

Nora Imlau

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**



Bindung ohne Burnout

Kinder zugewandt begleiten
ohne auszubrennen

BELTZ

Leseprobe aus Imlau, Bindung ohne Burnout,
ISBN 978-3-407-86811-4 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86811-4](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86811-4)

Inhalt

VORWORT

**Warum ich gerade jetzt dieses
Buch schreibe 11**

1. KAPITEL

Eltern ohne Pause 19

Irgendwas kommt immer zu kurz 20

Ihr seid nicht verweicht! 23

2. KAPITEL

Deine Energie-Ampel 29

Ressourcen: Wie wir mit ihnen haushalten 33

Persönlichkeitstypen und Neurodivergenz 37

Deine Kraftquellen 42

3. KAPITEL

**Zehn Ideen für mehr Leichtigkeit
im Hier und Jetzt 47**

4. KAPITEL

Wer bestimmt, was gute Eltern sind? 55

Worauf es wirklich ankommt 60

Mut zum eigenen Weg 64

5. KAPITEL

Abschied vom Bindungs-Perfektionismus 71

Das Prinzip »Gut genug« 76

Wir müssen nicht alles können 80

Was »sicherer Hafen« wirklich bedeutet 82

6. KAPITEL

Bindung heißt auch: Reparieren 89

Was wir von unseren Schuldgefühlen lernen können 96

Den Erziehungsautomaten entmachten 98

7. KAPITEL

Bindungsorientierte Glaubenssätze auflösen 105

Braucht es bindungsorientierte Elternschaft
für eine sichere Bindung? 107

Lob kann die Bindung auch stärken 110

Grüße aus der Einschlafbegleitung 114

8. KAPITEL

Manchmal ist weniger mehr 119

Pizza bestellen ist moralisch neutral 120

Aus dem Elternwettbewerb aussteigen 125

Morgenroutine - leichter in den Tag starten 129

9. KAPITEL

Elternsein in Zeiten der Klimakrise 133

Eine bindungsfreundliche Moral 137

Unsere Kinder haben nur uns 140

10. KAPITEL

Medien sind nicht der Endgegner 145

Bildschirmzeit – Wie lange und wie oft? 148

Erste (Medien-)Hilfe für Eltern 150

Und was ist mit meiner Handyzeit? 155

11. KAPITEL

Zusammen geht es leichter 163

Aufgaben gerecht verteilen 165

Die Liebe zwischen Eltern 168

12. KAPITEL

**Immer mal wieder einen neuen
Plan schmieden** 177

Kurskorrekturen 179

Wackelzahn- und andere Pubertäten 181

13. KAPITEL

Ein Mutmacher 185

ZUM SCHLUSS

Sei nett zu dir selbst 195

Zum Weiterlesen 199

Dank 202

Über die Autorin 204

VORWORT

Warum ich gerade jetzt dieses Buch schreibe

Neulich wollte mein Kleinkind partout nicht einschlafen. Es strampelte und zappelte in unserem Familienbett und stand irgendwann einfach wieder auf, nachdem ich schon über eine halbe Stunde neben ihm gelegen hatte. Da war es bereits nach 22 Uhr. Mein Kind lief in die Küche und kam dort auf die Idee, sich selbst Spiegeleier braten zu wollen. Als ich hinterherkam, lagen bereits drei zermatschte rohe Eier auf dem Fußboden. Daneben stand das Kind und weinte.

»Sag mal, geht's noch?«, hob ich zu einer Schimpftirade an. Doch dann hielt ich inne. Kniete mich hin. Und nahm mein Kind in den Arm.

»Hast du gemerkt, dass du nicht schlafen kannst, weil du noch Hunger hast?«, fragte ich mit leiser Stimme.

Eifriges Nicken.

»Und dann wolltest du dir ein Spiegelei braten?«

»Ja«, weinte mein Kind. »Und dann sind mir die Eier einfach auf den Boden geflutscht.«

»Verstehe«, sagte ich. »Dann wischen wir die kaputten Eier jetzt mal auf und machen dir neue, ja?«

Mein Kind hörte auf zu weinen und sah mich erleichtert an. Ich hatte verstanden, was es brauchte.

Ich wischte die Eier auf und briet zwei neue. Da war es schon fast halb elf. Mein Kind aß, ging dann bereitwillig mit mir zurück ins Bett und schlief in meinen Arm gekuschelt blitzschnell ein. Ich lag neben ihm und fühlte mich dankbar und zufrieden – und völlig erschöpft. Die Emotionen meines Kindes in diesem Moment genauso zu sehen und ernst zu nehmen wie meine eigenen, das Bedürfnis hinter seinem Verhalten zu erkennen und trotz eigener Müdigkeit noch freundlich und zugewandt zu bleiben – all das war mir nicht leichtgefallen. Und es gibt durchaus Situationen, in denen ich das nicht so gut schaffe.

