

Eltern brauchen auch Halt



Liebe Eltern,

sind auch Sie mittlerweile ein wenig „Namenslos“ geworden? Es ist super spannend zu beobachten, wie sich gewisse Dinge verändern, wenn man plötzlich Mutter oder Vater wird. Eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt und die des Kindes stehen an erster Stelle, was ein ganz normaler Vorgang ist. Denn gerade die ersten Monate sind so voller Veränderungen und Überraschungen. Irgendwann rutscht man in die Rolle „Ich bin die Mama von...“, oder auch besonders schön, wenn Kinder einen ansprechen „du, Mama von...“! Plötzlich wird man ganz nebenbei „Namenslos“. Ja, zum Schmunzeln, aber eventuell auch zum Hinterfragen.

Elternsein gehört mit zu der intensivsten und emotionalsten Erfahrung im Leben. Diese Erfahrung ist geprägt von Liebe, Verantwortung und Freude. Aber auch von Erschöpfung, Unsicherheit und inneren Konflikten.

Viele Eltern versuchen jeden Tag allem gerecht zu werden. Den Bedürfnissen Ihrer Kinder, dem Erkennen, ob es wirklich Bedürfnisse sind, den Anforderungen des Alltages, dem Beruf, der Partnerschaft und auf oft den eigenen hohen Erwartungen.

Dabei passiert etwas, dass man zunächst gar nicht bemerkt. Wie man zu der Mama „von“ wird, so verliert man plötzlich den Blick auf seine eigenen Bedürfnisse.



Auch Eltern haben Bedürfnisse

Aber auch Sie als Eltern haben Ihre Bedürfnisse. Das Bedürfnis nach Ruhe, Schlaf, Verständnis, Nähe, Unterstützung oder einfach nach einem Moment für sich alleine. Viele Eltern lernen jedoch früh, ihre eigenen Gefühle zurückzustellen, weil sie glauben immer funktionieren zu müssen. Dabei ist dies auf Dauer unmöglich. Wer immer über seine eigenen Grenzen geht, verliert irgendwann die Kraft, gelassen und liebevoll auf die täglichen Herausforderungen zu reagieren.

Ihre Kinder spüren zudem sehr genau, wie es Ihnen geht. Sie nehmen Ihre Anspannung wahr, auch wenn Sie es nicht aussprechen. Wenn Sie dauerhaft gestresst, oder erschöpft sind, zeigt sich dies irgendwann im Umgang mit Ihren Kindern. Die Geduld wird kürzer, Konflikte eskalieren schneller und nur kleine Situationen lösen starke Emotionen aus.

Oft reagieren Eltern dann lauter oder gröber als sie wollten. Obwohl sie ihre Kinder über alles lieben. Danach folgen häufig Schuldgefühle und Selbstzweifel.

Häufig stecken hinter solchen Reaktionen aber auch sogenannte Triggerpunkte, die in stressigen Situationen besonders gern aktiviert werden.

Triggerpunkte sind emotionale Reaktionen, die tiefer gehen als der eigentliche Moment. Vielleicht entsteht starke Wut, weil Ihr Kind immer noch nicht hört, diskutiert oder Grenzen testet. Solche Reaktionen haben oft mit den eigenen Erfahrungen, Prägungen oder Verletzungen zu tun, die unbewusst weiterwirken.

Eigene Trigger erkennen und verstehen

Jedes Elternteil trägt Erfahrungen aus der eigenen Kindheit in sich. Vielleicht ist es das Gefühl nicht gesehen worden zu sein, ständig funktionieren zu müssen oder wenig emotionale Sicherheit erlebt zu haben.

Diese Erfahrungen verschwinden nicht einfach. Im Gegenteil – durch das Elternsein werden viele alte Gefühle plötzlich wieder sichtbar. Erinnerungen kommen zurück. Das kann schmerzhaft sein, aber genau darin liegt eine große Chance.

Denn wer beginnt, die eigenen Triggerpunkte bewusst wahrzunehmen, kann lernen, anders mit ihnen umzugehen. Es geht dabei gar nicht darum perfekt zu sein oder nie wütend zu werden. Es geht darum sich selbst besser zu verstehen. Warum reagiere ich in bestimmten Situationen so stark? Was steckt hinter meiner Ungeduld? Welches Bedürfnis von mir wird gerade nicht erfüllt?

Diese Fragen sich selber zu stellen erfordert viel Mut. Doch auch da beginnt die Veränderung. Wenn Sie selber lernen ihre Gefühle ernst zu nehmen, und ihre Bedürfnisse nicht ständig zu ignorieren, schaffen Sie langfristig mehr Ruhe und Stabilität in Ihren Familienalltag zu bringen.

Sie entwickeln mehr Verständnis für sich selbst – und dadurch auch mehr Verständnis für Ihre Kinder.

Kinder brauchen keine perfekten Eltern

Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen authentische Eltern. Eltern die bereit sind hinzuschauen, Verantwortung für Ihre eigenen Gefühle zu übernehmen und auch Fehler eingestehen



können. Gerade darin liegt eine wichtige Botschaft für Ihre Kinder: Gefühle dürfen da sein! Und man kann lernen, gesund damit umzugehen.

Selbstfürsorge ist deshalb kein Luxus, sondern eine wichtige Grundlage für ein liebevolles Familienleben. Wer auf sich selbst achtet, schenkt nicht nur sich selbst mehr Kraft, sondern auch den Kindern ein emotional sicheres Umfeld. Denn Kindern lernen nicht nur durch Worte – sie lernen vor allem durch das, was sie täglich erleben.

Sie dürfen müde sein, Sie dürfen überfordert sein, Sie dürfen Fehler machen. Aber Sie dürfen auch lernen, zu wachsen und alte Muster zu verändern. Und genau darin liegt die oft größte Stärke: Nicht perfekt zu sein, sondern bewusst und liebevoll mit sich selbst und den eigenen Kindern umzugehen.

Und wie Jan-Uwe Rogge sagt:

„Kinder werden nur dann stark, wenn du selber die Stärke in dir spürst und wenn du bereit bist, auch dich stark zu machen und nicht immer dein Wohlbefinden herzuleiten aus dem Wohlbefinden des Kindes. Dann geht es dir auf Dauer nicht gut. Dann bist du ausgepowert, dann wirst du schlaff. Also, du kannst nur für andere sorgen, wenn du angemessen für dich sorgst!“