Damals hatte nicht jeder jederzeit ein Smartphone in der Hand, aber es gab Bücher. Aber durfte ich das? Einfach lesen? Ich hatte das Gefühl, ich würde die Beziehung zu meinem Kind vernachlässigen, wenn ich beim Stillen etwas anderes tue, als es verliebt anzuschauen und jeden Schluck und jeden Hicks mit Mutterglück zu quittieren! Ich fühlte mich wie eine Verräterin.“*

Gewissensbisse mit der Muttermilch?

Fast alle Stillenden kennen das Gefühl der Langeweile und schämen sich dafür. Béa fand für sich und ihre Kleine eine Lösung:

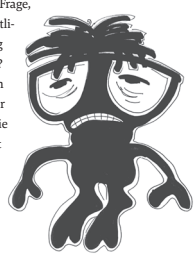
„Ich kam auf die Idee: Ich kann die Texte auch laut vorlesen. Das hat zwar an der Trinkgeschwindigkeit meines Babys und an der aufgenommene Milchmenge nichts geändert, aber ich habe mich besser gefühlt… Ich dachte: ‚Kleines, jetzt kannst du mit studieren‘ – und mein schlechtes Gewissen nahm ab.“

Es ist unmöglich, diese toughe Herausforderung namens Elternschaft ohne schlechtes Gewissen zu meistern. Denn Mütter und Väter tragen Verantwortung. Die allerdings scheint manchmal unendlich schwer mit vielen Sorgen, Vorwürfen und eben auch Schuldgefühlen. Wieso eigentlich? Was genau sind Schuldgefühle, was haben sie mit dem schlechten Gewissen zu tun – kann man wirklich Kinder ganz ohne Selbstvorwürfe erziehen?

Was sind Schuldgefühle?

Wer in die Suchmaschine „Eltern“ und „Schuldgefühl“ eingibt, wird sehen – es gibt reichlich Treffer. Eltern und Schuld scheinen eng verbunden zu sein. Fangen Schuldgefühle mit einem schlechten Gewissen und einem dumpfen Grummeln im Bauch an? Das ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Schuldgefühle können zig körperliche und seelische Reaktionen auslösen: Erröten, innere Unruhe, Schwitzen, Ärger, Panik, depressive Verstimmungen, Magen- oder Rückenprobleme, massive Selbstzweifel und die ständige Sorge, etwas nicht richtig zu machen. Okay, hier also den Anfang zu suchen, ist schwierig.

Um zu überlegen, wie mit diesen Gefühlen umgegangen werden kann, müssen wir sie uns genauer angucken. Jede und jeder hat starke Gefühle, Wut, Hass, Angst, Scham. Über mächtige Emotionen und was sie für Menschen bedeuten, haben schon die griechischen Philosophen Betrachtungen geschrieben, und ob Religion, Biologie oder Psychologie – ziemlich viele Disziplinen beschäftigen sich damit. Wir führen hier keinen Diskurs darüber, sondern fassen zusammen. Sonst müssten wir beim Gilgameschepos oder bei der Ilias von Homer anfangen – denn schon diese alten Schriften beschäftigen sich mit Verantwortung, Gerechtigkeit und Sühne. Aufhören müssten wir dann bei der neuesten Technik und der Frage, wer verantwortlich für Fehler von künstlicher Intelligenz ist. Das führt eindeutig zu weit. Aber was sind Schuldgefühle? „Schuldgefühle finden wir in allen menschlichen Kulturen überall auf der Welt“, schreibt Helga Kernstock-Redl. Die Psychologin hat sich umfangreich mit Schuldgefühlen befasst. Sie erklärt, dass diese Gefühle nicht erlernt werden müssten und zur menschlichen



Grundausstattung gehören. „Viele Bereiche unseres Alltags sind von ihnen durchzogen: Sie lenken unsere Entscheidungen und bestimmen mit, wie wir unsere Konflikte lösen …" Schuldgefühle lösen nicht wie etwa Freude oder Traurigkeit sichtbare Reaktionen aus – Lachen oder Weinen sind deutlich sichtbarer.

