

MISSION

ELTERN-NGE FÜHLE

Plötzlich teilt sich die Welt – in ein Davor und in ein Danach. Die Geburt eines Kindes verändert vieles, manchmal alles. Auch unsere Gefühle. Durchs Elternwerden erleben wir sie und uns selbst neu. Kommt mit auf die Mission Eltern-gefühle – erster Halt: der Good-Vibes-Kosmos.

TEXT | Nele Bruns ILLUSTRATION | Simona Campisi

Good vibes only – drei Worte, die als Lebensmotto, Wandtattoo oder Postkarten-spruch erhalten müssen. So viel vorab: Wir verzichten hier gerne und aus gutem Grund auf das kleine Wörtchen „only“. Denn zum Leben gehören alle Gefühle – die „guten“ und die „schlechten“. „Ich spreche übrigens lieber von unangenehmen Gefühlen, da so nicht impliziert wird, negative Gefühle seien etwas Schlechtes“, sagt Psychologin Anna Schmitz, die uns auf unserer Gefühlsmission begleitet. „Sie gehören zu uns und geben uns wichtige Hinweise, was uns gerade fehlt oder was wir brauchen.“

Ich fühle, also bin ich

Gefühle sind in jeder Lebensphase wichtige Signale für eigene Bedürfnisse. Die neuen Erfahrungen durchs Elternwerden können teils starke Emotionen hervorrufen – in alle Richtungen. Sie können widersprüchlich sein und uns verwirren. Sie können schwanken, manchmal binnen weniger Minuten. Das lernt man in den wenigsten Geburtsvorbereitungskursen und ein Small-Talk-Thema ist es auch nicht.

Neben den Erfahrungen, die wir selbst als Kinder im Umgang mit Gefühlen gemacht haben, kommen kaum erreichbare eigene und fremde Erwartungen hinzu. Stichwort: Müttermythos, Stichwort: Liebe auf den allerersten Blick. Oft ist das Bild von der Elternschaft unrealistisch – alles ist nur rosarot, ohne Zwischentöne. Diese Erwartungen machen es schwer, auch unangenehme Gefühle zu akzeptieren. „Viele Eltern sind dann überrascht, dass sie nicht nur glücklich und voller Liebe sind, sondern eine ganze Bandbreite von Gefühlen haben“, sagt Anna Schmitz.

Ebenso wenig hilfreich ist es, von Elternschaft eine Erfüllung fürs eigene Leben zu erwarten. Anna Schmitz ordnet ein: „Sie als einen Baustein für ein erfülltes Leben zu sehen: Da bin ich dabei! Aber das bedeutet nicht, dass wir jeden Tag glücklich herumschweben, sobald wir Eltern sind. Uns aber immer wieder zu fragen, wie wir unsere Werte leben und sie auch an unsere Kinder weitergeben: Das kann erfüllend sein.“

Es kann dauern, bis sich eine tiefe Liebe zum Kind einstellt. Anna Schmitz: „Das beste Rezept ist dann aus meiner Sicht: Ruhe, Zeit und viel Unterstützung, damit sich die positiven Gefühle entwickeln können.“ Welche das sind? Aus unserer Sicht gehören zum Good-Vibes-Kosmos: Freude und Liebe, Dankbarkeit und Stolz, Gelassenheit und innere Ruhe – diesen Gefühlen nähern wir uns auf den nächsten Seiten, den unangenehmen im nächsten Heft (siehe Seite 35). □

ALLE GEFÜHLE
DÜRFEN SEIN,
ALLE GEFÜHLE
SIND OKAY

Mehr über positive Elterngefühle – bitte umblättern. →



ANNA SCHMITZ

nimmt als Psychologin die seelische Gesundheit rund um die Geburt in den Fokus. Sie berät Familien in dieser besonderen Lebensphase – sowohl präventiv als auch in akuten Krisen.
annaschmitz.de

FREUDE & LIEBE

Schmetterlinge und Herzklopfen, aber auch Eifersucht und Kummer: Wer liebt, der fühlt all das, manchmal sogar gleichzeitig. **Anna Schmitz**, was macht die Liebe zum eigenen Kind so besonders?

