

familylife KIDS
Eltern stark machen

NIEMAND KANN ALLES SCHAFFEN ODER UNTER EINEN HUT BRINGEN

Kinder sind anstrengend! Das ist zwar nur die halbe Wahrheit, aber es lohnt sich, auch diese Hälfte der Wahrheit genauer anzuschauen. Wer die eigenen Kinder als anstrengend empfindet, meint in der Regel, dass sich die Aufgaben der Elternschaft aufstauen und (übermäßigen) Stress verursachen. In der Folge werden wir müde - elternmüde (oder erziehungsmüde).

Das kann alle Eltern treffen. Auch Eltern, deren Kinder keine besonderen Herausforderungen oder Schwierigkeiten zu bewältigen haben. Es gibt auch nicht den einen Grund für die Elternmüdigkeit. Es gibt viele Ursachen und viele individuelle Situationen, die mit den Kindern, den Lebensumständen und äußeren Faktoren zusammenhängen. Zu den häufigsten Ursachen zählen Stress und die emotionale Belastung, die das Elternsein mit sich bringen kann. Hinzu kommt die reale Erschöpfung. Ein Baby und ein Kleinkind sorgen für Nächte mit weniger und unregelmäßigem Schlaf. Später - mit größeren Kindern - sind es vielleicht außerschulische Aktivitäten, die zu langen Tagen und viel Unterwegssein führen. Gleichzeitig kümmern wir uns um den Haushalt, arbeiten und haben eigene Aktivitäten wie Sport oder Hobbys. Und natürlich möchten wir so viel wie möglich zu Hause und für unsere Kinder da sein.

Unser übervolles Leben macht uns müde. Nicht nur die Kinder. Bei unseren Kindern machen sich Erschöpfung und Anstrengung einfach besonders bemerkbar. Denn sie brauchen uns in besonderer Weise und wir möchten unsere Sache möglichst gut machen. Wenn es um unsere Kinder geht, sind wir besonders verletzlich und fühlen uns schnell schuldig.

Das ist eine typische Dilemma-Situation. Auf der einen Seite haben wir unser (über-)volles Leben, das wir im Grunde genommen lieben und das für unsere Gesellschaft völlig normal ist. Alle machen es so. Auf der anderen Seite merken wir, dass uns genau dieses Leben auch müde macht. Vielleicht haben wir uns bereits eingestanden, dass niemand alles schaffen und unter einen Hut bringen kann. Aus dem Dilemma herauszukommen ist möglich - aber nur mit Abstrichen… Wir haben uns in all unseren Familienjahren immer mal wieder in "Zuviel"-Situationen wiedergefunden. Konkret entlastet haben uns die folgenden unspektakulären Punkte.

Weniger ist mehr: Einzeln betrachtet ist alles, was ich in mein Leben hineinpacke, sinnvoll und notwendig. In der Summe ist es dann aber oft zu viel. Was kann ich loslassen? Wo kann ich mich unterstützen lassen? Ich kenne eine Familie, die sich während der Kleinkindphase mit drei Kindern eine Haushaltshilfe leistete und dafür auf Ferien verzichtete. Wir als Eltern entschieden, dass unsere Kinder während der Grundschulzeit nur die Freizeitaktivitäten besuchen durften, die sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad allein bewältigen konnten. Selbstverständlich beschwerten sie sich darüber und waren noch lange davon überzeugt, dass ihre Fußball- und Tanzkarriere ohne unsere Einschränkungen ganz anders verlaufen wäre. Aber uns hat es entlastet. Persönlich bin ich auch heute noch herausgefordert, „Nein" zu sagen. Das kostet mich einiges; denn es gibt viele Projekte, in denen ich liebend gerne mittun möchte.



familylife KIDS
Eltern stark machen

Nicht für den besten Fall zu planen. Es gibt die Zeiten, in denen wir uns gut fühlen, weil alles nach Plan verläuft und wir das Leben im Griff haben. Diese Zeiten sollen wir genießen, uns aber nicht in falscher Sicherheit wiegen. Denn in einem vollgepackten Leben reichen Kleinigkeiten, damit das Familienboot ins Schaukeln gerät. Es lohnt sich deshalb, im Alltag den Spielraum nicht voll auszureizen und zu verplanen. Spielraum zu haben, bedeutet, handlungsfähig zu bleiben.

Prioritäten setzen: Anhaltende Elternmüdigkeit lässt sich durch gute Selbstfürsorge meist verhindern. Darum müssen wir hier Prioritäten setzen. Einerseits, indem wir uns als Eltern gegenseitig Zeit für Aktivitäten ermöglichen, die neue Energie geben. Andererseits sollten wir Freiraum für uns als Paar schaffen und gemeinsam Zeit verbringen. Es lohnt sich, dafür einen Babysitter zu engagieren oder Familie und Freunde zu bitten, auf die Kinder aufzupassen. Diese Zeiten sind besonders wichtig für Eltern, die ihre Kinder nicht als Paar erziehen. Sie helfen uns, als Mutter oder Vater präsent zu sein und gut mit unserer Verantwortung umzugehen.

NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE

Wie geht es dir aktuell? Bist du voller Energie oder bist du eltern-/erziehungsmüde?
"Niemand kann alles schaffen oder unter einen Hut bringen". Was löst dieser Satz bei dir aus?
Wenn du etwas ändern möchtest: Wo und wie machst du einen ersten konkreten Schritt?

Alexandra Kämpf ist verheiratet mit Richard. Zusammen haben sie drei Töchter im Teenager- und Erwachsenenalter.
Sie arbeitet bei FAMILYLIFE und verantwortet dort den Elternbereich und bloggt unter Montagmorgen um 8.