

Michèle Liussi  
Katharina Spangler

Wieso mit dem  
ersten Kind auch das  
schlechte Gewissen  
einzieht ...

Täglich  
grüßt  
das **SCHULD-  
GEFÜHL**

An illustration of a woman with long blonde hair, wearing a brown top and red pants, holding a young child in a red shirt and black pants. A hand from the right side of the frame points towards the word 'SCHULD-GEFÜHL'.

... und wie du die  
negativen Gefühle  
loswirst

**humboldt**

Michèle Liussi  
Katharina Spangler

Täglich  
grüßt  
das **SCHULD-  
GEFÜHL**

**humboldt**

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

# INHALT

<b>Gebrauchsanleitung für dieses Buch</b>	<b>6</b>
---	----------

<b>Das schlechte Gewissen</b>	<b>8</b>
-------------------------------	----------

<b>Schuldgefühle und schlechtes Gewissen</b>	9
<b>So entsteht dein schlechtes Gewissen</b>	11
<b>Die Quellen deiner Schuldgefühle</b>	13
Deine Glaubenssätze	13
Die Erwartungen an dich	14
Deine Risikofaktoren	16
<b>Kriegsschauplatz Krabbelgruppe</b>	17
<b>Die Folgen deines schlechten Gewissens</b>	18
<b>InKrit und VERA</b>	20
InKrit – deine innere Kritikerin	20
VERA – deine innere Freundin	21

<b>Eure Gesundheit</b>	<b>24</b>
------------------------	-----------

<b>Hilfe, die Geburt lief nicht wie geplant!</b>	25
Keine Geburt ist wie die andere	25
Versöhne dich mit der Geburt	27
Sei nachsichtig mit dir im Wochenbett	29
InKrit und VERA	31
<b>Hilfe, mein Körper verändert sich!</b>	32
Veränderung gehört dazu	32
So sorgst du für deinen Körper	38
PMS – Der Endgegner in Sachen Körpergefühl	40
InKrit und VERA	43
<b>Hilfe, ich ernähre mein Kind falsch!</b>	44
Ob Brust oder Flasche: Wichtig ist Milch	44
Beikost: Essen darf Spaß machen	53
Es gibt keine „schlechten“ Esser*innen	57
InKrit und VERA	67

<b>Hilfe, mein Kind hat sich verletzt!</b> .....	68
Kinder erkunden die Welt .....	69
Was wirklich zählt: Vorbeugung und Vorbereitung .....	70
Kinder sind oft krank .....	73
InKrit und VERA .....	75
<b>Hilfe, ich bin krank!</b> .....	76
Wenn Mamas krank sind .....	76
Chronisch kranke oder behinderte Mama .....	80
Mit deinem Kind über Krankheit sprechen .....	84
Kindliche Widerstandskraft .....	86
InKrit und VERA .....	89

## Mutterschaft 90

<b>Hilfe, mir fehlt der Mutterinstinkt!</b> .....	93
Das Bauchgefühl hat nicht immer recht .....	95
Übe dich in Geduld .....	96
InKrit und VERA .....	98
<b>Hilfe, bin ich jetzt nur noch Mutter?!</b> .....	99
Das Märchen von der „guten Mutter“ .....	99
Du bist mehr als Mutter .....	102
Niemand braucht Supermütter .....	104
Sei die Mutter, die du sein willst .....	107
Jammern ist erlaubt .....	110
InKrit und VERA .....	112
<b>Hilfe, ich will (nicht) wieder arbeiten!</b> .....	113
Arbeit – mehr als Broterwerb .....	114
So kann Vereinbarkeit gelingen! .....	118
InKrit und VERA .....	123
<b>Hilfe, ich will me-time ohne Reue!</b> .....	124
Darum brauchst du me-time .....	124
Argumente für deine me-time .....	127

Gestalte deine me-time .....	130
InKrit und VERA .....	135
<b>Hilfe, ich will nicht immerzu basteln!</b> .....	136
Eine gute Mutter ... ..	136
... ist eine authentische Mutter .....	137
InKrit und VERA .....	141

## Erziehung 142

<b>Hilfe, ich verwöhne mein Kind!</b> .....	145
Löse dich von veralteten Annahmen .....	147
InKrit und VERA .....	153
<b>Hilfe, ich schimpfe zu viel!</b> .....	154
Vision: gewaltfreie Erziehung .....	155
Schritte zum friedvollen Miteinander .....	157
Verantwortung übernehmen .....	161
Schützende Gewalt .....	163
InKrit und VERA .....	165
<b>Hilfe, mein Kind entwickelt sich nicht „normal“!</b> .....	166
Einflussfaktoren der Entwicklung .....	167
Schule & Co .....	170
InKrit und VERA .....	173

## Leben mit Kind 174

<b>Hilfe, mein Kind sieht zu viel fern!</b> .....	175
Die berühmte „30-Minuten-Regel“ .....	175
Qualität statt Quantität .....	179
Ein gutes Gewissen beim Umgang mit Medien .....	181
Dein eigener Medienkonsum .....	185
InKrit und VERA .....	187
<b>Hilfe, meine Kinder streiten sich!</b> .....	188
Deine Familie wächst .....	188
Gleich behandeln ist nicht immer gerecht .....	193

Streit begegnen .....	199
InKrit und VERA .....	205
<b>Hilfe, mein Kind wird fremdbetreut!</b> .....	206
Die Außer-Haus-Betreuung als Bereicherung .....	206
Trennungsschmerz trifft euch beide .....	208
Die richtige Entscheidung treffen .....	211
InKrit und VERA .....	217
<b>Hilfe, hier schaut's aus ...!</b> .....	218
Unordnung ist kein Verbrechen .....	219
Von Putzteufeln und Dreckspatzen .....	223
InKrit und VERA .....	227

## **Deine Partnerschaft 228**

<b>Hilfe, wir streiten uns dauernd!</b> .....	229
Die Krux mit dem Mental Load .....	230
Wenn es (trotzdem) kracht .....	234
InKrit und VERA .....	238
<b>Hilfe, wir haben keine Zeit füreinander!</b> .....	239
Paarzeit „freischaufeln“ .....	240
We-time zu Hause .....	242
Gemeinsam ausgehen .....	243
InKrit und VERA .....	247
<b>Hilfe, es herrscht Flaute im Bett!</b> .....	248
Elternsex ist anders, nicht schlechter .....	248
Zurück zu mehr Lust .....	255
InKrit und VERA .....	259

## **Selbstmitgefühl als Schlüssel 260**

Das mitfühlende Selbstgespräch .....	261
--------------------------------------	-----

## **Danksagung 263**

## **Weiterführende Literatur 264**

## Gebrauchsanleitung für dieses Buch

Dieses Buch wird dir dabei helfen, mit dem täglichen Strudel aus Schuldgefühlen, den das Mama-Sein auslöst, besser klarzukommen. **Dafür ist es wichtig, dass du zuerst das Kapitel → „Das schlechte Gewissen“ liest.** Es wird dir dabei helfen, zu verstehen, wie Schuldgefühle entstehen und wie du sie einordnen kannst.

