

Notfallzettel für angestrengte Eltern:

Elternsein erfordert heutzutage vor allem Managerqualitäten. Humor. Und gesunden Menschenverstand. Für besonders anstrengende Zeiten hier ein „Notfallzettel“:

- Ich bin nicht allein mit dem Gefühl, dass das Leben mit Kindern oftmals anstrengend, fordernd und frustrierend ist. Es ist sehr tröstlich zu wissen, dass es anderen Eltern genauso geht.
- Ich muss nicht perfekt sein. Das Glück unserer Kinder hängt nicht allein von mir ab.
- Ich halte mir vor Augen, dass die Liebe zum Partner mindestens genauso wichtig ist wie die Liebe zu unseren Kindern. Die Liebe zum Kind ist instinktiv und immer da, die Liebe zum Partner muss stets von neuem erarbeitet werden.
- Ich versuche, unsere Kinder nicht anzubrüllen. Also nicht zu oft. Höchstens dreimal im Monat. Sonst verpufft die Wirkung.
- Ich denke an den dänischen Familientherapeuten Jesper Juul, der einmal gesagt hat: „Auch gute Eltern machen 20 Fehler am Tag“.
- Ich erinnere mich an unseren Kinderarzt, der auf die meisten unserer besorgten Fragen antwortete: „Das ist völlig normal“.
- Ich wiederhole, wenn es besonders mühsam ist, mantramäßig: „Es ist nur eine Phase. Es geht vorbei“.

(aus: F. Grolimund/ S. Rietzler: Geborgen, mutig, frei)