



Pädagogischer Impuls | Jänner 2022
In Kontakt bleiben - mit uns selbst und unseren Kindern

Wenn wir uns gestresst fühlen, agiert unser Gehirn im Gefahrenmodus, das bedeutet, dass wir auf Reize blitzschnell reagieren können. Um diese Reaktionsgeschwindigkeit zu ermöglichen, werden in unserem Gehirn andere wichtige Areale heruntergefahren. Mitgefühl und Nachsicht sind nicht mehr im Vordergrund und inaktiv. Genau diese Felder benötigen wir um in Kontakt zu bleiben mit uns selbst und unseren Kindern.

Eile, Hetze und Zeitdruck – 62 Prozent aller Eltern sagen: „Das ist unser Alltag.“

Nicola Schmidt, Erziehen ohne Schimpfen, Seite 54

Was Eltern stresst

„In einer Umfrage von Forsa im Auftrag der Zeitschrift >>Eltern<< wurden 1000 Eltern und Kindern befragt wie sie ihr Leben sehen. Als die Forscher/innen die Eltern fragten was sie am meisten stresst, bekamen sie von der Hälfte der Mütter und einem Drittel der Väter die Antwort: „Ich stresse mich selbst mit meinen eigenen Ansprüchen“.¹

Der Wunsch trotz Zeitmangels alles perfekt machen zu wollen und funktionieren zu müssen, bringt viele Eltern an ihre Belastungsgrenzen. Hinter diesen hohen Ansprüchen, steckt in den allermeisten Fällen, das Bedürfnis gesehen und gehört zu werden. Wir möchten spüren, dass wir gut sind, genauso wie wir sind.

Was hilft

Für unser Wohlergehen sind wir selbst verantwortlich, deshalb müssen wir aktive Selbstfürsorge betreiben. Wir dürfen uns im Alltag bewusst die Erlaubnis geben, Zeit für uns selbst einzuräumen, um uns wahrzunehmen und uns die Frage zu stellen: wo möchte ich meine Zeit und Energie hineinstecken?

Unsere Leistung macht uns nicht wertvoller - wir müssen nicht fortwährend funktionieren, sondern dürfen auch „nur“ sein. Jesper Juuls - dänische Familientherapeut - bester Rat ist, sich selbst im Spiegel anzuschauen und laut zu sagen: **„Ich bin die beste Mutter bzw. der beste Vater, den mein/e Kind/er im Moment haben können und wir werden alle überleben mit weniger als Perfektion. Ich vergebe Dir mein/e Freund/in, dass du nicht perfekt bist!“** Wenn Sie das tun (und so meinen!), dann werden Sie sich besser fühlen, mit sich selbst, ihrer Kompetenz und ihren Grenzen und sie werden mit allen viel mehr Spaß haben. Für den Fall, dass mit dieser Übung ihre Last, die sie sich selbst aufladen, nicht nachlässt, suchen Sie sich Hilfe“.²

Ein Umdenken, Achtsamkeit sich selbst gegenüber und eventuelle Unterstützung von außen können uns Eltern nachhaltig stärken. Dann gelingt es auch im Alltag in Kontakt zu bleiben, nicht nur mit sich selbst, sondern auch mit den eigenen Kindern.

Literaturnachweis: Nicola Schmidt, Erziehen ohne Schimpfen. Alltagsstrategien für eine artgerechte Erziehung, 2019 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

¹Nicola Schmidt, Erziehen ohne Schimpfen, Seite 54

²<https://www.symptome.ch/blog/familienprobleme/>