**Dort lernst du zwei Figuren kennen, die dich durch das ganze Buch begleiten:**

- Deine innere Kritikerin „InKrit“
- Deine innere Freundin „VERA“

Wir verweisen immer wieder auf die beiden und am Ende jedes Kapitels diskutieren sie miteinander. Das erkennst du an den Sprechblasen, die diese inneren Gespräche kennzeichnen. VERA liefert dir in diesen Dialogen wertvolle Argumente und Formulierungshilfen, mit denen du deiner inneren Kritikerin und auch der Kritik von außen souverän begegnen kannst.

**Danach kannst du dieses Buch kapitelweise und in beliebiger Reihenfolge lesen,** je nachdem, welche Schuldgefühle bei dir gerade drücken. Die Themenauswahl, die wir getroffen haben, deckt wahrscheinlich nicht alle Bereiche ab, die bei dir ein schlechtes Gewissen auslösen – aber die gängigsten. VERA und das Abschlusskapitel → „Selbstmitgefühl als Schlüssel“ helfen dir aber bei allen Schuldgefühlen.

In jedem Kapitel findest du Übungen und Tipps (mit entsprechenden Icons gekennzeichnet), in manchen auch einen Gastbeitrag von Expert\*innen.



Du brauchst Stift und Papier.



Übungen und praktische Tipps

Ergänzendes Download-Material findest du über die QR-Codes im Text, die dich zu unserer Website <https://www.mamafuersorge.com> führen. Am Ende des Buches haben wir weiterführende Literatur und die Studien aufgeführt, auf die wir uns im Buch beziehen.

#### HINWEIS

Die klassische Kleinfamilie ist das vorherrschende Familienmodell im deutschsprachigen Raum – andere Modelle nehmen immer mehr zu. Wenn wir im Folgenden von deinem Partner sprechen, dann ist also nicht nur die typische Frau-Mann-Kind-Beziehung gemeint, sondern alle denkbaren Konstellationen: gleichgeschlechtliche Partnerschaften, polyamore Beziehungen, Co-Parenting, Patchwork-Familien, usw. Auch als Alleinerziehende kannst du das Buch prima nutzen.



# DAS SCHLECHTE GEWISSEN

*Jede von uns kennt sie: Schuldgefühle und Gewissensbisse. Aber wie entstehen sie eigentlich? Zum Einstieg erklären wir dir, was Schuldgefühle ausmacht, woher sie kommen und vor allem, warum sie uns Mütter so hartnäckig verfolgen. Diese Hintergründe sind sehr hilfreich, wenn wir dann im Rest des Buches mit dir zusammen daran arbeiten, die Schuldgefühle aufzulösen oder zu nutzen. Wir präsentieren dir also: dein schlechtes Gewissen!*

Eltern haben im Durchschnitt 23-mal pro Woche ein schlechtes Gewissen. Also mindestens **dreimal täglich!** Wie ist es bei dir? Hast du schon mal mitgezählt? Vermutlich nicht. Man gewöhnt sich nämlich ziemlich schnell daran und lebt irgendwie damit. Da du aber zu diesem Buch gegriffen hast, nervt es dich vermutlich genauso sehr wie uns.

Die Erziehungswissenschaftlerin Margrit Stamm hat in Studien herausgefunden, dass 70 % aller Frauen verunsichert sind und ein schlechtes Gewissen haben. Schuldgefühle gehören also zum Alltag der meisten Mütter. Wir haben ständig ein schlechtes Gewissen, obwohl wir keines haben müssten. Das ist bei dir sicher nicht anders. Diese ungerechtfertigten Schuldgefühle führen dann zu noch mehr Druck und Stress und schaden deinem Selbstwertgefühl. Gute Gründe, sich einmal genauer damit zu beschäftigen.

## Schuldgefühle und schlechtes Gewissen

Schuldgefühle und schlechtes Gewissen – ein und derselbe unangenehme Zustand. Aber wie genau lässt er sich beschreiben? Er quält dich immer dann, wenn du glaubst, dass du fremden oder eigenen Erwartungen nicht entsprichst. Oder wenn du meinst, jemandem Schaden zugefügt und Schuld auf dich geladen zu haben. Kurz: Wenn du das Gefühl hast, nicht das getan oder gelassen zu haben, was angebracht gewesen wäre, was du hättest tun sollen. Und da liegt schon der Hase im Pfeffer: Was „sollen“ wir denn tun? Was ist „angebracht“ oder „erwartbar“, was ist „richtig“ und was „falsch“? Und ist es nicht sogar gut, dass du dich für dein Verhalten verantwortlich fühlst?

Um das „schlechte Gewissen“ besser zu verstehen, fangen wir am besten von vorne an. Denn es gibt zwei ganz unterschiedliche Arten von Schuldgefühlen:

### Angebrachte Schuldgefühle

Angebrachte Schuldgefühle treten auf, wenn du wirklich Schuld auf dich geladen hast. Im elterlichen Kontext könnte das zum Beispiel der Fall sein, wenn du deinem Kind absichtlich wehgetan hast. Das können wir auch nicht schönreden, das ist schlicht und ergreifend nicht okay. Ein **echtes** schlechtes Gewissen tritt also auf, wenn du bewusst etwas getan (oder unterlassen) hast, was einem anderen Menschen Schaden zufügt. Wenn du eine Wahl hattest. Die dann entstehenden Schuldgefühle sind wichtig für das Überleben und Zusammenleben aller Menschen. Nur so können wir in Gemeinschaften existieren: weil wir Rücksicht aufeinander nehmen und uns in der Regel nicht schaden wollen.