Wie entsteht Liebe eigentlich – vor allem die zu Kindern?

Liebe zu einem bzw. unserem Kind unterscheidet sich von der romantischen Liebe zu einer anderen Person und ist auch immer individuell etwas unterschiedlich. Meistens meinen wir mit der Liebe zu unserem Kind aber das Gefühl, verbunden zu sein, verantwortlich für Sicherheit und Wohlbefinden zu sein und bereit zu sein, dafür eigene Bedürfnisse zurückzustellen und viel Zeit und Energie zu investieren. Oft empfinden wir unsere Kinder auch als „Teil von uns“. Diese Liebe ist evolutionär gesehen sinnvoll, um das Überleben der Kinder zu sichern und wird auch von bestimmten Hormonen begünstigt. Am wichtigsten ist aber für die Entstehung von Liebe zu unserem Kind, dass wir selbst in einer guten psychischen Verfassung sind, Unterstützung erfahren und viel Zeit mit unserem Kind verbringen.

Was passiert im Körper, wenn wir Liebe und Freude spüren?

Hier sind verschiedene Hormone am Werk, die Körper und Hirn beeinflussen. Bei eher kurzfristiger Freude oder leidenschaftlichem Verliebtsein wird unser Belohnungssystem aktiviert und schüttet

DAS HERZ MACHT
FREUDENSPRÜNGE &
IN DEN AUGENWINKELN
GLITZERN
FREUDENTRÄNEN

DEIN LACHEN IST MEIN GRÖSSTES GLÜCK

reichlich Dopamin aus – das fühlt sich richtig gut an und wir versuchen dann, solche Momente immer wieder zu erleben. Bei dem Gefühl der Liebe überwiegt das Hormon Oxytocin. Es sorgt für ein Gefühl von Geborgenheit und Vertrauen, reduziert Stress und Aggressionen.

Wie verändert sich das Empfinden von Freude und Liebe durch Elternschaft?

Die Liebe zu einem Kind empfinden viele Eltern als besonders, da sie gleichzeitig mit einer großen Verantwortung verbunden ist, aber auch mit Sinn erfüllen kann. Und dazu kommt natürlich, dass sie an viele gesellschaftlichen Erwartungen geknüpft ist. Wir stellen es uns wie eine Liebe auf den ersten Blick vor und so perfekt wie in der Werbung. Dabei ist es ein Gefühl, das sich jeden Tag weiterentwickelt und durch viele gemeinsame Momente entsteht. Zu erwarten, dass wir deshalb jeden Tag auf Wolke sieben schweben und voller Glück und Freude sind, ist unrealistisch. Im besten Fall haben wir nach einiger Zeit eine stabile, tragfähige Beziehung aufgebaut und die bildet die

Basis für alles. Das heißt, egal welches Gefühl wir gerade haben: Unser Kind kann sich auf uns und unsere gemeinsame Beziehung verlassen.

Zur Liebe zwischen Erwachsenen gehört auch mal Eifersucht – auf andere, auf Freiheiten des Partners bzw. der Partnerin, aber auch auf das Baby selbst. Wie können Eltern damit umgehen?

Alle Gefühle sind erstmal okay und können ein wichtiges Signal für das eigene Bindungsbedürfnis oder andere unerfüllte Bedürfnisse sein. Im Idealfall können dann beide Elternteile miteinander sprechen und überlegen, wie Bedürfnisse, wie z.B. fehlende Sichtbarkeit oder Wertschätzung, die hinter der Eifersucht stecken können, in der neuen Lebenssituation mit Baby erfüllt werden können. Sie müssen vielleicht kreativ werden und sich neue Strategien überlegen, da die alten zumindest zeitweise nicht funktionieren. Schwierig wird es, wenn wir die Verantwortung für unsere Gefühle dem Baby oder anderen zuschieben – denn dann leidet meist die Beziehung. ☐

DANKBARKEIT & STOLZ



Was für ein großes Geschenk doch das Leben ist! Auch wenn wir wissen, dass noch viel auf uns zukommt: Tiefe Dankbarkeit und großer Stolz gehören zum Elternsein – manchmal auch Demut. Innehalten und den Moment genießen, sich (und anderen) auf die Schulter klopfen – das tut gut! **Anna Schmitz**, kann man Dankbarkeit lernen?