Silke: *„Schuld. Was für ein mächtiges Gefühl. Vor vielen Jahren habe ich diese Zeilen von George Michael in ‚Careless Whisper' gehört: ‚Guilty feelings have got no rythm'. Schuldgefühle haben keinen Rhythmus. Und genau das trifft es so sehr. Wenn ich das Gefühl habe, Menschen nicht gerecht werden zu können oder meinen eigenen Ansprüchen, dann lässt sich das nicht gut beschreiben. Es gibt da keinen festen Rhythmus, kein Ritual, nichts, das es mir leichter macht. So verschieden wie das Rhythmusgefühl, so unterschiedlich sind auch unsere inneren Glaubenssätze. Diese Liedzeile hat mich immer sehr berührt. Erst vor Kurzem habe ich allerdings gehört, dass es gar nicht ‚feelings' heißt, sondern ‚feet', Füße. Finde ich lange nicht so poetisch. Und ich musste mir das auch erst erklären lassen. Falls ihr die Metapher von George Michael genau wie ich auch nicht versteht: Das soll wohl bedeuten, dass ein Mensch, der seinen Partner betrogen hat, sich nicht auf das Tanzen konzentrieren kann (schuldige Füße haben keinen Rhythmus) – andere Baustelle, aber auch nicht so weit weg, weil es rund um Schuldgefühle einfach nur Probleme und Missverständnisse gibt."*

Gebrochene innere Gesetze sorgen für Schuldgefühle

Schuldgefühle wurzeln darin, dass Menschen sich selbst hinterfragen, sich an ihre soziale Gemeinschaft anpassen und dazugehören möchten. Streng genommen entsteht Schuld dann, wenn ein juristisches, moralisches oder sozial anerkanntes Gesetz gebrochen wird. Wenn die ausgewogene Balance von Geben und Nehmen und feststehende Regeln gebrochen werden, laden wir gefühlt Schuld auf uns. Wir fühlen uns schlecht und das kann Angst und Stress auslösen und so für körperliche Reaktionen wie Schweißausbrüche, Magenbeschwerden und vieles mehr sorgen.

Klar, es gibt auch Menschen, die Regeln brechen, etwa Steuern hinterziehen oder gnadenlos lügen, das aber selbst nicht schlimm finden – und so entwickeln sie auch keine Schuldgefühle. Sie sind schuldig, aber tragen die Bürde übler Gefühle nicht, sie empfinden ja keine „Schuld". Schuldgefühle, die innerliche Konflikte auslösen und dafür sorgen, dass jemand sich gar nicht gut fühlt, werden dadurch ausgelöst, dass innerliche Gesetze und Regeln gebrochen werden. Und genau das macht den wichtigen Unterschied aus. Manche Menschen haben sehr viele innere Gesetze und Regeln und ihr innerer Kritiker hat nicht nur einen mahnenden Zeigefinger – er (oder sie) ist ein innerer Scharfrichter. Du hast etwas falsch gemacht? Das wird ganz, ganz schlimme Folgen haben …

Andere Menschen haben einen sehr wohlwollenden inneren Kritiker, der deutlich lockerere Gesetze und Regeln hat. Das erklärt, wieso es Menschen gibt, die schon starke Schuldgefühle bekommen, sobald sie „Nein, ich möchte das nicht" sagen. Andere wiederum lügen, ignorieren die Bedürfnisse ihrer Mitmenschen, machen so ziemlich alles, wonach ihnen der Kopf steht – und fühlen sich nicht im Geringsten schuldig, sondern sind der Meinung, ihnen stünde ein solches Verhalten zu.

Es gibt keine feste Richtlinie der inneren Gesetze, die für alle gilt. Innere Gesetze wurden uns in unserer Kindheit eingepflanzt – und sie sitzen so tief, dass sie selten wirklich wahrgenommen werden. Sie sind wie die Rillen einer alten Langspielplatte, wurden vor vielen Jahren geprägt und funktionieren scheinbar ganz von allein. Kleine Kinder lernen Sprüche wie „Lieber Gott, mach mich fromm, dass ich in den Himmel komm" und als „gute Kinder" funktionieren sie brav und handeln so, wie es alle von ihnen erwarten. Einige Menschen „funktionieren" so auch noch als hochbetagte Greise. Solange es ihnen dabei gut geht, ist es ja auch kein Problem.