Das schlechte Gewissen ist also eine Art Polizei. Du möchtest vermeiden, dass es dich bestraft (durch negative Gefühle) und hältst dich im Miteinander an bestimmte Regeln. Nicht immer geht es dabei um schwerwiegende Vergehen. Gerade aus kleinen Fehlern lernst du viel für dein zukünftiges Verhalten. Du reflektierst dich und

dein Verhalten, versuchst, dich in andere einzufühlen und wirst motiviert, etwas zu verändern.

Das schlechte Gewissen, das dich täglich begleitet und wie ein Tinnitus permanent an deinen Nerven sägt, ist ein anderes. Es ist komplexer und besteht aus gelernten Schuldgefühlen. Um diese Art von Schuldgefühlen geht es in diesem Buch.

### Trügerische Schuldgefühle

Gelernte, trügerische Schuldgefühle entstehen dann, wenn du nicht wirklich Schuld an etwas hast, es sich aber so anfühlt. Dahinter stecken verinnerlichte Glaubenssätze, viele davon schon aus deiner Kindheit, gegen die du ohne ein Bewusstsein dafür nur schwer ankommst. Oder gesellschaftliche Erwartungen, die gerade auf uns Mütter von allen Seiten einprasseln. Sie sind trügerisch!

Ein Beispiel aus deinem Mama-Alltag: Du hast ein schlechtes Gewissen, weil du mit deinem Kind heute nicht auf dem Spielplatz warst, sondern stattdessen eine Freundin besucht hast. Eigentlich hattest du einen tollen Nachmittag, aber du fühlst dich dennoch schlecht, weil du der Meinung bist, die Bedürfnisse deines Kindes (nach Bewegung und Spaß) seien wichtiger als deine (nach sozialem Austausch und Entspannung). Aber: **Die Bedürfnisse aller Familienmitglieder sind immer gleich wichtig, nur manchmal unterschiedlich dringend.** Natürlich ist es völlig okay und sogar besonders wichtig, dass auch deine Bedürfnisse gehört und erfüllt werden – und nicht immer nur die deines Kindes. Du kannst es nur (noch) nicht fühlen.

Diese trügerischen Schuldgefühle schwingen dein ganzes Leben lang mit und machen sich oft in solch banalen Situationen bemerkbar.

Das Fatale an ihnen: Sie machen dich traurig, kratzen an deinem Selbstwert und sind verdammt ungesund. Sie drehen ihre Grübelkreise in deinem Kopf und halten dich sogar vom Schlafen ab. Und im Gegensatz zu den angebrachten Schuldgefühlen haben sie keiner-

lei nützliche Funktionen. Sie helfen dir nicht, dich zu verändern, sondern bremsen dich aus und lassen dich erstarren. Warum? **Weil du durch dieses schlechte Gewissen nicht nur dein Verhalten verurteilst, sondern dein Wesen, das, was dich als Mensch ausmacht.** Selbstkritik ist nicht verkehrt, sich selbst abzuwerten aber schon. Leichter gesagt als getan. Wir werden im Verlauf dieses Buches mit dir üben, wie du gegen die trügerischen Gefühle ankommst.

## So entsteht dein schlechtes Gewissen

Es ist hoffentlich klar geworden, dass niemand von uns mit diesem großen Rucksack aus schlechtem Gewissen auf die Welt kommt, auch du nicht. Es bildet sich im Laufe deines Lebens und ist abhängig von

- deiner Kindheit,
- deinem Umfeld,
- deinem Wertesystem,
- der Kultur, in die du hineinwächst,
- deinen Bezugspersonen und auch
- deinen Persönlichkeitsmerkmalen.

### Deine Schuldgefühle entstehen immer nach dem gleichen Muster:

1. Du willst etwas tun oder lassen (meist aufgrund eines Bedürfnisses): „*Ich will (nicht) ...*“
  2. Diesem Wunsch entgegen steht ein bestimmtes Ge- oder Verbot: „*Ich soll (nicht) ... / Ich darf (nicht) ... / Man tut (nicht) ...*“
  3. Du hast Angst, gegen dieses Ge- oder Verbot zu verstoßen, weil du unangenehme Folgen befürchtest. Hauptsächlich ist es die Angst, aus einer Gruppe ausgeschlossen zu werden.
- Dein Wunsch, etwas zu tun, steht also im Konflikt mit deiner Angst vor negativen Auswirkungen dieser Handlung. Du lässt es deshalb entweder bleiben oder tust es trotzdem – aber mit einem schlechten Gewissen.

Ein konkretes Beispiel:

1. Du möchtest dich gerne am Nachmittag mit deiner Freundin treffen, weil du dich nach Austausch und erwachsener Gesellschaft sehnst. (Wunsch/Bedürfnis/Handlungsabsicht)
  2. Dieser Absicht steht aber dein inneres Gebot im Weg: *„Die Bedürfnisse anderer, im speziellen meines Kindes, sind immer wichtiger als meine eigenen.“* (Ge-/Verbot)
  3. Du hast Angst, dass du deinem Kind nicht gerecht wirst, eine schlechte Mutter bist und das eurer Beziehung oder seiner Entwicklung schadet. Und dass du deshalb von anderen schräg angeschaut wirst. (Angst vor unangenehmen Folgen)
- Entweder gehst du also doch auf den Spielplatz – oder du triffst deine Freundin, aber mit schlechtem Gewissen.

Du merkst schon, wie irrational dieses Schuldgefühl ist. Aber es ist da. Und zwar unterbewusst. Das liegt daran, dass du oft keinen Zugang zu den Quellen deiner Schuldgefühle hast und diese manchmal nicht einmal als Schuldgefühle erkennst. Denn sie sind fest in dir verankert und in einer Ecke deines Gehirns versteckt, auf die du kaum gedanklichen Zugriff hast.



