



Entspannt Mutter sein

Annemarie Pfeifer

Glückliche Mütter?

- » $\frac{3}{4}$ Frauen und $\frac{2}{3}$ der Männer sind mit sich als Mutter/Vater häufig oder gelegentlich unzufrieden
- » Schulgefühle ziehen sich durch alle Altersgruppen, können mit steigendem Alter zunehmen
- » Alleinerziehende fühlen sich schuldiger
- » Gebildete fühlen sich schuldiger

Ursachen für Spannungen

- » 60% der Mütter und Väter finden, dass die Erwartungen heute höher seien.
- » Grund dafür seien gesellschaftliche Veränderungen (62%) und andere Erziehungsmethoden (43%).
- » Zusammenhang mit Herkunftsfamilie (distanziert, strafend, leistungsorientiert ist Nährboden für Schuldgefühle)

Mama ist die Beste



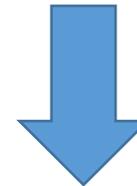
- » 90% der 6- bis 12jährigen Kinder halten ihre Eltern für die besten der Welt
- » 91% fühlen sich sicher und wohl
- » 90% wissen: Meine Eltern lieben mich so, wie ich bin

Druck von allen Seiten

- » Erwartungen an sich selbst
- » Erwartungen an die Kinder
- » Erwartungen von aussen