Weg von Kopfbildern – hin zu perfekt unperfekt

Über den eigenen Anspruch und unsere unterschiedlichen Formen von schlechtem Gewissen haben wir schon gesprochen. Alle eint aber oft ein sehr, sehr hoher Anspruch an sich selbst. Stets und immer zuständig sein: Das Bild der Allumsorgenden wird spätestens dann nicht mehr haltbar, wenn ein Baustein nicht mehr passt. Das Kind ist krank, das Leben mit mehreren Kiddies anders als vorgestellt, es gibt immer wieder Hürden, optimale Lösungen aber nicht. Manchmal hilft es, sich im ganz Kleinen immer wieder bewusst zu machen: Ich kann die Welt nicht ändern. Und auch nicht mein ganzes Leben. Doch hier und jetzt kann ich diese eine innere Schublade aufräumen. Mehr nicht. Trotzdem: Das ist ein Anfang. Bei den anderen Sachen, die belasten, kann das Aufräumprinzip eine Idee sein. Nimm drei Kartons: In den ersten wirfst du alles, was prima läuft, das wird behalten, in den zweiten Dinge, die dich nicht glücklich machen, aber du spürst – du wirst sie noch behalten. Stell sie erst einmal auf den Dachboden und nimm dir diese Kiste zu einem späteren Zeitpunkt noch mal vor. Die dritte Kiste ist für das, was sofort wegsollte. Die beiden anderen Kisten (super und später) behalten und nicht vergessen. Die dritte dann auch wirklich gleich entsorgen. Wie sieht das mit dem Gedanken aus „Ich hasse basteln, aber gute Eltern machen ganz aufwendige Projekte"? Kiste 1, Kiste 2 oder Kiste 3? Einfach weg, Kiste 1 geht nicht, dazu merkst du, dass dein Kind zu viel Freude daran hat. Kiste 2 super, passt nicht. Also Kiste 3, du behältst den Gedanken und suchst dazu neue Lösungswege, die dich entlasten."

Mental Load – wie kann ich mich entlasten?

„Mental Load" ist an der Tagesordnung! Der Begriff bezeichnet die kognitive Belastung, die durch das ständige Planen, Organisieren und Treffen von Entscheidungen im Alltags- und Familienleben entsteht. Es ist die „Arbeit hinter der Arbeit" – also all die unsichtbaren Aufgaben, die erledigt werden müssen, damit das tägliche Leben reibungslos funktioniert. Dies umfasst, an wichtige Termine zu denken, das Verwalten von Haushaltsfinanzen, das Planen von Mahlzeiten und Einkäufen sowie das Koordinieren schulischer und sozialer Aktivitäten und vieles mehr.

Wissenschaftlich betrachtet, beansprucht die Mental Load das exekutive Funktionssystem des Gehirns, also den Bereich, der für Planung, Aufmerksamkeit, Problemlösung und Arbeitsgedächtnis zuständig ist. Diese konstante geistige Beanspruchung kann zu Erschöpfung führen und hat oft physische und emotionale Auswirkungen, weil die Betroffenen sich überlastet fühlen, was ungebremst zu Stress und irgendwann zum Burn-out führt. In der Regel wird der Begriff im Kontext der geschlechtsspezifischen Arbeitsteilung in Haushalten diskutiert: Studien zeigen, dass Frauen häufig einen überproportional hohen Anteil der Mental Load tragen. Dieses Ungleichgewicht wird zunehmend in der Forschung zu psychischer Gesundheit und Wohlbefinden berücksichtigt!

Schuldfalle: Ständig an alles zu denken und alles zu organisieren, überlastet mich auf Dauer.

„Morgens um sieben stehe ich in der Küche und schmiere Brote, während mein Kopf bereits den Tagesablauf meiner Familie durchgeht. Zwischen Zahnarztterminen meiner Kinder, dem Ausfüllen der Steuererklärung und der Koordination des Abendessens fühle ich mich wie der Dirigent eines Orchesters, das niemals pausiert. Meine Augen fliegen über den Kalender, der mit Notizen übersät ist. Während ich dann die Kinder zur Schule bringe, frage ich mich, ob mein Mann noch eine Erinnerung braucht, die Anzüge aus der Reinigung abzuholen, und wann ich kurz bei meiner kranken Mutter vorbeischauen kann, um bei ihr die Wäsche zu waschen und ihr mit Überweisungen zu helfen. Ich habe ein schlechtes Gewissen, weil ich am Ende des Tages doch etwas vergessen haben werde." Laura, 35, drei Kinder 2, 5 und 7

Fokus: Einatmen, ausatmen, aufgeben und nur einiges allein machen. Nach und nach, Stück für Stück – mit der guten alten Salamitaktik. Abgeben, wegorganisieren oder Mut zur Lücke …

Mögliche Lösungswege

Familien-Meetings: Halte regelmäßige Familientreffen ab, plant gemeinsam die Woche und verteilt vielleicht auch Aufgaben. Klar, das muss an das Alter der Kinder angepasst werden. Jüngere Kinder können auch schon den Tisch decken. Verteilt feste Tage. Auch beim Essensplan oder bei der Planung von Aktivitäten sollten alle einbezogen werden.

Mental-Load-Bingo: Ihr könnt ein Bingo-Spiel mit alltäglichen Aufgaben und Herausforderungen erstellen. Jedes Mal, wenn eine Aufgabe erledigt oder eine Herausforderung bewältigt ist, wird ein Feld abgehakt. Dies kann eine spielerische Art sein, den Überblick zu behalten und kleine Erfolge zu feiern.