# EURE GESUNDHEIT

*Es ist eine deiner größten Sorgen: Deine Familie soll gesund bleiben. Dafür tust du alles, was in deiner Macht steht. Trotzdem plagen dich oft Schuldgefühle. Dein Kind ist krank, es will nicht essen, es fällt auch mal vom Stuhl und leckt am Fußabstreifer. Das alles ist nicht deine Schuld! Genauso wenig, dass sich dein Körper verändert hat. Wenn du dieses Kapitel gelesen hast, wirst du wissen, dass es Dinge gibt, die du nicht beeinflussen kannst, und dass viele der Gesundheitsthemen heißer gekocht als gegessen werden.*

Sobald du schwanger bist, verbringst du wahrscheinlich mehr Zeit in Arztpraxen als vorher. Wenn das Kind erst da ist, geht das weiter so. Das ist eine gute Sache: Unser Vorsorgesystem für Kinder, auch für ungeborene, ist top und viele Menschen achten mit dir gemeinsam darauf, dass ihr nichts überseht. Trotzdem kann es auch verunsichern, wenn der Fokus so oft auf den körperlichen Dingen liegt, die NICHT funktionieren. Du fühlst sowieso schon eine so große Verantwortung dafür, dass dein Kind gesund aufwachsen kann. Wenn du dann auch noch immer wieder daran erinnerst wirst, was du alles falsch machen kannst, wird deine innere Kritikerin **InKrit** begeistert auf den Zug aufspringen. Wir wollen dir dabei helfen, etwas gelassener an das Thema Gesundheit heranzugehen – der deines Kindes, aber auch deiner eigenen.

## Hilfe, die Geburt lief nicht wie geplant!

An irgendeinem Punkt entgleiste dein Geburtsplan und nichts lief mehr, wie du es erwartet hattest? Die Schmerzen waren schlimmer als gedacht, obwohl du dich doch für eine PDA entschieden hast? Es kam zu einem Notkaiserschnitt und du hast die ersten Momente mit deinem Kind verpasst? Ganz egal, wie die Geburt verlief, viele Mütter plagt in der Rückschau ein schlechtes Gewissen, denn sogar bei der Geburt konnte **InKrit** nicht ihren Mund halten.

Geburtsvorbereitung hin oder her, auf das, was während der Geburt passiert, kannst du dich nicht vollends vorbereiten. Lass dich von **VERA** trösten, denn eine Geburt ist kein durch und durch kontrollierbares Ereignis. Es ist nur eingeschränkt möglich, den Verlauf zu beeinflussen. Jede Gebärende ist individuell, jedes Baby einzigartig, jede Konstellation einmalig. Hinzu kommt, dass die meisten Vorbereitungskurse wie auch die Erzählungen der Freundinnen und Bekannten da aufhören, wo es unbequem wird. Niemand möchte Schwangeren Angst machen. Weicht dann die Realität von den schönen Geburtsberichten ab, ist das Futter für **InKrit**. Dann hast du im Nachhinein ein schlechtes Gewissen, weil du Schmerzmittel wolltest, den Partner oder die Geburtshelfer\*innen angeschrien hast, weil ein Kaiserschnitt notwendig oder geplant wurde oder weil der Stillanfang nicht reibungslos klappen wollte. Ganz schön viel, nicht? Lass uns das gemeinsam auflösen.

### Keine Geburt ist wie die andere

Sogar bei der vermeintlich (!) natürlichsten Sache der Welt – der Geburt eines Kindes – zeigt sich unsere Leistungsgesellschaft, unser eigenes Leistungsstreben. Du hast vermutlich einen Vorbereitungskurs besucht, gelernt „richtig“ zu atmen und deinen Körper mit Übungen,

Nadeln und Hypnosetechniken darauf vorbereitet, sein Bestes zu geben. Die Entwicklung deines Kindes und die Veränderungen deines Körpers wurden genau beobachtet und über die Gewichts- und Größenkurven hast du Buch geführt. All das angetrieben von der Hoffnung, wenn du alles nur perfekt vorbereitest, dann muss die Geburt doch wie geplant klappen. Dieser Wunsch ist mehr als verständlich. Denn eine gute Vorbereitung gibt dir das Gefühl von Sicherheit.

Gleichzeitig erleben Frauen allzu oft einen „**das hätte ich gern früher gewusst**“-Moment, wenn sie im Kreißsaal die Kontrolle über ihren Körper verlieren, sich der Darm entleert oder sie zu keifenden Furien werden. Wenn es zum Kaiserschnitt kommt und die Arme fixiert werden. Denn eine Geburt ist nicht komplett planbar. Du hast nicht alles unter Kontrolle, das haben andere, die sich mit dir die Verantwortung teilen. „*Das medizinische Personal zum Beispiel*“, wirft **VERA** ein. Was also tun? Noch mehr vorbereiten, noch mehr Informationen sammeln? Jein.

Es wäre zum Beispiel wichtig, dass in Vorbereitungskursen, bei Hebammen- und Anmeldegesprächen in der Klinik mehr über den Kaiserschnitt gesprochen wird. Was dabei passiert, sollte wirklich für keine Frau vollkommen überraschend kommen. Aber noch mehr Leistungsanforderungen können nicht die Lösung sein. Im Gegenteil. Ein wichtiger Schritt wäre, dass wir alle von der Vorstellung einer perfekten Geburt wegkommen. Nur 6 % der Geburten in Deutschland laufen komplett ohne medizinische Intervention ab, nur 6%! Jedes dritte Kind kommt per Kaiserschnitt zur Welt und 25 bis 30 % der Geburten werden eingeleitet. Du siehst also: Ein Eingreifen in den Geburtsprozess ist die Regel, nicht die Ausnahme. Das gehört zu dieser „natürlichsten Sache der Welt“ dazu!

### Baby-Bonding

Ein nagendes schlechtes Gewissen plagt Mütter, die die ersten magischen Momente mit ihrem Kind verpasst haben, weil sie zum Beispiel noch in Narkose lagen, oder weil sie nach der Geburt zu



erschöpft und kraftlos waren. Gehörst du auch zu den Mamas, die sich einer großen Chance beraubt fühlen oder sich Vorwürfe machen, weil sie selbst dem Kind diesen Kontakt „verwehrt“ haben? Das liegt vor allem daran, dass so viel über die Bedeutung des ersten Hautkontakts und Stillversuchs nach der Geburt gesprochen wird. Es ist aber nicht so dramatisch, wie es sich vielleicht anfühlt, beruhigt dich **VERA**.

Denn dieses Bonding kann nachgeholt werden:

- durch intensiven Hautkontakt (z. B. durch ein hebammenbegleitetes Bonding-Bad),
- viele Berührungen und (Schmetterlings-)Massagen,
- kuscheln und tragen sowie
- viel Liebe und Feinfühligkeit.