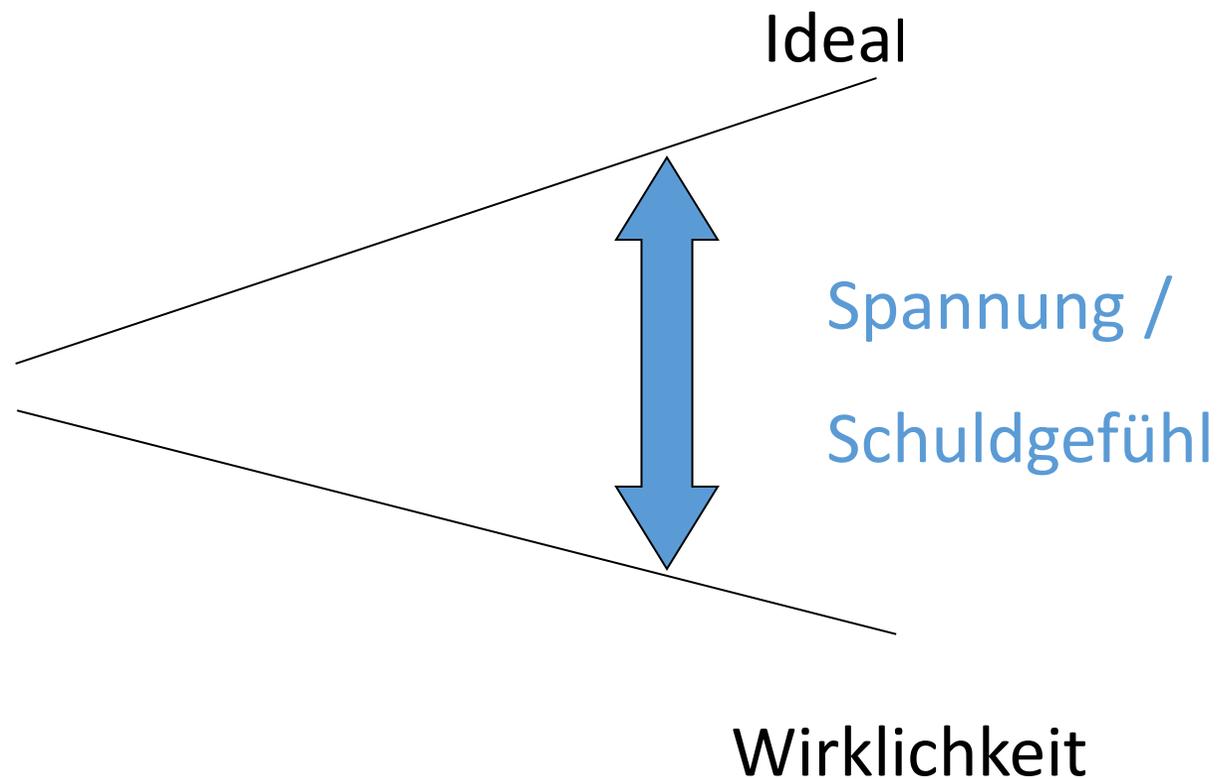


- » Eigenes Fehlverhalten
- » Fehlverhalten der Kinder
- » Unvollkommenheit, Grenzen



Schuldgefühl / Spannungen

Das Spannungsfeld



Mutterrolle im Wandel der Zeit

- » Römisches Recht: Vater hat absolute Gewalt über die Kinder
- » 18. Jahrhundert: Ammenwesen
- » 19. Jahrhundert: Idealisierung der Mutterliebe (J. J. Rousseau)
- » 20. Jahrhundert: Die Kindheit als prägende Phase (S. Freud)
- » 21. Jahrhundert: Die Inszenierung der Kindheit – die berufstätige Mutter

Gesucht: Supermutter

Gute Mütter machen
Keine Fehler

Gute Mütter leben
nur für ihre Kinder

Gute Mütter verstehen
ihr Kind immer

Gute Mütter haben
erfolgreiche Kinder

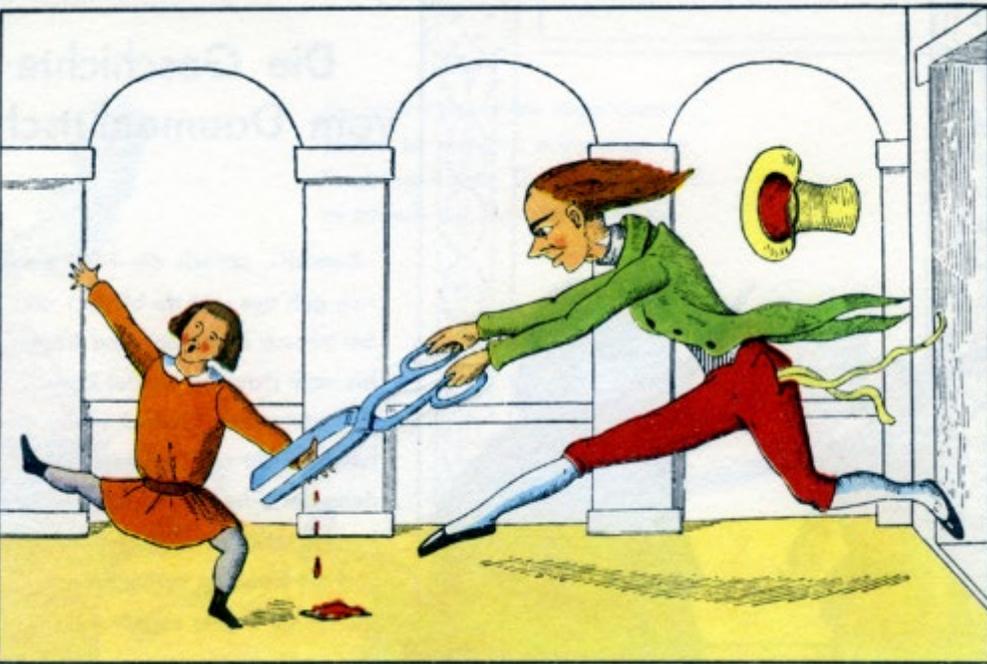
Gute Mütter machen
ihre Kinder glücklich

Raus aus dem Dauerstress



- » Realistische Ziele setzen
- » Begleiten
- » Ermutigen
- » Grenzen setzen
- » Aus Fehlern lernen
- » Vergebung üben

