

Ich will eine gute Mutter sein, aber das belastet uns sehr

Familie Ich habe oft Stress in Bezug auf unsere Kinder. Ich möchte eine möglichst gute Mutter sein, doch dies klappt nicht immer. Das belastet mich dann. Ich weiss, dass auch mein Mann darunter leidet, dass ich alles perfekt machen möchte und dies auch von ihm erwarte. Doch liege ich falsch, wenn ich nur das Beste für die Familie will?

Eltern wollen ja nur das Beste für ihre Kinder. Was zeigt, dass sie ihnen wichtig sind. Problematisch wird es, wenn die Ansprüche an sich selber so hoch werden, dass sie kaum eingelöst werden können und Druck erzeugen.

Nicht selten werden solche Ansprüche geprägt von der Angst, als Mutter oder Vater zu versagen. Vielleicht kennt man die hohe Messlatte auch aus dem eigenen Elternhaus, vielleicht hat man als Kind das Gefühl erhalten, perfekt sein zu müssen, um anerkannt und geliebt zu werden. Vielleicht schwingen immer noch vermeintliche Erwartungen der eigenen Eltern mit. Oder das Gegenteil ist der Fall: Aufgrund der eigenen Kindheit will man es unbedingt besser machen als die Eltern.

Doch Perfektion wird nie möglich sein, und zu hoher

Druck schadet der Familie sogar. Diesen bekommt auch Ihr Partner zu spüren, gerade wenn Sie als Mutter mehr Zeit mit den Kindern verbringen als er. Denn dann wissen Sie mehr über den Alltag der Kinder und wollen Ihrem Partner helfen, indem Sie ihm sehr konkrete Anweisungen geben. Er könnte sich dann bevormundet fühlen,

Kurzantwort

Das Beste für Kinder und Familie besteht nicht darin, alles perfekt zu machen, sondern eher darin, auch zu sich selber und zur Partnerschaft zu schauen. Denn Ihr Wohlbefinden überträgt sich auf die Familie. Um die Ziele nicht zu hoch zu stecken, brauchen Sie das Selbstvertrauen, trotzdem eine gute Mutter zu sein. (sh)

was zu Konflikten führen wird. Doch wie kommen Sie nun aus Ihrer Situation heraus?

Fehlerfreundlich werden

Wichtig ist, dass Sie fehlerfreundlich werden. Eltern können nicht perfekt sein. Daher ist es okay, Fehler zu machen. Lernen Sie aus solchen, gewinnen Sie wertvolle Erkenntnisse für die Zukunft.

Vertrauen Sie auf Ihre eigenen Stärken. Was zeichnet Sie als gute Mutter aus? Sie können auch mit einer Ihnen nahe stehenden Person darüber reden. Mit einem gestärkten Selbstbewusstsein werden Sie eher akzeptieren, dass weniger oft mehr ist und dass man ganz konkrete Tagesziele auch etwas weniger hoch stecken kann. Und wie fühlt es sich an, wenn Sie ein Ziel mal nicht erreicht haben? Sie werden vermutlich feststellen,

dass es für die Kinder auch so gut war. Und trauen Sie Ihren Kindern auch mal zu, sich mit sich selber zu beschäftigen. Auch im Haushalt können Sie die Fünf mal gerade sein lassen, es muss zum Beispiel nicht alles sofort geputzt werden.

Auch für Ihre Kinder ist es entscheidend, dass Sie selber sich gut fühlen, ausgeglichen und zufrieden sind. Das eigene Wohlbefinden überträgt sich auf die Kinder. Nehmen Sie sich darum Zeit für sich selber, gönnen Sie sich Auszeiten als Individuum und auch als Paar. Schauen Sie in der Familie, Ihrem sonstigen Umfeld oder mit einer bezahlten Betreuung, dass Sie die Kinder auch mal abgeben dürfen. Als Nebeneffekt ist es ein gutes Training für Sie und die Kinder, um noch mehr Vertrauen in der Beziehung zu erlangen. Auch hier

braucht eine starke Beziehung immer wieder auch etwas Distanz. Und gute Beziehungen zwischen Ihnen, Ihrem Partner und Ihren Kindern stärken die Familie mehr als der Versuch, alles perfekt zu machen.



David Siegenthaler

Dipl. Psychologischer Berater
Zert. Paarberater/Sexualberater
www.sexual-und-paarberatung.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.