Tauschhandel mit anderen Eltern: Checkt, ob ihr Dienste oder Zeit mit anderen Eltern austauschen könnt. Kann sich eine Familie um die Kinder eines Freundes kümmern, während er oder sie etwas für dich erledigt? Vielleicht einkaufen? Oder kann ein Nachbar etwas mehr kochen und einfach „rüberreichen" – und das nächste Mal seid ihr dran? Von Chauffeurdiensten gar nicht zu reden …

Wandernde Verantwortlichkeiten: Weise jede Woche einem anderen Familienmitglied die Verantwortung für eine bestimmte Aufgabe zu. Dies hilft, Routine zu vermeiden, und gibt jedem die Chance, sich in verschiedenen Bereichen zu beweisen. Natürlich immer für jede und jeden altersangemessen – aber auch schon Kinder ab drei Jahren können in ganz kleinem Rahmen erste Zuständigkeiten bekommen.

Schuldfalle: Medienkonsum

Wir haben das Thema Medienkompetenz schon angesprochen. Aber hier geht es jetzt wirklich um das reine Konsumieren. Glotze an, Kind davor. Und Mama? Sitzt daneben und blickt auf ihr Smartphone, während Papa auf das Tablet guckt. Wenn wir ehrlich sind, dann ist dieses „Glotzen", Sich-einfach-berieseln-Lassen oft nicht nur eine Auszeit oder ein Ablenkmanöver für die Kinder. Manchmal ist es auch eine Kommunikationssperre für die ganze Familie. Ein Nebeneinander, kein Miteinander. Wie kommt ihr da raus, wenn sich solche Muster festgefahren haben?

„Ich setze mein Kind vor den Fernseher und während es gebannt die bunten Bilder verfolgt, erliege ich der Versuchung meines Smartphones. Ich scrolle durch Instagram, beantworte Arbeitsmails und lasse mich von digitalen Notifikationen fesseln. In mir regt sich ein nagendes schlechtes Gewissen, das mir zuflüstert, wie sehr ich damit als Vorbild versage. Ich frage mich, ob die Technologie, die eigentlich helfen sollte, mich und meine Familie voneinander entfernt. Jedes Mal, wenn ich den Bildschirm entsperre, flüstert die innere Stimme: ‚Das ist sehr böse.' Sie erinnert mich daran, dass ich eigentlich ein gutes Vorbild sein möchte, präsent und beteiligt am realen Leben meines Kindes." Diana, 34, ein Sohn, 4

Fokus: Eigenes Verhalten reflektieren, gucken, was wie wo wofür genutzt wird. Hinterfragen, Regeln finden (die immer wieder angepasst werden müssen) – mit den Medien, nicht gegen die Medien: Medien als Mittel zum Zweck. Gemeinsam umdenken und Reset drücken.

Mögliche Lösungswege

Medien-Detektive: Ernennt die Kinder zu „Medien-Detektiven", die die Inhalte, die sie konsumieren, kritisch untersuchen. Sie können Berichte darüber schreiben, was sie gelernt haben, oder Fragen stellen. Oder digitale Schatzsuche: Organisiert eine digitale Schatzsuche, bei der die Kinder im Internet nach Informationen zu einem bestimmten Thema suchen müssen, zum Beispiel über ein Land, ein Tier oder eine historische Figur.

Na, heute schon versagt bei der Erziehung?

Zwischen Anziehstraße und erstem Meeting war keine Zeit mehr für die liebevolle Begleitung des Wutanfalls.
Und plötzlich ist es da, das schlechte Gewissen. Dabei machen Schuldgefühle uns auch nicht zu besseren Eltern.

Hier erfahrt ihr...

... warum es reicht, als Eltern »gut genug« zu sein – weil nicht jeder Fehler euer Kind gleich traumatisiert.

... wie ihr Schuldgefühle in Gelassenheit verwandelt.

... welche pragmatischen Lösungen euch entlasten und eure Kinder glücklich machen. Ob bei der Einschlafbegleitung oder in Sachen Fremdbetreuung.

Euch erwarten keine unumstößlichen Ratschläge, sondern etwas viel Besseres:

Ihr lernt, die Grundsätze einer liebevollen Erziehung auf eure eigene Weise zu leben. Mit gutem Gewissen und so, dass am Ende alle zufrieden sind.

PEFC™
PEFC/12-31-006
PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen.
www.pefc.de

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-8548-8
9 783833 885488
€ 22,99 [D]
www.gu.de