»Jetzt hätte ich bitte gerne meinen Friedensnobelpreis«, schrieb ich im Dunkeln in meine Instagram-Story, und das war nur halb scherzhaft gemeint. Meine Community verstand den Auftrag sofort und schickte mir haufenweise Bilder von virtuellen Orden und Pokalen. Und mehr als einmal die Frage: **»Wie schafft man das: liebevoll zu bleiben, ohne auszubrennen?«**

Seit über 15 Jahren befasse ich mich genau mit diesem Thema – als Fachautorin für Familienthemen, aber auch als Mutter von mittlerweile vier Kindern, die sehr verschieden, aber allesamt sehr bedürfnisstark sind. Die Frage, wie es gelingen kann, all unsere widersprüchlichen Bedürfnisse – die der Kinder und der Erwachsenen! – zumindest einigermaßen unter einen Hut zu bekommen, war für mich deshalb nie eine theoretische Denksportübung, sondern gewissermaßen meine persönliche Lebensaufgabe. Manchmal ehrlicherweise auch: meine *Überlebensaufgabe*. Denn ich kenne sämtliche Aggregatzustände des Mutterseins: die höchsten Hochs wie die tiefsten Tiefs. Ich habe Zeiten erlebt, in denen mir das Muttersein ausgesprochen leicht von der Hand ging und ich gar nicht verstehen konnte, warum andere so damit kämpfen, weil ich so glücklich war. Es gab anstrengende, aber händelbare Phasen. Mittelmäßige Durch-

schnittsphasen. Schwierige, aber aushaltbare Phasen. Sehr müde, aber trotzdem ganz zufriedene Phasen. Und dann gab es immer wieder Phasen, in denen ich zutiefst ausgebrannt und erschöpft war vor lauter Bemühen, allen in unserer Familie zumindest ansatzweise gerecht zu werden – und das Gefühl hatte, trotzdem daran zu scheitern.

In meinen Vorträgen und Workshops, aber auch auf Social Media habe ich tausendfach die Rückmeldung von Eltern erhalten, dass sie sich gerade deshalb von mir und meiner Arbeit so verstanden, abgeholt und unterstützt fühlen: Weil ich nicht verschweige, wie es sich anfühlt, wenn Elternsein richtig schwer ist. Weil ich die Verzweiflung kenne und die Erschöpfung, die Selbstzweifel und die Zukunftsängste. Ebenso wie die bange Frage: Haben wir in unserer Erziehung nicht doch den falschen Weg eingeschlagen?

Wie so viele gehören auch mein Mann und ich zu einer neuen Elterngeneration, die mit ihren Kindern vieles anders machen will. Die auf Vertrauen und Verbindung setzt statt auf Druck und Strafen. Die nicht erpressen, sondern erklären will. Nähe schenken, statt aufs Zimmer schicken. Wir sind zugewandte, liebevolle, bindungsorientierte Eltern. Und stehen immer mal wieder vor unseren Kindern und fragten uns, ob unser Leben nicht erheblich leichter wäre, könnten wir einfach mal ein Machtwort sprechen, und unsere Kinder würden einfach – hören.

Man kriegt das ja manchmal im weiteren Umfeld so mit: dass es Kinder gibt, die sich um sieben Uhr klaglos ins Bett stecken lassen und die nicht brauchen, dass jemand neben ihnen liegt, bis sie schlafen. Die essen, was auf den Tisch kommt, und ihre Hausaufgaben erledigen, ohne zu meckern. Die nicht mit ihren Geschwistern streiten, brav ihre Zimmer aufräumen, im Haushalt helfen, nicht nach Fernsehen verlangen und freiwillig Blockflöte üben.

Ich gebe offen zu, dass ich mich schon oft gefragt habe, was das Geheimnis dieser Familien ist. Sind sie einfach deutlich kompetentere Eltern als wir? Und hätten wir wirklich strenger, härter sein müssen? Denn das ist es ja oft, was erschöpften Eltern vermittelt wird: Dass sie einfach mal durchgreifen und autoritärer werden müssten, Grenzen setzen, Strafen verteilen – dann lief der Alltag auch wieder rund. Dabei schwingt stets der Vorwurf mit: Ihr seid doch selbst schuld, dass euch die Kinder auf der Nase rumtanzen. Hättet ihr nicht mit eurer Larifari-Erziehung angefangen, hättet ihr es jetzt auch nicht so schwer.

