

WARUM TUN WIR DAS?

Natürlich wussten im Grunde auch deine Eltern, dass das Unsinn ist. Du warst und bist nicht für die Gefühle deines erwachsenen Umfelds zuständig – wir alle sind selbst für unsere Gefühle verantwortlich. Eltern machen das in den allerwenigsten Fällen mit Absicht! Sie – und auch wir – erzeugen diese Schuldgefühle und Glaubenssätze in Kindern aus Ängstlichkeit und Überforderung. Weil es einfacher ist, als dem Kind auf Augenhöhe zu begegnen und Bedürfnisse auszuhandeln. Oder, weil wir nicht gelernt haben, wie eine gelingende Eltern-Kind-Kommunikation aussehen kann.

Du sollst dir auf keinen Fall ein noch größeres schlechtes Gewissen machen, wenn du solche oder ähnliche Sätze schon mal zu deinem Kind gesagt hast. Denn: Niemand ist perfekt und gelegentliche Ausrutscher werden dein Kind nicht für immer „verderben“.

Die Erwartungen an dich

Genauso wie deine kindlichen Prägungen wirken auch gesellschaftliche Erwartungen auf dich ein und erzeugen unzählige Schuldgefühle. In den letzten Jahrzehnten sogar noch einmal deutlich mehr, weil Leistung und Pflicht immer wichtiger werden. In unserer Gesellschaft gibt es immer etwas zu tun, zu beachten, zu verbessern, zu erreichen – sodass wir nur selten das Gefühl bekommen, irgendwem zu genügen.

Im Laufe deines Lebens begegnet dir diese Maxime, immer besser sein zu müssen, immer mehr leisten zu wollen, so oft, dass du sie in deine Glaubenssätze aufnimmst und genau das von dir selbst erwartest. Und zwar für alle deine Rollen: Du willst deinen Eltern das per-

perfekte Kind sein, im Job glänzen, deinen Partner glücklich machen, eine gute Freundin sein und irgendwann eben auch die perfekte, immer geduldige und verfügbare Mutter, die stets etwas mehr gibt als ihr Bestes (→ „Hilfe, bin ich jetzt nur noch Mutter?!“).

An dieser Stelle wird es für uns Mütter dreifach kritisch. Dieser Leistungsgedanke an sich ist schon ungesund, das Streben nach einem Ideal, das niemand erreichen kann, ebenfalls. Aber es kommt noch etwas anderes hinzu: Wir bekommen so viele Ratschläge, Informationen und Hinweise, wie man eine richtig gute Mutter ist, dass wir uns gar nicht mehr zurechtfinden. Denn neben der bloßen Menge, die man gar nicht verarbeiten kann, widersprechen sich viele davon auch noch: Stillen ist gut für sechs Monate oder zwei Jahre oder gar noch länger. Das Familienbett ist gefährlich – oder aber DIE Lösung. Außer-Haus-Betreuung unter drei Jahren schadet dem Kind – oder sie fördert es ungemein. Wieder arbeiten zu gehen ist erwünscht – aber gleichzeitig sollst du auch maximal für dein Kind da sein, ...

Viele dieser Ansichten prasseln ungefragt auf dich ein. Gleichzeitig versuchst du, dich in diesem Dschungel an Informationen zurechtzufinden und kommst vom Hundertsten ins Tausendste. Wir kennen eine Menge Mütter, die Stunden ihres Lebens damit zugebracht haben, herauszufinden, welches die beste Sonnencreme für ihr Baby ist, die beste Flaschennahrung oder das ökologisch unbedenklichste Spielzeug. Der reinste Recherche-Irrsinn! Information ist gut, Über-Information ist eine böse Falle für alle Mütter.

DIE ROLLE DER MEDIEN

Eine wichtige Rolle spielen dabei leider die Medien: Jeden Tag sehen wir Bilder perfekt eingerichteter und aufgeräumter Wohnungen, dreistöckiger Geburtstagstorten und Kinder im Partnerlook – mit Klamotten ohne jeden Makel. Von Müttern, die drei Tage nach der Geburt lächelnd in ihrer perfekt geputzten Küche stehen, den Hintern in der Vor-Schwangerschaftsjeans, und mit dem Baby auf dem Arm den Besuch erwarten. Du weißt, dass das nicht die Realität ist. Aber durch die Flut dieser gestellten und oft bearbeiteten Bilder setzt sich dieser Gedanke in deinem Kopf fest, dass es so auch sein könnte, vielleicht sogar sollte. So fühlst du dich unzulänglich und einsam in deinem alltäglichen Chaos.