## Versöhne dich mit der Geburt

Du kannst nicht an die Geburt denken oder von ihr erzählen, ohne dass dich ein schlechtes Gewissen überkommt oder dich Vorwürfe quälen? Du lädst dir selbst die ganze Verantwortung für den Geburtsprozess auf, weil es dir schwerfällt, alle Puzzleteile zusammenzusetzen? Oder nachzuvollziehen, warum wann was mit dir gemacht wurde? In der Hektik konntest du vielleicht nicht allen Erklärungen des medizinischen Teams folgen – oder es gab gar keine. Dann kannst du innerhalb von 10 Jahren nach der Geburt deinen Geburtsbericht anfordern. Möglicherweise kann es dir helfen, **Verantwortung im Nachhinein abzugeben**, wenn du besser verstehen kannst, warum die beteiligten Menschen so gehandelt haben. Sie haben sich in diesem Moment ebenso für euer Wohlergehen verantwortlich gefühlt, wie du dich jetzt. Du kannst den Bericht lesen, du kannst Personen, die dabei waren, um Besprechung bitten oder du kannst ihn dir von deiner Nachsorge-Hebamme erklären lassen.



### Schreibe einen Brief

Zusätzlich oder als Alternative kannst du einen Brief schreiben. An dein vergangenes Ich, dass du ihm verzeihst, weil du weißt, dass es sein Bestes gegeben hat. An dein zukünftiges Ich, um es um Nachsicht zu bitten, weil du dein Bestes gegeben hast. An dein Kind, darüber, dass es dir leidtut, wie alles gelaufen ist, du gleichzeitig dein Bestes gegeben hast und immer geben wirst. Alle Gefühle dürfen in diesen Brief. Schreib sie auf,

- ohne abzusetzen,
- ohne einzugreifen,
- ohne zu korrigieren.

Lass es einfach fließen. Es kann sehr wohltuend sein, wenn deine Gefühle alle einen Raum bekommen, in dem sie sein dürfen und akzeptiert werden. Im Anschluss darfst du den Brief auch gern zerreißen, ganz wie es sich für dich richtig anfühlt.

### TRAUMATISCHE GEBURT

Massive Schuldgefühle können auch eine Traumafolge sein. Eine Geburt kann ein sehr stressreiches Ereignis sein, welches mit großer Angst, Gefühlen der Hilflosigkeit und der Ohnmacht einhergeht. Sind in diesem Moment, in dem die Gefühle über uns hereinbrechen, die in uns verankerten Reaktionsmöglichkeiten (Kampf oder Flucht) blockiert, kann dieses Erleben als traumatisch empfunden werden. Neben den drei Hauptsymptomen der Traumareaktion

- Wiedererleben,
- Vermeidung und
- Übererregung

sind auch Schuldgefühle eine häufige Reaktion.

Diese Schuldgefühle sind oft ein Versuch, dem Gefühl des Ausgeliefertseins eine Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit entgegenzustellen. „Ich hätte doch ...“ oder „wäre ich doch ...“ begleitet die Gedanken an das Erlebte.

Spürst du in dir quälende Schuldgefühle dieser Art, einen großen Leidensdruck und weitere Trauma-charakteristische Symptome (Flashbacks, Erinnerungslücken, Vermeidungsverhalten, unverhältnismäßige Erregung in Auslösesituationen), dann such dir bitte unbedingt professionelle Hilfe. Anlaufstellen findest du auf unserer Website <https://www.mamafuersorge.com/hilfe>.

Wenn dich rund um deinen Körper größere Schuldgefühle plagen, lies auch nochmal ausführlicher in unserem entsprechenden Kapitel nach (→ „Hilfe, mein Körper verändert sich!“). Dort findest du auch eine Dankbarkeitsübung für deinen Körper.

## Sei nachsichtig mit dir im Wochenbett

Geschafft. Wieder daheim, jetzt mit einem Familienmitglied mehr. Und InKrit in Höchstform auf deiner Schulter: „Das mit dem Stillen, das funktioniert aber nicht so gut, deine Freundin hatte damit nicht solche Schwierigkeiten!“ oder „Na, wie sieht es denn hier aus? So kann das nicht bleiben, wenn jetzt gleich der Baby-Besuch kommt!“ Sie kritzelt an dir herum und löst so Schuld- und Schamgefühle am laufenden Band aus. Und was noch schlimmer ist: Sie löst Stress aus. Den könnt ihr als Familie gerade wirklich nicht brauchen.

**Schau auf dich, schau auf euch.** Wichtig ist, was euch jetzt guttut. Sei nachsichtig mit dir und deinem Körper. Ein Kind zu bekommen, ist ein kritisches Lebensereignis. Du musst dich an deine neue Situation erst anpassen, du hast aber auch die Chance, daran zu wachsen.

Dein Körper heilt und bildet sich zurück – und das tut er in seinem ganz eigenen Tempo und nicht im Schnelldurchlauf, wie es uns Promis und Hochglanzmagazine vorgaukeln.

Auch die märchenhafte, allumfassende Mutterliebe stellt sich nicht immer direkt ein, nicht einmal dann, wenn alles nach Plan verlief und auf eine selbstbestimmte Geburt ein wunderschönes Baby-Bonding folgte. Das kann bitter sein, war es doch die Vorfreude auf diesen Liebesrausch, der dir Kraft gegeben hat.

### Wenn die Liebe auf sich warten lässt

Die Gründe dafür, dass sich die Liebe nicht immer direkt einstellt, sind vielfältig und können bis in deine Kindheit, ja sogar bis zur eigenen Geburt zurückreichen. Kommst du psychisch an deine Grenzen, schaltet dein Körper, insbesondere das Gehirn, in den Überlebensmodus. Das schützt dich vor weiterer Überlastung. Dann kann es sein, dass dein gesamtes System nur etwas Ruhe braucht, bis diese intensiven Gefühle sich Bahn brechen können. Auch die massive Hormonumstellung nach der Geburt kann ursächlich dafür sein, dass du emotional erst mal ins Chaos gestürzt wirst, Stichwort „Baby Blues“. Diesen zeigen immerhin bis zu 80 % der Mütter völlig unabhängig von Geburtsmodus, Geburtsverlauf und Kultur. Also nicht gleich ungeduldig werden und enttäuscht sein. Auch Liebe, die sich erst entwickelt, ist Liebe. Mutterliebe beginnt bei dir, also sei lieb zu dir selbst. Wir vertiefen dieses Thema im Kapitel → „Mutterschaft“.

