

Sonja Apeloig:

Glückliche Eltern - Glückliche Kinder !!!

In meiner Beratungspraxis treffe ich hauptsächlich mit Müttern und jungen Eltern zusammen. Fast alle Mütter haben den Anspruch an sich, ihre Kinder und den Mann glücklich zu machen. Ich stelle dann die Frage „und wie geht es Ihnen?“ - „wie fühlen Sie sich?“. Die Antworten sind u.a. „mir fehlt Selbstbewusstsein“, „ich rege mich ständig auf“, „ich hab mir mein Leben mit Kindern anders vorgestellt“, „ich kann nicht konsequent sein“, „ich bin total überlastet“ und „ich fühle mich so unglücklich, obwohl ich doch glücklich sein sollte“.

Häufig ist das Gefühl versagt zu haben sehr stark und dass es allen anderen Müttern besser geht. Ich erlebe es immer wieder, dass es ein Tabu ist für Mütter und Väter sich Wohlfühlen zu dürfen. „Nein, ich darf nicht an mich denken, darunter leidet die Familie - mein Mann/meine Frau denkt dann, ich bin egoistisch“.

Überlastete Eltern - hauptsächlich die Mütter - erreichen jedoch irgendwann einen Punkt, an dem sie nicht mehr liebevolle, fürsorgliche Eltern sein können, sondern ihnen die Kinder zur Last fallen.

Gute Eltern können wir nur dann sein, wenn wir über ausreichend Energiezufuhr in Form von Liebe, Anerkennung, Berührung und Gesprächen verfügen.

Deshalb ist es absolut notwendig, dass sich Mütter und Väter auch um sich selber kümmern, wie z.B.

- sich einen Babysitter leisten;
- die Zeit, in der sie Kindergarten oder Babysitter in Anspruch nehmen, für sich selbst nutzen und nicht nur dazu, schnell einzukaufen, zu putzen etc.;
- verbringen Sie jeden Tag eine halbe Stunde vollkonzentriert mit ihren Kindern, anstatt widerwillig stundenlang mit halber Aufmerksamkeit bei der Sache zu sein;
- kochen Sie einmal etwas, was Ihnen schmeckt, anstatt immer nur Kinderteller zu essen;
- tun Sie regelmäßig etwas, was nichts mit Elternsein zu tun hat und was für Sie selbst befriedigend ist.

Eltern, die leiden, legen oft zu hohe Maßstäbe an und ordnen ihre eigenen Bedürfnisse meistens unter „ferner liefern“ ein. Wenn es Eltern gelingt, für ihre eigene Zufriedenheit zu sorgen, sind sie glücklicher und besser in der Lage, sich mehr um die Kinder zu kümmern, weil sie auch die Kraft dazu haben.

Bei den Kindern ist es ganz einfach - sie sind glücklich und entlastet, wenn es Mami und Papi gut geht.

22926 Ahrensburg

Große Straße 16-20
Telefon 04102/5 37 66
Fax 04102/5 00 00

22941 Bargteheide

Lindenstraße 2
Telefon 04532/2 44 33
Fax 04532/26 29 61

23843 Bad Oldesloe

Ratzeburger Straße 26
Telefon 04531/8 64 37
Fax 04531/88 58 17