Deine Risikofaktoren

Als wären Erwartungen und Glaubenssätze nicht genug, gibt es einige Eigenschaften, die dich besonders empfänglich machen für Schuldgefühle. Ein Teil davon ist sicher genetisch geprägt, viele Wesenszüge, die wir jetzt nennen, haben sich aber, genauso wie deine Glaubenssätze, im Laufe deines Lebens herausgebildet. Und genauso wie an deinen negativen Glaubenssätzen kannst du auch an ihnen arbeiten.

Folgende Menschen neigen stärker zu Schuldgefühlen und einem schlechten Gewissen als andere:

- Perfektionist*innen,
- Menschen mit einem geringen Selbstwert,
- besonders sensible oder empathische Menschen,
- alle mit einem hohen Verantwortungsgefühl,

- Menschen, die sich vielem verpflichtet fühlen und schlecht Nein sagen können,
- all diejenigen, die keinen besonders guten Umgang mit Stress gelernt haben und
- Frauen.

Kriegsschauplatz Krabbelgruppe

Obendrauf macht dir der „Krieg“ unter Müttern das Leben schwerer, als es eh schon ist. Er hat viele Namen (Mom Bashing, Mom Shaming, Mom Wars) und ist eine der größten Quellen für Schuldgefühle.

Unter Mom Bashing versteht man das unsolidarische Verhalten unter Müttern: Wir greifen gegenseitig unseren Erziehungsstil an, indirekt oder direkt. Hinter interessierten Fragen versteckt sich Kritik, die einen nagenden Zweifel in dir auslöst. *„Dein Kind bleibt also Einzelkind?“* *„Ein ganz schöner Wonneproppen. Du stillst nicht?“*

So ganz ist vermutlich keine von uns davor gefeit, den Weg einer anderen zu hinterfragen oder den eigenen damit zu vergleichen. Und ein überraschtes *„Ach wirklich, so machst du das?“* ist uns wahrscheinlich auch allen schon rausgerutscht. Was das Bashing so verführerisch macht, ist Folgendes: Man wertet sich selbst auf, indem man andere abwertet. So einfach.

Nein. So einfach ist es natürlich nicht. Denn das Ganze hat System. Ein System, in dem deine Sorgearbeit nicht wertgeschätzt wird. Ein System, das auch dich glauben lässt, du allein seist verantwortlich für die Entwicklung deines Kindes. Das erschafft eine heikle Verknüpfung: Deine Tätigkeit als Mutter ist nichts wert, wie sich dein Kind entwickelt hingegen schon. Das wiederum heißt, du kannst dir über die Entwicklung deines Kindes Anerkennung verschaffen.

Brich das Tabu

Die Suche nach Anerkennung treibt uns in diesen Krieg, in dem es keine Gewinnerinnen geben kann. Weil es kein Richtig und Falsch gibt, wenn es um Mutterschaft und Erziehung geht. Viele von uns sprechen trotzdem nur über das, was ihnen gelingt, und blenden die negativen Seiten der Mutterschaft aus. Statt uns zu unterstützen, machen wir uns gegenseitig fertig. Deshalb unsere Bitte: **Brich mit uns das Tabu**, sprich über deine Sorgen, Ängste und Unsicherheiten. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass auch andere Mütter sich dann öffnen und sehr dankbar sind. Den aktuellen Ansprüchen an eine Mama wird eh keine gerecht – das haben wir gemeinsam. Das macht das ewige Vergleichen unter Müttern überflüssig. Schenke anderen Müttern und dir selbst Mitgefühl und Unterstützung, um dem Krieg unter Müttern ein Ende zu bereiten.

Die Folgen deines schlechten Gewissens

Das schlechte Gewissen nervt furchtbar, so viel ist klar. Es ist aber auch noch aus anderen Gründen ziemlich schlecht.

- Es macht dich unzufrieden, unglücklich und im schlimmsten Fall krank! Die quälenden Gedanken, immer alles falsch zu machen und nicht zu genügen, führen in erster Linie zu einem schlechten Grundgefühl. Du bist traurig oder wütend, fühlst dich einsam und unverstanden und stellst – und das ist so fatal – dich und deinen Wert infrage. Du verlierst dadurch dein Selbstbewusstsein und den Glauben in deine Fähigkeiten, deine Kompetenz und an deine guten Eigenschaften.
- Außerdem raubt dir ein anhaltendes schlechtes Gewissen viel Energie. Ständiges Grübeln und Im-Kreis-Denken ist anstrengend und zieht Ressourcen ab, die du für die Bewältigung des Familienalltags dringend brauchst. Bei einigen Menschen machen sich Schuldgefühle sogar in körperlichen Symptomen bemerkbar.