Heute weiß ich: Nein, das ist Quatsch. Wenn Kinder so klaglos wie beschrieben in der Spur laufen, hat das zum Teil mit ihrer Persönlichkeit zu tun (es gibt wirklich Kinder, die sich einfach total gerne an Regeln halten, die Hausaufgaben mögen, gerne aufräumen und mit Leidenschaft Blockflöte spielen!). Stecken aber hinter den braven Kindern tatsächlich besagte autoritäre Erziehungsmethoden, dann bekommen sie damit vor allem eins vermittelt: dass es für sie emotional oder körperlich schlicht nicht sicher wäre, *nicht* stets zu tun, was man von ihnen erwartet.

Die moderne Bindungsforschung geht davon aus, dass es ein gutes Zeichen ist, wenn Kinder sich trauen, gegen ihre Eltern aufzubegehren, deren Nein auch mal infrage zu stellen oder einfach zu ignorieren und sich mit Verve für ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche ins Zeug zu legen. Kinder, die sich so verhalten, zeigen damit, dass sie sich bedingungslos geliebt und emotional vollkommen sicher fühlen – sie haben keine Angst, unsere Fürsorge und Zuversicht zu verlieren, wenn sie sich danebenbenehmen. Ihr riesiges Vertrauen, sich uns mit all den Facetten ihrer Persönlichkeit und ihren noch so herausfordernden Verhaltensweisen zumuten zu können, ist also im Grunde genommen ein großes Kompliment an

uns und an die Bindungssicherheit, die wir ihnen geschenkt haben. Unfassbar anstrengend ist es trotzdem.

Diese Anstrengung kann dazu führen, dass gerade die besonders netten, besonders liebevollen und besonders zugewandten Eltern irgendwann ausbrennen. Weil sie so viel geben und so wenig zurückbekommen. Weil sie so viel Verständnis zeigen, ihre persönlichen Grenzen immer weiter ausdehnen, ihre eigenen Bedürfnisse immer stärker zurückstellen, um bloß ihre Kinder nicht zu frustrieren. Und darüber irgendwann in eine so tiefe und umfassende Erschöpfung hineingeraten, dass sich der ganze Familienalltag nur noch anfühlt wie das niemals endende Waten durch ein Moor, das einen nach unten ziehen und verschlucken will. Jeder Schritt ein Kraftakt, jeder Weg ein Kampf.

Ich möchte dir zeigen, warum es völlig legitim ist, dass du dich fühlst, wie du dich fühlst. Und dass du für ein Familienleben, das du wieder mehr genießen kannst, auf keinen Fall von einem feinfühligem, liebevollem Umgang mit deinem Kind abrücken musst. Das wirksamste Gegengift gegen Dauererschöpfung und -unzufriedenheit sind nämlich gelingende Beziehungen, ein vertrauensvolles Miteinander und ein Familienleben, das auf bedingungsloser Liebe basiert – auch wenn die Herausforderungen groß sind. Genau das habe ich in meiner eigenen Familie erfahren. Gerade weil meine eigenen Kinder so wunderbar willensstark sind, habe ich unglaublich viel gelernt darüber, wie das Familienleben auch dann wieder mehr Freude machen kann, wenn die Bedürfnisse auf allen Seiten ganz schön intensiv sind.

Denn auch wenn es sich zwischendurch nicht immer so anfühlt: Kinder so ins Leben zu begleiten, dass sie möglichst angstfrei ihren Weg gehen, ist nicht nur für unsere Kinder wichtig und stärkend – es macht uns auch unser Elternsein auf Dauer wirklich *leichter*.

Nicht in jedem Moment, natürlich. Nicht während jedes Wutanfalls. Und auch nicht in all jenen für die kindliche Entwicklung so wichtigen Momenten der Selbstbezogenheit, der Verweigerung, der Abgrenzung und des Autonomiestrebens. **Doch grundsätzlich ist und bleibt ein bindungsstarkes, verständnisvolles, zugewandtes Miteinander zwischen Eltern und Kindern der Königsweg zu einem besseren Miteinander auch über unsere Familie hinaus.** Um es mit dem Kinderpsychiater Oliver Dierssen zu sagen: »Ich bin der festen Überzeugung, dass der sanftmütige, geduldige und ehrliche Umgang mit Kindern nicht nur deren Leben (und unser Leben als Eltern) verbessert, sondern auch unsere Gesellschaft an sich.«

Wenn wir wissen, warum wir tun, was wir tun, und uns dabei als selbstwirksam erleben – dann kann in uns auch ein Gefühl der Sinnhaftigkeit entstehen, das im Alltag so oft verloren geht.