## InKrit und VERA



Im Folgenden liest du das erste innere Streitgespräch von **InKrit** und **VERA**. Nimm dir **VERA**s Formulierungen mit in den Alltag – für dich selbst, aber auch, um auf Kritik von außen gelassen, aber bestimmt antworten zu können.

**InKrit:** Das hat sie ja ganz schön vermässelt. Ein Kaiserschnitt!

**VERA:** Lass sie in Frieden! Gar nichts hat sie vermässelt. Ein gesundes Kind hat sie geboren.

**InKrit:** Nicht geboren. Aus sich raus operieren lassen.

**VERA:** Als wenn nur der „richtige“ Geburtsmodus eine Frau zur Mutter machen würde! Zählt der Rest denn gar nichts?

**InKrit:** Was denn? Ihr Gejammer in der Schwangerschaft oder das verkrampfte Stillen, welche Glanzleistung meinst du?

**VERA:** Ich meine, dass es eine gewaltige Veränderung ist, ein Kind auszutragen. Und ich meine, dass Stillen überraschenderweise nichts ist, was einfach so funktioniert.

**InKrit:** Das ist aber kein Grund, so verlottert auszusehen, wie sie. Schau sie dir an. Sie muss sich mal wieder ein bisschen zurecht machen, ein paar Leute einladen. Andere wollen das Baby vielleicht auch mal sehen.

**VERA:** Sie brauchen als Familie Zeit, anzukommen und sich kennenzulernen. Das ist okay. Die anderen werden Geduld haben müssen. Das hat jetzt Priorität.

**InKrit:** Das Baby hat Priorität. Sie nicht.

**VERA:** Nein, das ist so nicht richtig und auch nicht gesund. Sie wird gut für sich sorgen und für das Baby. Weil alle wichtig sind.

# LEBEN MIT KIND

*Das Leben mit Kind ist voller Überraschungen – und voller Herausforderungen. So viele Entscheidungen, die man treffen, Dinge, die man bedenken muss! Vielleicht hat das Leben mit Kindern nicht nur schöne Seiten. Besonders nicht, wenn einem die innere Kritikerin dauernd dazwischenfunkelt und über alles meckert. Sie kann schon wirklich richtig gemein sein, nicht wahr? Lass sie meckern. Krönchen richten und weiterlesen. Dann hat sie keine Chance mehr.*

Der Alltag mit Kind besteht, zum Glück, nicht nur aus Erziehung. Sondern aus Leben. Du lebst mit deinem Kind, deiner Familie, ihr lacht und weint, ihr tobt und ihr ruht euch aus. In diesem Alltag gibt es aber einige Themen, die regelmäßig für Stress und Schuldgefühle sorgen. Zum einen, weil sie herausfordernd sind. Zum anderen aber auch, weil du hier genauso unter Dauerbeobachtung stehst und euer Leben mit dem anderer verglichen wird. Weil auch hier Erwartungen eine große Rolle spielen und wirklich jede\*r mindestens einen „superguten Tipp“ für dich hat. Wir konzentrieren uns in diesem Buch auf die Themen Medien, Geschwister und Außer-Haus-Betreuung. Ihnen allen gemeinsam ist: Wenn du auf dich und eure Familie schaut, auf das, was ihr braucht und was euch glücklich macht, dann hat InKrit gleich viel weniger Angriffsfläche.

## Hilfe, mein Kind sieht zu viel fern!

„Wie viel Medienzeit hat dein Kind eigentlich?“ Bricht dir bei dieser Frage der Schweiß aus, weil du weißt – oder zu wissen glaubst – dass dein Kind viel zu viel Zeit vor dem Fernseher oder mit dem Tablet verbringt? InKrit tanzt vor Freude, wenn andere Eltern dieses Thema ansprechen. Denn wenig lässt sich so schön vergleichen, wie der Medienkonsum des Nachwuchses: Theo darf mit drei noch überhaupt nichts schauen und Klara nie mehr als 30 Minuten. Alles andere schadet: Es macht dumm, dick und krank. Oder etwa doch nicht? Wird dein gesundes und aufgewecktes Kind zum sabbernden Zombie, weil es jeden Tag 40 Minuten seine Lieblingsserie sieht? Und wie steht es eigentlich mit deiner eigenen Mediennutzung?

Du kriegst es mit der Angst zu tun, wenn du Schlagzeilen wie „Fernsehen macht Kinder dumm“ liest oder Horrorszenarien von digital dementen Erwachsenen hörst. Und natürlich verbringen die Kinder anderer Eltern erstaunlich wenig Zeit vor Fernseher & Co, wenn man das denn glauben darf. Diese gefühlten Wahrheiten sorgen dafür, dass fast alle Eltern Medienkonsum mit schlechtem Gewissen verbinden. Den der Kinder, aber auch den eigenen. Mit Sicherheit ist völlig unkontrolliertes „Vor-dem-Bildschirm-Kleben“ nichts, was man empfehlen kann; weder Groß noch Klein. Aber die Panikmache, die rund um das Thema verbreitet wird, ist einem vernünftigen Umgang damit nicht zuträglich.

### Die berüchtigte „30-Minuten-Regel“

InKrit gibt dir das Gefühl, in eurer Medienerziehung liefe etwas schief. Das tut sie gern, man könnte sagen, es ist ihre Lieblingsbeschäftigung. Aber einem Faktencheck hält sie nur selten Stand, wetten?

### Die Mischung macht's

Der gängige Ratschlag lautet: Nicht mehr als 30 Minuten Medienzeit am Tag. Manchmal wird das auf Kinder im Kindergartenalter beschränkt, manchmal bis ins Grundschulalter ausgedehnt. Vor dem dritten Geburtstag sollen überhaupt keine Bildschirmmedien genutzt werden. Diese fragliche 30-Minuten-Regel ist weder realistisch, noch passt sie in unsere digitalisierte Gesellschaft. Aber dennoch wird hierzulande hartnäckig an ihr festgehalten. Auch die WHO arbeitet mit streng begrenzten Zeitkontingenten, aber siehe da: Sie empfiehlt für Zwei- bis Dreijährige schon eine maximale Medienzeit von 60 Minuten am Tag. Viel interessanter aber: Sie ergänzt die Empfehlungen um Bewegungszeiten, die im jeweiligen Alter angemessen und gesund sind, hat also das große Ganze im Blick, den Ausgleich zwischen Medienkonsum und körperlicher Betätigung. Bewegt sich dein Kind ausreichend, spielt es mit anderen Kindern und ist es oft draußen, dann werden auch 20 Minuten mehr aus ihm keinen sabbernden Fernsehzombie machen.

