

Zweifel am Elternsein – ein Tabuthema

Einige Mütter und auch Väter denken das, aber nur wenige sprechen es aus. Zu groß ist das Unbehagen, sich das einzugestehen: Wenn ich vorher gewusst hätte, WIE ANSTRENGEND mein Leben wird, WAS SICH ALLES ÄNDERT, dann hätte ich es mir noch mal überlegt mit dem Kinderkriegen.

Diese Gefühle lassen Eltern an sich selbst zweifeln: Warum bin ich so? Warum stellt sich das Mutterglück bei mir nicht ein? Warum erfülle ich meine Rolle als Vater eher mechanisch? Schuldgefühle gegenüber dem eigenen Kind stellen sich ein: Ich müsste die Zeit mit meinem Kind genießen, ich bin zu oft mit dem Kopf irgendwo anders, schlecht gelaunt, hätte lieber meine Ruhe... Auch die Partnerschaft leidet: Gefühle von unverstanden und alleine gelassen sein machen sich breit.

Dennoch kommen Eltern ihren Verpflichtungen nach. Sie sorgen für ihre Kinder und ja, sie lieben sie. Es sind in Deutschland vor allem die Mütter, die den Löwenanteil der Sorgearbeit leisten – drei Jahre der Pandemie haben diese Tendenz noch verstärkt. In einer Umfrage der Hans-Böckler-Stiftung sagten lediglich sechs Prozent der Männer, dass sie den überwiegenden Teil der Kinderbetreuung übernehmen. Eine Arbeitsaufteilung mit Folgen: 30 % der befragten Frauen mit Kindern gaben an, „äußerst“ oder „stark“ belastet zu sein.

Mütter und auch Väter arrangieren sich mit den Belastungen und behalten ihre Gedanken und Gefühle für sich. Es ist gesellschaftlich nicht akzeptiert, Zweifel, Enttäuschung oder gar Reue über das Elternsein zu äußern. Kommentare wie „Hör auf zu jammern, du wolltest doch Kinder!“ oder „Die Kinder sind so kurze Zeit klein, genieße es!“ lassen belastete Eltern verstummen. Doch das, was nicht sein darf und nicht ausgedrückt werden kann, kippt nicht selten um in Aggressionen. Gedanken richten sich gegen das Kind, gegen den Partner oder die Partnerin, gegen sich selbst.

Wichtig ist, dass Sie mit all dem nicht alleine sind. Es geht vielen anderen Eltern ähnlich.

In der Erziehungs- und Familienberatungsstelle haben Sie einen sicheren und freien Ort, um über das eigene Muttersein oder Vatersein zu reflektieren. Sie können über Ihre Zweifel und Ängste sprechen, gemeinsam einen neuen Umgang mit diesen Gefühlen finden und Ideen zur Entlastung entwickeln. Häufig erzählen uns Klient*innen, dass wenn sie das Schweigen gebrochen und vertrauten Menschen von ihren Gefühlen erzählt haben, sie viel Verständnis und ähnliche Geschichten von anderen erfahren haben.

Hierbei kann auch unser Gruppenangebot für Mütter hilfreich sein: „Muttersein habe ich mir anders vorgestellt!“. Das Treffen findet einmal im Monat zum freien Austausch statt.

Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-, Jugend-, Paar- und Lebensfragen (EFB)
in Tempelhof