In diesem Buch erwarten dich viele Anregungen, wie du den Weg zu einer leichteren Elternschaft beschreiten kannst. Ich zeige dir, wie wichtig es ist, mit deinen Ressourcen gut umzugehen, und dass nicht jedes Abendessen, nicht jede Geburtstagsfeier perfekt sein muss – sondern zu dir und deiner Familie passen muss. Du kannst dir Ideen holen, wie du Routinen findest, die dir nicht täglich den Stecker ziehen, und wie du die chronischen Schuldgefühle loslässt, keine gute Mutter, kein guter Vater zu sein. Du erfährst, was du für eine sichere Bindung wirklich tun musst, und dass dabei nicht jede einzelne Handlung, sondern vor allem die Haltung zählt. Wie du eine persönliche Haltung entwickelst gegenüber all den hohen Anforderungen, denen wir uns in unserem Alltag gegenübersehen: Das liegt mir besonders am Herzen.

Mancher Tipp mag sich für dich erst mal befremdlich oder regelrecht verboten anfühlen, andere mögen nicht zu dir und deiner Lebenssituation passen. Das ist okay. Entscheidend ist, dass du dir

die Erlaubnis gibst, überhaupt mal darüber nachzudenken, ob die eine oder andere Idee nicht doch ein wenig mehr Leichtigkeit in dein Leben bringen könnte – auch wenn sie Glaubenssätzen widerspricht, die dir viel bedeuten. Dabei geht es nicht darum, alle Regeln über Bord zu werfen, sondern sie maßvoll und mit einem guten Blick auf deine Kinder und dich selbst so anzupassen, dass ihr alle wieder ein bisschen freier atmen könnt. Ich bin mir ganz sicher: Das ist weder faul noch falsch. Sondern clever und verantwortungsvoll.

Im Burnout kann Bindung nicht gedeihen. Deshalb brauchen wir das Gegenteil: eine Elternschaft, die uns guttut, statt uns auszubrennen. Für eine sichere Bindung ohne Burnout.

- ✘ Alle Menschen machen Fehler, auch ich und auch du.
Das ist überhaupt nicht schlimm.
- ✘ Ich habe so ein Glück, dass du mein Kind bist und dass ich deine Mama/dein Papa/dein *** sein darf.
- ✘ Wir müssen nicht immer einer Meinung sein, um uns lieb zu haben.
- ✘ Ich wünsche mir, dass du mir immer sagst, wenn ich dir wehgetan habe.
- ✘ Es gibt keinen Streit, nach dem wir uns nicht wieder vertragen könnten.
- ✘ Meine Liebe zu dir ist stärker als jeder Konflikt.
- ✘ Du kannst mich nicht enttäuschen.
- ✘ Für mein Glück bin ich selbst verantwortlich.
- ✘ Du bist so wunderbar.
- ✘ Du bist immer genug.
- ✘ Ich liebe dich so, wie du bist.

Für viele Eltern ist es anfangs gewöhnungsbedürftig, solche Sätze an ihre Kinder zu richten. Vor allem, wenn sie sie selbst als Kind nie gehört haben. Diese Spannung zwischen den eigenen Erfahrungen und dem, was man nun selbst anders machen will, auszuhalten, kann sehr schmerzvoll sein. Manchen Eltern hilft es, die liebevollen Sätze auch zu sich selbst zu sagen und zumindest in Gedanken zu dem Kind, das sie mal waren und das solche Botschaften nicht weniger verdient hatte.

Es ist auch völlig okay, wenn eure Alltagskommunikation vor allem aus »Kommst du jetzt?« und »Wo ist denn jetzt schon wieder dein Schuh?« und »Hast du keinen Hunger mehr?« besteht. Das ist völlig normal. Doch wenn du jeden Tag nur einen Moment findest, um deinem Kind *einen* komplett liebevollen Satz zu sagen, hat das bereits eine große Wirkung.

Natürlich kann es auch sein, dass dein Kind irgendwann die Augen verdreht und sagt: »Das hast du mir doch schon *tausendmal* gesagt, wie doll du mich liebst!«

Das ist okay und heißt, dass die Botschaft angekommen ist. Auch mir ist das schon passiert. Ich fragte dann zurück: »Okay, und was soll ich dir stattdessen sagen?«

»Dass ich ein Eis darf«, sagte mein Kind und lachte. Es stimmt einfach: Kinder weisen uns den Weg.