Auf etwas stolz sein, die eigene Leistung anerkennen – viele haben damit Probleme, vor allem im Kontext Elternschaft. Warum?

Bei vielen von uns spuken alte Glaubenssätze aus der Kindheit herum, dass wir z.B. nur dann Anerkennung verdient haben, wenn wir perfekt sind und keine Fehler machen. Oder wir haben gelernt, dass Bescheidenheit und Zurückhaltung wichtige Werte sind. Gerade Mädchen wurden früher dazu ange-

halten, nicht herumzuprahlen. Das alles kann dazu führen, dass wir unsere Erfolge selbst kaum sehen oder nicht damit „angeben“ möchten. So verlernen wir nach und nach, wie es sich anfühlt, stolz zu sein und die eigenen Erfolge zu feiern. Dabei ist es total wichtig, die Aufmerksamkeit auch auf das zu richten, was schon gut klappt. Denn das motiviert uns, gibt uns Selbstvertrauen und erinnert uns an die Stärken, die wir bereits haben und vielleicht auch bei anderen

Welche Rolle spielt die (fehlende) Anerkennung und Wertschätzung von außen?

Anerkennung und Wertschätzung von anderen ist ein wichtiges menschliches Bedürfnis. Doch leider werden Eltern mit kleinen Kindern oft erstmal ausgegrenzt: Kinder sollen ja nicht in der Öffentlichkeit stören, die Brust zum Stillen soll bitte gut verpackt sein und bei der Arbeit darf man möglichst nicht merken, dass man Kinder hat. So verbringen viele Eltern ihre Zeit mit kleinen Kindern zuhause und ihre tägliche Arbeit und Leistung bleibt unsichtbar und wird wenig wertgeschätzt – erst recht nicht finanziell. Diese gesellschaftliche Einordnung des Wertes von Sorgearbeit übernehmen wir dann leider oft. In den letzten Jahren, auch durch die Pandemie, wurde aber zumindest einigen klar, wie grundlegend diese Sorgearbeit für unsere Gesellschaft ist. ☐

Herausforderungen einbringen können. Der Vergleich mit anderen ist oft unfair. Gerade über Social Media sehen wir nur einen kleinen, manchmal nicht mal realen Ausschnitt aus dem Leben. Viel hilfreicher ist es, sich mit sich selbst zu vergleichen. Nach ein paar Monaten mit Baby haben die meisten Eltern z.B. ihre Wickel- und Fütterfähigkeiten enorm gesteigert. Dann kann man sich selbst auf die Schulter klopfen und sagen: „Wow, was heute für mich selbstverständlich ist, war vor ein paar Monaten noch eine riesige Herausforderung.“

Wie kann man lernen, dankbar zu sein?

Zum Glück ist Dankbarkeit Übungssache, das ist heute gut erforscht. Schon einfache, kurze Dankbarkeitsrituale können den Fokus verändern. Wenn wir es uns z.B. zur Gewohnheit machen, abends aufzuschreiben, wofür wir ganz konkret dankbar sind, lenken wir schon tagsüber unsere Aufmerksamkeit auf diese Momente. Wir trainieren unser Gehirn dafür, solche Momente wahrzunehmen. Hilfreich finde ich auch, sich zu fragen: „Was habe ich dazu beigetragen, dass es diesen Moment gab?“ So erkennen wir, wie wir mehr von solchen Situationen in unseren Alltag bringen können.