Schwarze Pädagogik

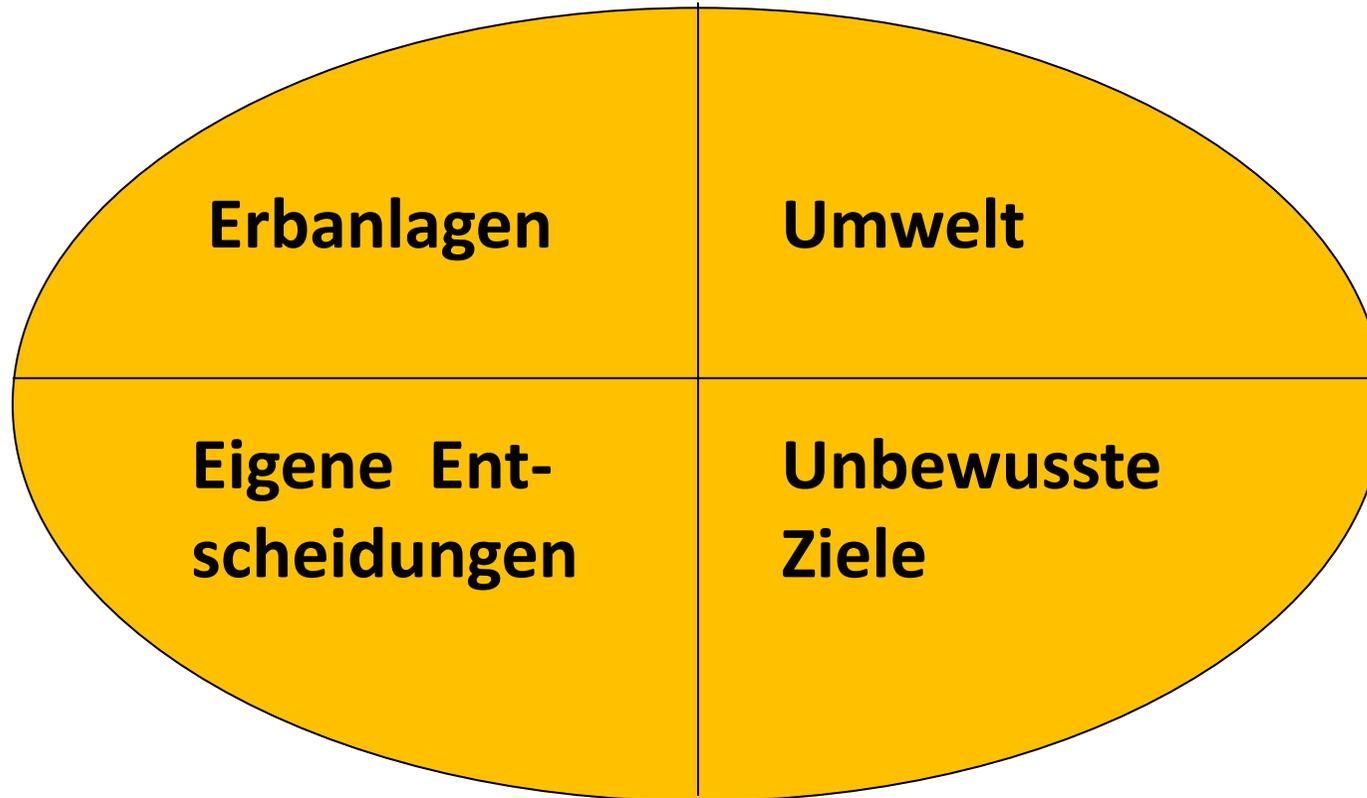


Die Geschichte vom
Suppen-Kaspar



Märchen des Monats

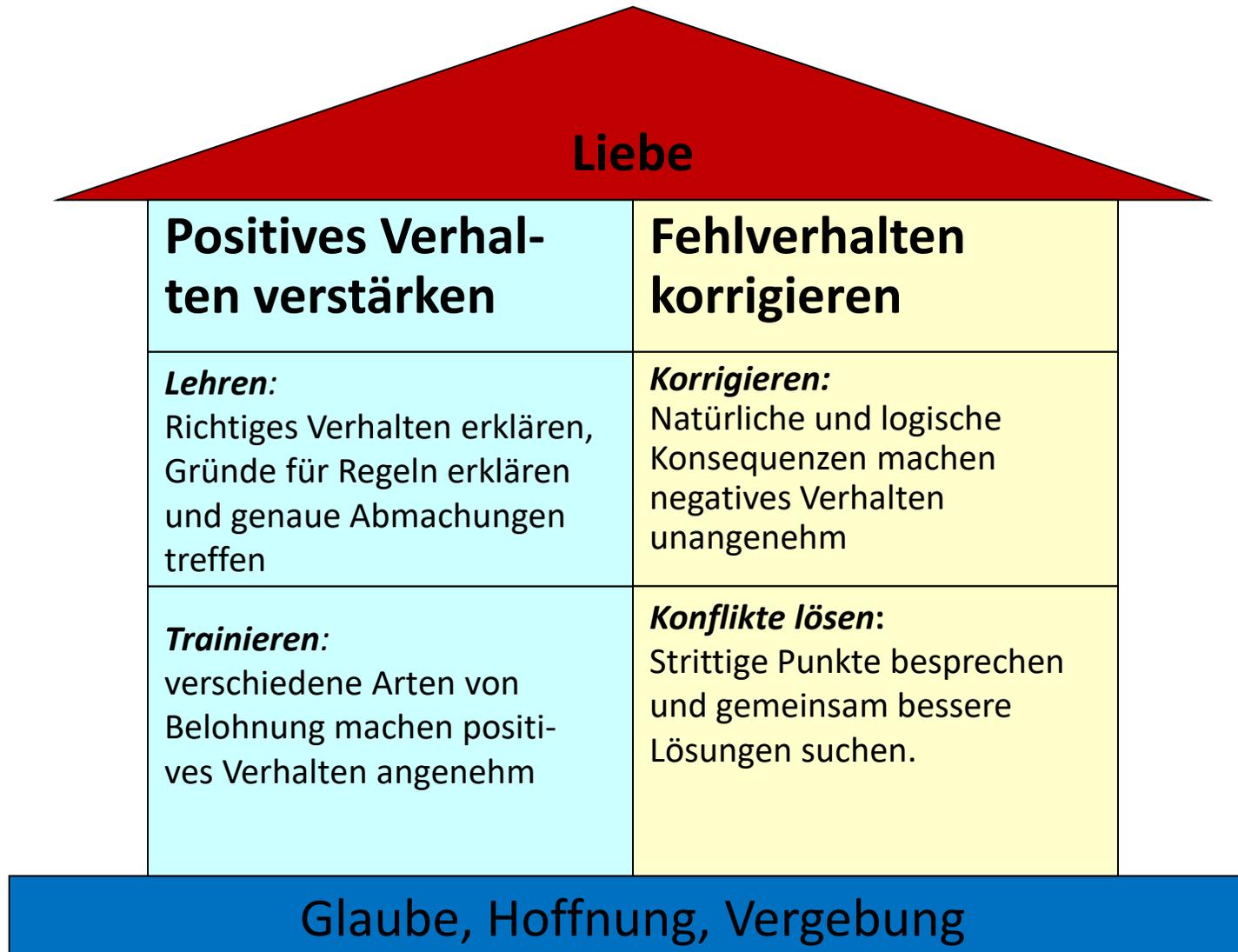
Faktoren der Persönlichkeitsentwicklung



Faktoren für eine gesunde Entwicklung

- » **Beständigkeit:** Betreuung durch konstante Bezugspersonen
- » **Konstanz** in der Lebensgestaltung
- » **Mit dem Kind Zeit verbringen:** positive Inseln schaffen
- » **Autoritativer Erziehungsstil:** erziehen mit Liebe und Konsequenz
- » **Lang andauernder Einfluss,** nicht kurz dauernde Unstimmigkeit

Ganzheitliche Erziehung



Ermutigung als Oel im Familien-Getriebe

Ermutigen heisst:

- » Das Kind annehmen wie es ist
- » Kleine Erfolge planen
- » Dem Kind etwas zumuten
- » Wenige und klare Regeln aufstellen

Logische Folgen anwenden

Das Kind lernt aus den Folgen, welche sein Handeln auslöst.