6. KAPITEL

Bindung heißt auch: Reparieren

Das vielleicht größte Missverständnis über Bindungsbeziehungen, das viele Eltern massiv belastet, ist, dass Bindung einfach so kaputtgehen könne. Ich höre das immer wieder:

»Habe ich aus Versehen die Bindung zu meinem Kind zerstört?«

»Ich will nicht, dass durch die Eingewöhnung unsere Bindung kaputtgeht.«

»Meine Heilpraktikerin hat meinem Kind und mir einen Bindungsabbruch diagnostiziert und jetzt fühle ich mich wie die schlechteste Mutter der Welt.«

Oft geht es in den Nachrichten an mich um große Schuldgefühle über Ereignisse, die wahrscheinlich die Bindung zerstört hätten: das Babyfon, das einmal aus Versehen nicht angeschaltet war. Die Geburt des Geschwisterkindes. Das Schlaflertraining, das man in einem sehr verzweifelten Moment einmal ausprobiert habe und nun so sehr bereue.

Deshalb möchte ich an dieser Stelle noch einmal in aller Deutlichkeit sagen, wie unfassbar robust so eine Eltern-Kind-Bindung ist. Ein »Bindungsabbruch« passiert zwischen Kindern und ihren Eltern praktisch nie – außer, ein Elternteil stirbt oder verschwindet aus anderen Gründen vollkommen aus dem Leben

seines Kindes. Das heißt natürlich nicht, dass Bindungsbeziehungen nicht leiden und auch Schaden nehmen könnten. Doch zu jeder Bindungsbeziehung gehört, einander Verletzungen zuzufügen und die dadurch entstandenen Wunden gemeinsam wieder heilen zu lassen. Auch das sind bindungsrelevante Situationen – nicht nur die harmonischen Momente. »Relationships are rupture and repair« – dieser Satz des US-amerikanischen Paartherapeuten John Gottman trifft auch auf Eltern-Kind-Beziehungen zu. In Beziehungen gibt es Risse, und dann repariert man sie wieder. Das schwächt sie nicht, sondern macht sie stärker.

Wenn erwachsene Kinder sich von ihren Eltern abwenden und tatsächlich keine Beziehung mehr mit ihnen haben wollen, geschieht dies praktisch ausnahmslos, weil sie eben keine Reparaturmaßnahmen für erlittene Verletzungen erlebt haben: kein Zuhören, kein Ernstnehmen, kein Verantwortung-Übernehmen. Das kann auf Dauer selbst so etwas Belastbares wie eine Eltern-Kind-Bindung zerstören. Nicht aber Fehler und Verletzungen, für die wir die Verantwortung übernehmen, uns entschuldigen, und die wir zumindest versuchen, wiedergutzumachen.

Natürlich ist das kein Freibrief dafür, unsere Kinder zu verletzen. Es ist richtig und wichtig, daran zu arbeiten, unseren Kindern stets mit der Wertschätzung zu begegnen, die sie verdienen und zum Wachsen brauchen. Doch das bedeutet nicht, niemals laut oder ungeduldig sein zu dürfen. Eltern sind Menschen, und Menschen haben Gefühle. Die müssen wir nicht verstecken. Es ist völlig normal und okay, wenn unsere Kinder merken, dass wir auch mal genervt oder frustriert sind. **Miteinander eine lebendige Beziehung zu haben, heißt deshalb auch, zusammen auszuloten, wie wir mit Konflikten umgehen können, sodass sie zwar vielleicht unangenehm sein können, aber nicht bedrohlich.** So macht es für Kinder beispielswei-

se einen riesigen Unterschied, ob wir unsere Stimme erheben, ohne sie dabei direkt anzuschreien – oder ob wir sie regelrecht niederbrüllen. Auch *was* wir sagen, wenn wir wütend sind, macht einen Unterschied. Wuttiraden sind ja selten sorgsam planbar, aber wenn wir im Hinterkopf behalten, dass es immer günstiger ist, über die Situation zu schimpfen statt direkt mit dem Kind, ist schon viel gewonnen.