DAS HAST DU RICHTIG GUT GEMACHT



GELASSENHEIT & INNERE RUHE

Mit einem Baby im Arm blicken wir nochmal ganz neu auf die Welt – manches wird wichtiger, vieles unwichtiger. Prioritäten verschieben sich. Bis wir wirklich in der Elternrolle angekommen sind und uns sicher fühlen, ist es ein langer, nicht immer einfacher Weg. Aber einer, der sich lohnt. **Anna Schmitz**, wie lernen wir Gelassenheit?



Jeder wäre gerne – am liebsten immer – ein gelassener, in sich ruhender Elternteil. Wie kann man das erreichen?

Erstmal ist es mir wichtig zu sagen, dass auch die entspanntesten Eltern schreiende Babys haben können. Trotzdem ist Gelassenheit und ein guter Umgang mit Stress für alle von Vorteil: So werden wir in schwierigen, herausfordernden Momenten nicht von unseren Gefühlen überrollt, sondern behalten die Kontrolle über unsere Reaktionen. Dann können wir besonnen reagieren. Auf dem Weg dahin gibt es unterschiedlichste Hindernisse: Stress von außen kann viel schlechter verarbeitet werden, wenn wir keine Gelegenheit zum Ausgleich haben. Deshalb ist meine Empfehlung, vorbeugend in Selbstfürsorge zu investieren. Dafür müssen wir lernen, die eigenen Bedürfnisse überhaupt erstmal wahrzunehmen.

Viele unterdrücken sie durch hektische Beschäftigungen und Ablenkung für eine lange Zeit. Es hilft dann oft schon, sich einige Male am Tag zu fragen:

ENDLICH
BIN ICH DA,
WO ICH
HINGEHÖRE:
GANZ BEI
MIR

„Wie geht es mir eigentlich gerade? Brauche ich etwas und wie kann ich es mir erfüllen?“ Das zu üben ist ein guter Anfang.

Warum verändert Elternschaft unsere individuellen Wertevorstellungen?

Wir durchleben in verschiedenen Lebensbereichen und auch hirnpfysiologisch so etwas wie eine zweite Pubertät, wenn wir Eltern werden – dazu passend wurde der Begriff Muttertät geprägt. In dieser Zeit werden unnötige alte Verbindungen im Hirn gekappt und Platz geschaffen für neue Netzwerke, sodass wir uns viele neue Fähigkeiten aneignen können. Auch sonst ähnelt diese Zeit der Pubertät: Beziehungen verändern sich, der Körper verändert sich, wir hinterfragen unsere Werte und richten uns neu aus. Das ergibt ja auch Sinn: Plötzlich haben wir eben auch die Verantwortung, das, was wir für wichtig und richtig halten, an unsere Kinder weiterzugeben.

Endlich „bei sich anzukommen“ – wie können Eltern dieses Ziel erreichen?

Ich möchte es mal von der anderen Seite her erläutern: Viele von uns fühlen sich NICHT bei sich angekommen, weil sie nicht mit den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Signalen ihres Körpers verbunden sind. Das meine ich gar nicht spirituell, sondern ganz praktisch: Wir haben nicht gelernt, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und verdrängen oft, was uns guttut, um „zu funktionieren“. Leider ist unser Alltag oftmals so aufgebaut, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse übergehen müssen. Auch mit Sicht auf Elternschaft finde ich es sehr wichtig, wieder zu lernen, diese Bedürfnisse wahrzunehmen, zu kommunizieren und dann gute Strategien zu entwickeln, um sie zu erfüllen. Das erfordert von uns allen Kompromisse. Aber meine Hoffnung ist es, dass unsere Kinder es leichter haben, wenn wir es auch ihnen schon frühzeitig beibringen. □

TEIL 2: DER BAD-MOOD-KOSMOS

Zum Leben gehören alle Gefühle, auch die unangenehmen – wie zum Beispiel Erschöpfung und Überforderung, Wut und Angst, Sehnsucht und Einsamkeit. Lest den zweiten Teil unserer Elterngefühl-Serie **im nächsten Clubmagazin** oder schon jetzt online auf: [rossmann.de/elternguehlehle](https://www.rossmann.de/elternguehlehle)