Eine Studie der Universität Texas besagt, dass Medienkonsum dann keine negativen Auswirkungen hat, wenn das Kind ausreichend Ausgleich im Alltag hat: Ausflüge, Spielen, viel draußen sein, Bewegung, Lesezeit, soziale Kontakte, Kuscheln und so weiter. Es ist nicht ausgeschlossen, dass erhöhter Konsum negative Auswirkungen hat, wir wissen es aber nicht hundertprozentig und können auch noch nicht sagen, ob das in späteren Jahren nicht ausgeglichen werden kann. Die reißerische Berichterstattung zu diesem Thema und die klare, aber unwissenschaftliche Trennung in gute (Bücher) und schlechte (Fernsehen & Co) Medien tragen zu deiner Verunsicherung bei.

Das war schon immer so: Im 18. Jahrhundert wurde Büchern ein schlechter Einfluss nachgesagt, im 20. Jahrhundert war das Fernsehen der Übeltäter, um die 2000er waren es Videospiele und jetzt sind es die sozialen Medien. Dennoch sind nicht ganze Generationen völlig verdummt.



## SO VIEL MEDIENZEIT HABEN KINDER WIRKLICH

Tatsächlich schauen 3- bis 13-Jährige in Deutschland im Schnitt 95 Minuten am Tag fern, bei den 2- bis 5-Jährigen schauen knapp 34 % täglich 30 bis 60 Minuten, fast 12 % sogar 60 bis 120 Minuten.

Interessanterweise bleiben diese Zahlen seit den 1990er Jahren relativ konstant. Dabei sind Streaming- und kostenlose Videoportale im Kommen und laufen dem normalen Fernsehen den Rang ab. In Deutschland nutzt diese Altersgruppe (2 bis 5 Jahre) das Smartphone täglich weniger als 30 Minuten, in Australien zum Vergleich fast 26 Stunden pro Woche!

Was nicht überrascht, wenn man bedenkt, wie sehr Medien Teil unseres eigenen Alltags sind. Warum sollte es bei Kindern anders sein?

### Medien sind kein Teufelszeug

Natürlich hat Medienkonsum eine Auswirkung auf dein Kind, aber welche genau, da ist sich die Wissenschaft auch nicht einig. Abgesehen davon, dass auch hier gilt: Jedes Kind hat einen individuellen Umgang damit und auf jedes Kind wirken Medien anders. Immer wieder werden Zusammenhänge zwischen geringerer Intelligenz, diversen Erkrankungen wie Diabetes Typ II und Übergewicht mit der vor dem Bildschirm verbrachten Zeit von Kindern hergestellt. Ja, es gibt diese Studien. Das Problem ist das gleiche wie bei den Studien zur Ernährung: Nur weil eine etwas geringere Intelligenz mit längerem Medienkonsum einhergeht, heißt das nicht, dass es einen ursächlichen Zusammenhang gibt. Vielleicht sitzen Kinder mit einem von Haus aus höheren IQ nur weniger vor dem Bildschirm?! Auch hier hat das soziale Umfeld einen entscheidenden Einfluss, der nicht so einfach rauszurechnen ist. **VERA** weiß das. Hör auf sie, nicht auf InKrit.



## WENN KINDER VOM MEDIENKONSUM ÜBERFORDERT SIND

Wenn dein Kind allerdings klare Signale sendet, dass ihm der Medienkonsum nicht mehr guttut, dann musst du natürlich etwas ändern. Wie schnell dein Kind überfordert ist, ist sehr individuell. Aber bei diesen Anzeichen solltest du euren Medienkonsum tatsächlich hinterfragen:

Dein Kind ...

- wird direkt im Anschluss an den Konsum aggressiv oder überdreht.
- hat Probleme sich zu konzentrieren.
- wirkt durch die konsumierten Inhalte verstört oder verängstigt (sofort abschalten!).
- interessiert sich für (fast) nichts anderes mehr.
- hat (Ein-)Schlafprobleme.

Schlafprobleme können viele Ursachen haben und sind in bestimmten Altersgruppen auch völlig normal – aber falls du einen Zusammenhang vermutest, lohnt es sich hier, die Inhalte und die Zeiten der Mediennutzung in den Blick zu nehmen. Gerade Fernsehkonsum am Abend KANN einige Kinder aufputschen. Andere kommen damit gut zur Ruhe.

Achtung! Darüber hinaus gibt es auch eine krankhafte Mediensucht, die eher im Jugendalter auftritt. Hier braucht ihr auf jeden Fall professionelle Hilfe. Entsprechende Informationen und weitere Tipps rund um Medien findest du beispielsweise unter: <https://www.schau-hin.info>

## Qualität statt Quantität

Es geht also nicht darum, den Medienkonsum restriktiv zu unterbinden oder massiv im Ausmaß zu beschränken, womöglich auf die fragwürdigen 30 Minuten. Das würde häufig auch bedeuten, dass du dein Kind zwingen müsstest, mitten in einer Serie, einem Film oder einem Spiel zu unterbrechen. Da sind Frust und Wut ja schon vorgeprogrammiert.

Wichtig ist stattdessen Qualität:

- Was sieht dein Kind?
- Ist es altersgerecht?
- Hast du ihm den Umgang mit dem entsprechenden Medium erklärt?
- Kommt dein Kind damit zurecht? (Einige sind viel empfindlicher als andere, die Altersangabe ist also nur ein Richtwert, den du an dein Kind anpassen musst.)
- Nutzt dein Kind die Bildschirmmedien (von denen reden wir hier im Besonderen) vorwiegend, um sich berieseln zu lassen, gegen Langeweile? (Das sollte nicht die Regel sein.)
- Oder ist das Kind mit den Medien aktiv und kreativ, zum Beispiel mit verschiedensten Apps?
- Lernt es vielleicht sogar oder sieht sich Wissenssendungen an? Genau dann greifen nämlich die positiven Auswirkungen:

## POSITIVE WIRKUNG VON MEDIENKONSUM

Fernsehen und andere Bildschirmmedien haben durchaus auch ihre Vorteile:

- Zum Beispiel bekommt dein Kind dadurch mehr denn je einen Einblick in die Welt und ihre vielen Facetten, erwirbt Wissen und lernt Vielfalt kennen.
- Die Medien sind kognitiv anregend, durch ihre Inhalte (viele Wissenssendungen und Apps) wie auch durch ihre Struktur (das trifft auf Apps, die man aktiv nutzt, noch deutlich mehr zu als auf Fernsehsendungen oder Videos); das heißt, dein Kind lernt dadurch etwas.
- Dein Kind kann durch diese Medien auch emotional lernen, sie dienen also der Identitätsfindung.
- Durch das mittlerweile gute Angebot kann dein Kind auch sozial davon profitieren, weil es in Serien etc. verschiedenste Interaktionsmuster beobachten kann.