Klar ist es für kein Kind ein schönes Gefühl, wenn ein Elternteil schreit: »Verdammte Scheiße, wie sieht's denn hier aus?« Doch Sätze, die Kinder dreißig Jahre später dann in einer Therapie aufarbeiten, sind eher vom Kaliber: »Ich wünschte, ich hätte dich abgetrieben.«

Gleichzeitig sind Kinder auch unterschiedlich sensibel. Manche kommen ganz gut damit klar, wenn es zu Hause mal lauter wird, andere brechen in Tränen aus, sobald sie auch nur die leiseste Gernervtheit in der Stimme ihrer Eltern spüren, und fühlen sich sofort »geschimpft«. Insbesondere neurodivergente Kinder leiden häufig unter *Rejection Sensitivity*, also einer (Über-)Empfindlichkeit gegenüber jeder noch so vorsichtig vorgebrachten Form von Kritik. Damit einen Umgang zu finden, ohne dauerhaft die eigenen Gefühle einfach runterzuschlucken, ist nicht leicht. Doch es kann helfen, sich klarzumachen, dass wir alle Gefühle haben und auch zum Ausdruck bringen dürfen – nur eben nicht immer im Beisein unserer Kinder.

Vielen Eltern hilft es beispielsweise, sich bei einer vertrauten erwachsenen Person manchmal so richtig »auszukotzen« – sei es per Sprachnachricht oder im direkten Gespräch. Ob innerhalb einer Partnerschaft oder einer richtig guten Freundschaft: Es gibt kaum etwas akut Entlastenderes, als all die dunklen Gedanken und Gefühle einfach mal irgendwo lassen zu dürfen, ohne dass jemand sagt: »Ist doch nicht so schlimm.«

Wir
müssen
unsere
Gefühle
nicht
verstecken.

Und wenn es doch passiert ist, dass wir richtig gemein zu unserem Kind waren? Dann können wir kitzeln, was dabei kaputtgegangen ist, indem wir Verantwortung für unseren Fehler übernehmen und für Wiedergutmachung sorgen. Gottman und sein Team haben dazu Videostudien angestellt und Paare wochenlang im Alltag miteinander gefilmt, um dann auszuwerten, wie oft sie sich liebevoll anschauen, umarmen oder einander helfen – und wie oft sie die Augen verdrehen, schmallippig oder verletzend sind. Dabei fanden die Wissenschaftler*innen heraus, dass es fünfmal mehr liebevolle zwischenmenschliche Momente als verletzende braucht, um eine Beziehung sicher und stabil zu halten.

Diese Formel kann auch uns Eltern als grobe Orientierung dienen. Einmal Anschreien ist also nicht mit einer schnellen Entschuldigung ausgeglichen. Aber es verliert sehr wohl an Verletzungskraft, wenn unser Alltag insgesamt von liebevollen Gesten und Worten geprägt ist.

Ich erlebe sehr häufig, dass Eltern mir in meinen Workshops ausführlich von einzelnen Situationen erzählen, in denen sie in ihren Augen versagt haben. Der Klassiker ist das Nerven-Verlieren bei der Einschlafbegleitung. Zu diesem Zeitpunkt haben viele Eltern ihr Kind seit Stunden liebevoll durch den Tag begleitet, mit ihm gekuschelt, gespielt, gelesen und gegessen, ihm Küsschen gegeben, Pflaster aufgeklebt und Tränen getrocknet. Und dann, am Abend, wenn das Kind eigentlich hundemüde ist, aber einfach nicht die Kurve kriegt, reißt ihnen irgendwann der Geduldsfaden und sie stampfen türenknallend aus dem Zimmer und lassen ein völlig aufgelöstes Kind im Bett zurück. Ist das schön? Nein. Aber zutiefst menschlich, und das Ergebnis großer Erschöpfung und Überreiztheit am Ende eines langen, intensiven Tages.

Nach der Gottman'schen Fünf-zu-eins-Formel braucht es

fünf liebevolle Interaktionen, um die eine ungünstige auszugleichen. Also zum Beispiel: Zurückkommen und sich entschuldigen, das Kind in den Arm nehmen, es noch einmal gut zudecken, seine Hand streicheln, etwas vorsingen.

Das echte Leben richtet sich aber nicht nach Formeln. Und manchmal *können* wir einfach keine fünf liebevollen Interaktionen mehr nachschieben, wenn wir gerade ausgerastet sind. In solchen Momenten ist es deutlich realistischer und auch sinnvoller, dass – wenn vorhanden und verfügbar – ein anderer Elternteil übernimmt und das Kind in den Schlaf begleitet. Denn dass fünf liebevolle Interaktionen eine verletzte ausgleichen, bezieht sich nicht auf Einzelsituationen, sondern sozusagen auf die Summe aller zwischenmenschlichen Momente über einen langen Zeitraum.

