



ELTERNLIEBE UNTER DRUCK

In einer Leistungsgesellschaft voller Erwartungen, Informationen und Meinungen darüber, wie „richtige“ Elternschaft sein sollte, kosten nicht nur äußere Ansprüche Kraft, sondern vor allem die eigenen selbstkritischen Gedanken darüber, wie man als gutes Elternteil zu sein hätte. Wir tragen ein Bild in uns selbst, was „gute Elternschaft“ ausmacht und wie ein „ideales“ Familienleben aussehen sollte. Dieses Bild beeinflusst, welche Ansprüche wir an uns selbst stellen und wie wir handeln. Entsprechen wir nicht diesem Bild, weil es der Alltag schlicht und ergreifend manchmal nicht zulässt, dann können ein schlechtes Gewissen und Schuldgefühle entstehen. Der Vergleich mit anderen Familienrealitäten und das Streben nach Perfektionismus erledigen den Rest.

Was hilft

Den eigenen Kritiker im Kopf ab und an zu hinterfragen, ist besonders dann hilfreich, wenn der Druck im Familienalltag steigt. Fühlen sich die einzelnen Familienmitglieder wertgeschätzt, respektiert und gesehen, dann dürfen wir unsere Ansprüche an uns selbst überprüfen: Wo darf ich es mir erlauben, es mir leichter zu machen? Wann reicht ein „gut genug“, statt ein „perfekt“? „Gut für ein kleines Kind, ein größeres Kind, einen Teenager zu sorgen, kann sehr unterschiedlich aussehen. Entscheidend ist, dass sich unsere Kinder in unserer Obhut sicher und geborgen fühlen. Dafür braucht es keine Perfektion.“ (Imlau, 2025, S.36)¹

Selbstreflexion anstelle von Selbstkritik

Egal, in welcher Familienkonstellation wir leben, das Wesentliche ist, dass es uns als Familie gut geht – auf unserem ganz individuellen Weg. Nicht von außen diktiert, sondern von innen reflektiert, mit der zentralen Frage im Hinterkopf: Entspricht dieses Idealbild von Familie meinen eigenen Werten? Und werden beim Versuch, dieses Ideal zu leben, meine Bedürfnisse überhaupt ausreichend erfüllt? „All das darf sein, solange der Rahmen stimmt und die Beziehung grundsätzlich von Wertschätzung, Zugewandtheit und Offenheit geprägt ist – und nicht von zermürbenden Versuchen, einem gesellschaftlichen Ideal guter Elternschaft zu genügen, das unsere eigenen individuellen Ressourcen und Bedürfnisse völlig außer Acht lässt.“ (Imlau, 2025, S.34)² Mitgefühl, Wertschätzung und vor allem Anerkennung uns selbst gegenüber für all das, was wir jeden einzelnen Tag als Elternteil leisten, können an dieser Stelle sehr entlastend sein.

Text verfasst von Corinna Bertagnolli

Literaturhinweis

^{1/2} Nora Imlau, (2025), Was Familie leichter macht, Entlastende Impulse für einen bindungsstarken Alltag, Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG, 1. Auflage, Weinheim