

familylife KIDS

Eltern stark machen

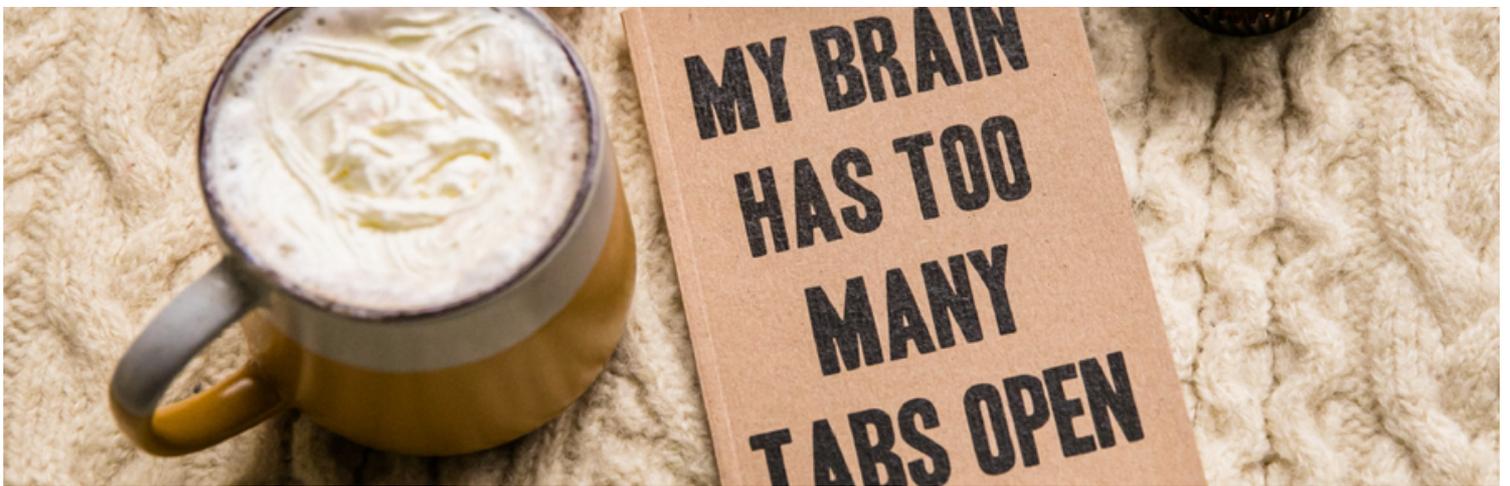
SO VERGESSLICH!

Es kam häufiger vor, als meine Kinder sich noch in der Kleinkindphase befanden, spüre ich dieses Phänomen aber auch heute noch immer mal wieder: Ich vergesse. Nicht Geburtsdaten oder wichtige Termine. Es betrifft mehr meinen stinknormalen Alltag, in den sich untypische Gedächtnislücken eingeschlichen haben, seit ich Kinder habe.

Mit dem ersten Kind hat sich nicht nur eine Art partielle Wortfindungsstörung breit gemacht («Ähm, wie hieß das noch mal?»), auch häuften sich die Momente zwischen meinem Mann und mir, in denen er behauptete, er hätte mir doch von Anlass XY oder der spannenden Bekanntschaft vom vorletzten Monat erzählt, und ich so: «Wovon?» – «Wer?»

Je mehr Kinder wir bekamen, umso öfter vergaß ich mich zudem selbst. Einfach so, als hätten meine Kids meine komplette Hirnleistung für sich in Beschlag genommen. Ich habe mir beispielsweise schon üble Sonnenbrände geholt, weil ich nach dem Eincremen von vier Menschenleuten schlicht vergessen hatte, die fünfte Person – nämlich mich – mit einzucremen. Alle anderen waren bis hinter die Ohren mit Lichtschutzfaktor 50 eingecremt und vor der gleißenden Sonne geschützt. Nur ich nicht. Und gemerkt habe ich es jeweils erst, als es zu spät war. Oder nehmen wir die Sportferien – die Ferien mit dem wohl größten Vergesslichkeitspotenzial. Bereits mehrfach habe ich es geschafft, relevantes Material von mir einfach zu Hause zu vergessen. Einmal war es die Skijacke, die am heimischen Kleiderhaken hängen blieb. Ein anderes Mal die Skihose.

Diese Gedächtnisblockaden sind nicht dramatisch, aber allemal unangenehm und manchmal auch leicht beunruhigend. Mir half es in den besonders ausgeprägten Vergesslichkeitsphasen drum sehr, die Angelegenheit richtig einordnen zu können. Besonders ausgeprägt sind die Merkprobleme nämlich im Baby- und Kleinkindalter, wenn man zu wenig Tiefschlaf abkriegt, dessen REM-Phasen für die Verfestigung der Gedächtnisinhalte zuständig sind. Kommt zusätzlicher Stress dazu – wer hat den nicht mit kleinen Kindern? –, sorgt der ohnehin schon fragile und wechselhafte weibliche Hormonhaushalt für zusätzliche Gehirn-Vernebelung. Sprich, da müssen Mütter und Väter einfach durch. Die gute Nachricht ist aber: Es wird auch wieder besser. Die Kinder werden älter und schlafen irgendwann durch und länger, so dass dem eigenen Nacht-Tiefschlaf nichts mehr im Wege steht. Sollte sich das jedoch hinauszögern, bleibt immer noch die stetig zunehmende Selbstständigkeit unseres Nachwuchses. Denn ehe man sich versieht, cremen sie sich selbst ein.



familylife KIDS

Eltern stark machen

Ist es grad besonders ausgeprägt mit der Vergesslichkeit, können zusätzliche Napps tagsüber helfen. Zudem hilft es, äußere Stressfaktoren, wenn möglich, zu reduzieren. Der Haushalt und andere Verpflichtungen können ruhig mal warten. Und sonst gilt: Humor hilft immer! Mit einer Prise Selbstironie überlebt man vieles besser. Und immer daran denken: Diese Vergesslichkeit hält nicht ewig an. Versprochen.

NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE

Kennst du diese Vergesslichkeit? Wie gehst du damit um?

Angi Schmidt ist verheiratet mit Jonathan.

Zusammen haben sie vier Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren. Sie ist Psychologin und arbeitet bei Campus für Christus als leitende Redakteurin des Amen Magazin.

Weitere Artikel: familylife.de/kids