



Bibiana Falkenberg,
Psychologin, Supervisorin und Coach
typischfamilie@zweiundmehr.at

TYPISCH FAMILIE?

WENN DAS SCHLECHTE GEWISSEN ZUR PLAGE WIRD ...

SABINE

hetzt von ihrer Arbeit zum Kindergarten, um ihren Sohn Lukas abzuholen. Schon wieder ist sie zu spät dran. Sie fühlt sich ganz miserabel und blankes Unverständnis spiegelt sich in den Gesichtern ihres Sohnes und der Kindergartenpädagogin wider. Und für die nächste Woche sind zwei Tage Weiterbildung eingeplant. Lukas wird das nicht verstehen können und sich von ihr in Stich gelassen fühlen. Wieso hat sie sich nur hinreißen lassen, zwei Tage dafür in Anspruch nehmen zu wollen. Sabine plagt das schlechte Gewissen.

Diese Situation ist vielen Eltern mehr als vertraut. Das Gefühl, den Anforderungen als Mutter oder Vater nicht zu genügen, erleben Eltern tagtäglich.

Elternsein ist geradezu prädestiniert für Schuldgefühle. Die Erziehungsideale, die auch in diversen Ratgebern vielfältig präsentiert werden, stehen meist im krassen Gegensatz zur erzieherischen Realität. Auch die gesellschaftlichen Anforderungen erhöhen den Druck, immer mehr zu tun, um dem Wohl des Kindes gerecht zu werden. Gut ist zu wenig, es muss perfekt sein.

SCHLECHTES GEWISSEN UND SCHULDGEFÜHLE

Schlechtes Gewissen und Schuldgefühle sind aber nicht ident. Schlechtes Gewissen ist im Gegensatz zu wirklichen Schuldgefühlen zeitlich begrenzt und bezieht sich auf das eigene Verhalten, das den eigenen Erwartungen und/oder jenen der anderen nicht gerecht wird. Schuldgefühle gehen tiefer, sind dauerhaft angelegt und haben oftmals mit der eigenen Geschichte zu tun und den Anforderungen, die dauerhaft Druck erzeugen.

FRAUEN UND SCHULDGEFÜHLE

Meist sind es vor allem Frauen, die sich Vorwürfe machen, dass sie zu wenig Zeit für ihre Kinder haben, in der Erziehung Fehler machen, auf ihre Kinder nicht entsprechend eingehen, sie zu wenig in der Schule unterstützen...

Die Ursachen dafür sind nicht immer nur in der eigenen Biografie, sondern vor allem auch in den gesellschaftlichen Erwartungen begründet. Frauen haben vor allem perfekte Mütter, daneben auch noch beruflich erfolgreich zu sein, sie sollten immer frisch und gut gelaunt auftreten,



Fotos: istockphoto.com



Wenn Sie Fragen und/oder Meinungen rund um das Thema Familie haben, schreiben Sie an:

typischfamilie@zweiundmehr.at oder an das Familienmagazin ZWEI & MEHR, c/o Kinderbüro Steiermark, Karmeliterplatz 2, 8010 Graz.

und den Haushalt so nebenbei erledigen. Wenn ein Kind nicht „auf Schiene“ ist, dann kann das nur mit der Mutter zu tun haben! Diesen Anforderungen kann niemand gerecht werden und Frauen können konsequenterweise daran nur scheitern. Oft sind es die Befürchtungen, den Anforderungen nicht gerecht zu werden, die ein Gefühl der Schuld erzeugen. Gerade engagierte Frauen, die sich ihrer Erziehungsverantwortung voll bewusst sind, wollen ein Maximum für ihre Kinder erreichen und vergessen irgendwann ganz auf sich selbst.

AUSWIRKUNGEN AUF DIE ERZIEHUNG

Schuldgefühle sind aber keine guten Erziehungsratgeber. Sie lassen am Selbstwert zweifeln, stellen das Erziehungsvermögen infrage und verhindern den unbedingt nötigen emotionalen Abstand zwischen Eltern und Kindern. Eltern sollten aus „Nähe und Distanz“ Halt und Schutz bieten. Das Gefühl der Schuld belastet und kann letztlich zu psychosomatischen Erkrankungen führen. Schuldgefühle können auch von einer Generation auf die nächste übergehen, wenn nicht gelernt wird, mit ihnen umzugehen.

CHANCEN

Krisen und Konflikte gehören zum familiären Alltag und machen auf den ersten Blick das Erreichen von gesteckten Zielen unmöglich. Doch sie bieten auch Chancen: die Chance, aus Erfahrungen zu lernen, die Chance loszulassen, die Chance, auch Fehler einzugestehen, und vor allem die Chance zu entdecken, dass man nicht perfekt sein muss. An Fehlern zu lernen, fördert die eigene Weiterentwicklung und die hört nicht mit dem Elternsein auf – vielleicht

beginnt sie damit erst wirklich. Kinder brauchen keine perfekten Eltern, sie brauchen gute Eltern. Gute Eltern brauchen aber eigene Ressourcen, Energie, Stärke und Lebensfreude, die sie nur aufbauen können, wenn sie auch sich selbst und ihre eigenen Bedürfnisse ernst nehmen. Das können sie aber nur, wenn sie Zeit und Energie in ihr eigenes Leben investieren.

Wie schon der römische Kirchengelehrte Augustinus Aurelius wusste, „ist das Leben der Eltern das Buch, in dem die Kinder lesen“. Und das, was sie darin lesen, sollen sie verarbeiten, um später selbst ein Buch schreiben zu können.

BOSNISCH/KROATISCH/SERBISCH

Dok grižnja savjesti postane teret

Roditelji svaki dan doživljavaju osjećaj da nisu u stanju udovoljiti zahtjeve uloge majke ili oca. Za roditeljstvo je već unaprijed predodređen osjećaj krivnje. Idealne metode odgoja, koje se mnogobrojno prezentiraju i u različitim savjetnicima, stoje većinom u suprotnosti s odgojnom stvarnošću. Društveni zahtjevi također povisuju pritisak – biti dobar je premalo, mora se biti savršen. Većinom su žene te koje najviše same sebi predbacuju. Uzroci za to se prije svega mogu naći u društvenim očekivanjima. Žene moraju savršeno izaći na kraj s poslom i obitelji. Ako dijete nije „kako treba“, onda mora da nije nešto u redu s majkom. Osjećaji krivnje potiču sumnju u svoju vrijednost, u znanje odgajanja i sprječavaju obavezno potreban emocionalni razmak između roditelja i djece. Roditelji bi trebali dati oslonac i zaštitu iz „bliskosti i udaljenosti“. Osjećaj krivnje opterećuje i može čak voditi do psihosomatskih oboljenja. Osjećaji krivnje mogu se prenositi iz jedne generacije u drugu ako se ne nauči kako s njima postupati. Učiti na greškama dio je osobnog razvoja koji ne prestaje dok čovjek postane roditelj – možda tu tek stvarno počinje. Djeci nisu potrebni savršeni roditelji, već dobri roditelji. No, dobri roditelji trebaju svoje osobne izvore, svoju osobnu energiju, snagu i životnu radost, koje mogu samo onda imati, ako sami sebe i svoje potrebe shvate ozbiljno. To mogu samo onda, ako dosta vremena i energije ulože u svoj osobni život.