Dass uns abends im Bett vorm Einschlafen häufig vor allem die Momente in den Sinn kommen, in denen wir unseren eigenen Ansprüchen nicht gerecht geworden sind, hat etwas mit dem Phänomen zu tun, das in der Psychologie *Negativity Bias* genannt wird. Kurz zusammengefasst versteht man darunter, dass das menschliche Gehirn darauf gepolt ist, negative Erfahrungen und Momente als besonders signifikant zu bewerten und stärker in Erinnerung zu behalten als positive. In der Geschichte der Menschheit ergab das Sinn: Gefahren in Erinnerung zu behalten war fürs Überleben nun mal wichtiger, als sich besonders schöne Gesänge am Lagerfeuer ins Gedächtnis zu rufen. Für unsere Elternschaft ist der *Negativity Bias* manchmal eine echte Plage, weil er dafür sorgt, dass wir uns selbst viel kritischer bewerten, als dies notwendig wäre. Zum Glück können wir üben, unserem ghirneigenen Negativ-Fokus etwas entgegenzusetzen – und zwar, indem wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf all die großen und kleinen Momente lenken, in denen wir mit unseren Kindern in Verbindung sind.

Manchen Eltern hilft es, in der Notizen-App ihres Handys eine kleine Liste über einige dieser Momente zu führen, die sie sich abends im Bett noch mal ansehen können, als Gegengewicht zu den Erinnerungen an die Momente, wo wir halt doch wieder laut oder ungerecht geworden sind. Dafür können wir überlegen, wie unendlich viele Male wir unseren Kindern im täglichen Leben im Schnitt die Hand reichen, sie in den Arm nehmen, ihnen helfen, sie freundlich anschauen, ihnen Essen geben, sie irgendwo hinfahren, sie auf den Schoß nehmen, sie trösten, aufmuntern und ihnen zuhören. Ich bin mir sicher: Es sind viele hundert Male pro Tag. Und jetzt setzen wir diese Zahl mal ins Verhältnis zu den Momenten, über die wir uns abends den Kopf zermartern: die, in denen wir ungeduldig waren oder genervt, unaufmerksam oder unfreundlich. Mein Eindruck ist: Viele Eltern kommen dabei weniger auf eine Fünf-zu-eins- als auf eine Fünfzig-zu-eins-Ratio – selbst, wenn sie ein paar wirklich ungute Momente mit ihren Kindern hatten. Gleichzeitig ist es auch normal, dass es manchmal Tage im Familienleben gibt, wo die Liste guter Momente leer bleibt. Tage für die Tonne, an denen wir einfach keine Verbindung zu unseren Kindern zu kriegen scheinen und missmutig und ungerecht werden. Ist das schön? Nein, natürlich nicht. Aber es ist menschlich. Und eine Bindungsbeziehung zwischen Eltern und Kindern kann auch das mal ab. Wir dürfen da nett zu uns selbst sein und, sollten uns auch für solche Tage nicht fertigmachen.

Ich selbst finde das ungeheuer entlastend. Ich hoffe, du auch.

Was wir von unseren Schuldgefühlen lernen können

Ich möchte jedoch auch davor warnen, jegliche Schuldgefühle als etwas Negatives und Störendes wahrzunehmen, das man möglichst schnell irgendwie loswerden muss. Ich erlebe das manchmal unter Eltern: Alle beichten sich gegenseitig ihre gemeinsten Verfehlungen, und dann lacht man darüber und macht weiter wie gehabt. Damit vergibt man sich, finde ich, eine Chance. **Schuldgefühle können zwar sehr unangenehm, aber auch sehr wertvoll sein. Können – nicht müssen.** Evolutionsbiologisch erfüllen Gefühle von Scham und Schuld nämlich eine wichtige Funktion. Sie sind die Reaktion unseres Körpers auf Regelverletzungen, darauf, etwas Verbotenes oder Verwerfliches getan zu haben. Auf welche Situationen wir mit Schuld und Scham reagieren, ist nicht angeboren, sondern erlernt. Wir schämen uns, wenn wir die sozialen Normen unserer Gemeinschaft verletzen. Das soll uns gruppenfähig machen – eine wichtige Eigenschaft gerade in der Geschichte unserer Art. Schließlich lebten wir Menschen über 90 Prozent unserer Zeit hier auf der Erde in Nomadengruppen, die gemeinsam von Ort zu Ort zogen.

Einmal hatte ich zu einem meiner Kinder in einem Moment von Wut und Frust einen wirklich schlimmen, zutiefst verletzenden Satz gesagt, von dem ich mir immer geschworen hatte, ihn niemals zu verwenden. Es war wirklich schrecklich. Mein Kind war tief getroffen, und ich fühlte mich furchtbar. Ich prüfte dieses Schuldgefühl und stellte fest, dass es absolut angemessen war: Was ich gesagt hatte, widersprach meinen persönlichen Werten, verletzte mein moralisches Empfinden. Es war wirklich nicht okay.