1. Regeln Ruhe besprechen: Genau umschreiben, vorhersehbar, sinnvoll – keine willkürlichen Befehle, keine Drohungen
2. Bei Nichtbeachtung Folgen besprechen: dem Alter und dem Auslöser anpassen
3. Die Folgen ohne viele Worte anwenden und die Verantwortung dem Kind übergeben

Erziehungskiller

- » **Zu viele Regeln:** Niemand kann perfekt sein
- » **Zu hohe Erwartungen:** Jedes Kind ist anders
- » **Falsches Mitleid:** Tränen ertränken oft eine konsequente Haltung. Mitfühlen, dass es noch nicht geklappt hat.
- » **Zu strenge logische Folgen:** Manchmal muss man sie anpassen
- » **Innere Haltung:** ermutigende Haltung nicht Strafe oder Rache

Fragen

- » Was ist das Wichtigste, das Mütter ihren Kindern mitgeben können?
- » Wie gehen Sie damit um, wenn Sie Fehler machen?
- » Wie leben Sie Vergebung in Ihrer Familie?

Mütter sind nicht immer schuld



- » Was wird mir konkret vorgeworfen?
- » Habe ich wissentlich ein biblisches Gebot übertreten?
- » Wird von mir etwas unmögliches verlangt?
- » Wie weit reicht mein Einfluss?
- » Gibt es andere Gründe für das Problem als mein Verhalten?

Vergebung als heilende Kraft



Vergebung heisst begangenes Unrecht nicht mehr zurechnen.

- » Was gibt es zu verzeihen?
- » Was könnte der / die Andere empfunden haben?
- » Was hilft mir den Groll loszulassen?
- » Wie gestalte ich diese Beziehung in Zukunft?

Der gesunde Umgang mit Schuld

**Aktive
Reue**



- ✓ Schuld erkennen
- ✓ Schuld zugeben
- ✓ Um Verzeihung bitten
- ✓ Anders handeln

Missverständnisse zur Vergebung



- » Vergebung heisst nicht vergessen
- » Vergeben heisst nicht entschuldigen
- » Vergeben heisst nicht einen Konflikt verdecken
- » Vergeben heisst nicht grenzenlose Toleranz
- » Vergeben heisst nicht klein begeben
- » Vergeben heisst nicht Versöhnung

Ich bin wertvoll



«Es ist die Seele, die einen Chirurgen braucht. Wie kannst du erwarten, dass dich jemand liebt, wenn du dich selbst nicht liebst? Du musst glücklich sein mit dir selbst.»

Es macht nichts aus, wie du äusserlich aussiehst, es ist dein Inneres, das zählt.»

Julia Roberts

Sich selbst vergeben



«Vater vergib Ihnen,
denn sie wissen nicht,
was sie tun.»

Lukas 23.34

Heile Welt in der Bibel?



- » Neutrale Erzählung
- » Realistische Haltung gegenüber Fehlern
- » Kinder und Eltern werden zur Verantwortung gezogen und müssen Konsequenzen tragen wie Schmerz und Trauer
- » Gott tröstet und führt in der Tragödie

Entspannt Mutter sein

- Lebe unperfekt, dann bleibt Zeit
- für Wichtiges
- Lerne aus Deinen Fehlern
- Weniger ist mehr
- Sich entlasten und sich Gutes tun
- Schluss mit dem Vergleichen
- Loslassen und auf Gott vertrauen