Mein Schuldgefühl erinnerte mich daran, dass ich in dem Moment nicht die Mutter gewesen war, die ich sein wollte. Das war

schmerzhaft, aber wichtig. Wichtig war jedoch auch, was dann geschah. Ich machte mir klar, dass es in dieser Situation nichts brachte, mich selbst fertigzumachen oder mich für meinen Fehler zu bestrafen. Stattdessen überlegte ich, welche meiner eigenen Bedürfnisse unerfüllt gewesen waren, dass ich so ausgerastet war. Ich guckte mir meine eigene Erschöpfung an, meine Überforderung, meinen Stress. Ich schaute, was der Auslöser für meinen Ausraster gewesen war, was *mich* da so getroffen und verletzt hatte.

Am nächsten Tag bat ich mein Kind noch mal um Entschuldigung und versprach ihm und mir gleichzeitig, mich darum zu bemühen, besser auf mich aufzupassen. Damit mir so etwas nicht noch einmal passieren würde. Ist das ein Garant dafür, nie wieder schlimme Sachen zu sagen? Leider nein. Doch in diesem Fall hat mir mein Schuldgefühl aufgezeigt, wo ich mit meinem Kind in ein ungünstiges Muster aus Verletzungen und Gegenverletzungen gerutscht war, einfach, weil ich so erschöpft war. Und das war eine gute Sache.

Was hier so simpel und pädagogisch wertvoll klingt, waren nur zwei exemplarische Momente im Laufe einer jahrelangen Entwicklung, in der ich unzählige Schuldgefühle auch einfach ignoriert oder ausgeblendet habe, weil ich keine Lust hatte, mich mit ihnen zu befassen, oder weil ich zu müde dafür war. Es geht bei dieser Auseinandersetzung mit den eigenen Schuld- und Schamgefühlen nie um Perfektion, nie darum, 100 Prozent zu erreichen. Sondern um einen freundlichen, verständnisvollen und ehrlich interessierten Blick auf uns selbst: Warum handeln wir, wie wir handeln? Warum lassen uns manche Situationen so schamerfüllt zurück? Und was können wir daraus mitnehmen und lernen?

PRAXIS

WO STEHE ICH UND WO STEHST DU?

Ein so berührendes wie lebenspraktisches Beispiel dafür, wie eine situative Aufgabenverteilung aussehen kann, habe ich in einem Interview mit der US-amerikanischen Bestseller-Autorin Brené Brown gehört. Darin erzählt sie, dass sie es für eine Illusion halte, in einer Ehe alles 50/50 teilen zu können. Stattdessen sei es wichtig, miteinander im Gespräch zu bleiben, wer gerade welche Ressourcen in Alltag und Familienleben einbringen könne.

Sie beschreibt, wie sie und ihr Mann dabei ebenfalls eine Art Energie-Ampel nutzen – aber in Form von Prozentzahlen. Ihr Mann kommt dann zum Beispiel nach einem langen Tag nach Hause und sagt über seine Energiereserven: »Ich stehe gerade bei 20 Prozent.« Brown beschreibt, wie sie selbst an manchen Tagen dann sagen kann: »Alles klar, ich bringe die restlichen 80 Prozent.«

Sie beschreibt aber auch, dass es Tage gibt, an denen sie bei 10 Prozent steht und ihr Mann auch nur bei 25 Prozent. Und dann? Brown sagt, jedes Mal, wenn sie zusammen auf weniger als 100 Prozent kommen, setzen sie sich so schnell es irgend geht zusammen hin und schmieden einen Notfallplan,

der auf Freundlichkeit und Großzügigkeit basiert. »Denn in einer Ehe braucht es einen Plan, damit wir uns in solchen Momenten nicht gegenseitig verletzen«, sagt Brown. Sie beschreibt nicht, wie dieser Plan genau aussieht (was mich sehr interessiert hätte!). Aber ich weiß, wie hier bei uns ein solcher Notfallplan aussehen kann: Wir bestellen Pizza und lassen unsere Kinder länger fernsehen als sonst. Wir lassen unser Chaos erst mal Chaos sein und gehen Hand in Hand spazieren. Und dann gehen wir mit unseren Kindern ins Bett und hoffen, dass der Extra-Schlaf unsere Batterien so weit auffüllt, dass wir am nächsten Tag zumindest zusammen wieder auf hundert Prozent kommen. Immer klappt das nicht.