Klingt nicht so dramatisch, findet **VERA**.

Das heißt nicht, dass du Medienzeiten überhaupt nicht beschränken sollst. Aber du musst dir wirklich keine Gedanken machen, wenn du dich nicht sklavisch an irgendwelche Minutenangaben hältst oder aber in Ausnahmesituationen (Kind krank, du krank, eine weltweite Pandemie ...) deine eigenen Regeln – oder besser noch eure gemeinsam gefundenen Regeln – etwas oder auch nochmal etwas mehr dehnt. Dein Kind vor den Fernseher zu setzen, damit du kurz durchatmen kannst und nicht durchdrehst, ist in jedem Fall besser, als erschöpft zusammenzubrechen oder laut zu werden.

## Ein gutes Gewissen beim Umgang mit Medien

Wie immer gilt: Schau auf dein Kind, auf eure Familiensituation. Wir wollen hier nicht zum stundenlangen Medienkonsum aufrufen, aber sagen, dass es durchaus Situationen gibt, in denen das auch okay sein kann – wenn es nicht die Regel ist. Die viel zitierten 30 Minuten sind nicht der Königsweg, sondern in manchen Fällen sogar eine praktische Ausrede, um sich nicht näher mit den Plattformen, Inhalten und Interessen des Kindes auseinandersetzen zu müssen. Dabei ist es wichtig, dass du nicht komplett den Anschluss verlierst, sondern dein Kind auch im Jugendalter kompetent durch den Medienschwung begleiten kannst.

### GANZ OHNE REGELN?

Einige Familien kommen, wie auch beim Thema Süßigkeiten, ganz ohne Regulation aus. Sie setzen auf Eigenverantwortung, beschränken den Medienkonsum zeitlich überhaupt nicht und das klappt wunderbar. Wenn du möchtest, probiert es doch aus. Die meisten Familien haben aber sehr wohl Regeln für den Medienkonsum. Zum einen, weil viele Kinder noch nicht über die nötige Fähigkeit zur Selbstregulation verfügen. Zum anderen, weil die Eltern sich damit oft wohler fühlen – und auch Kinder Struktur zu schätzen wissen.

Achtung: Ist dein Kind noch jung, hat es noch sehr wenige Techniken zur Selbstregulation zur Verfügung und braucht dich auf jeden Fall, um einen gesunden Umgang mit Medien zu lernen. Es hat kein Zeitgefühl und braucht deine Unterstützung.



Im Folgenden findest du einige grundsätzliche Anregungen, wie ihr als Familie einen passenden Umgang mit Fernseher, Tablet & Co finden könnt.

- Stellt **gemeinsame Medien-Regeln** für eure Familie auf. Sie sollten altersgerecht sein, gemeinsam erstellt werden (wenn das Kind alt genug ist), flexibel sein, alle Medien im Haus abdecken und vor allem für alle gelten. Der Vorteil ist, dass sich dein Kind dann automatisch mit den Vor- und Nachteilen und auch den Gefahren diverser Medien auseinandersetzt und bewusster damit umgeht. Zumindest ab einem bestimmten Alter.
- **Digital Detox:** Definiert medienfreie Zeiten und Orte. Zum Beispiel während des Essens, im Bett, bei gemeinsamen Ausflügen und so weiter. Ohne Ablenkung miteinander sein, etwas spielen, sich unterhalten – diese Auszeiten entstressen euch alle.
- Sei auf dem Laufenden, WAS dein Kind konsumiert und achte auf **altersgerechte Inhalte**. Es ist gut, wenn du mitreden kannst. Wenn dein Kind alleine Medienzeit hat, dann stelle sicher, dass es Zugriff nur auf von dir „geprüfte“ Inhalte hat. Es gibt Nachrichtensendungen für Kinder und Recherche-Seiten im Internet extra für Kinder. Die meisten Plattformen haben einen Kindermodus, auf dem Tablet kann man diesen ebenfalls einrichten und altersgerechte Apps installieren. Oder einfach das WLAN deaktivieren, sodass dein Kind nicht aus Versehen Inhalte sieht oder etwas kauft, was du nicht möchtest. Der Aufwand ist am Anfang etwas größer, aber dann weißt du, dass dein Kind sicher schauen oder spielen kann. Altersangaben sind übrigens ein guter Richtwert, sagen aber nicht wirklich, ob dein Kind sich nicht doch ängstigt oder überfordert ist. Bei neuen Inhalten also unbedingt erstmal gemeinsam testen, wie sie auf dein Kind wirken.
- Je kleiner das Kind, desto eher solltest du die Medienzeit auch **begleiten**. Vielleicht kannst du auch ein Buch nebenbei lesen, aber habe dein Kind auf jeden Fall im Auge, sodass du reagieren kannst, wenn es Angst bekommt. Für alle Altersstufen gilt:

Sprecht über das, was ihr gesehen habt. Biete es zumindest an, sodass die Eindrücke verarbeitet werden können. Das kann auch richtig Spaß machen.

- Lernt gemeinsam die **Medienvielfalt** kennen, wechselt ab. Einmal aktiv am Tablet spielen, dann eine Serie streamen, Hörspiele hören, gemeinsam lesen oder auch alleine mit TipToi & Co. Es gibt so viele Möglichkeiten und jede einzelne hat ihre Reize, aber auch ihre Gefahren. Abgesehen davon: Biete immer auch Spielmöglichkeiten abseits von digitalen Medien an, bewegt euch, geht an die frische Luft.
- **Begrenze die Inhalte** und locke nicht immer mit neuen Möglichkeiten. Dadurch erhalten sie einen ähnlichen Status wie andere Spielzeugarten, die nur auf eine oder ein paar wenige Arten verwendet werden können. Beispielsweise reichen auf einem Tablet für eine geraume Zeit nur 1 bis 3 verschiedene Puzzle, Memorys oder Mal-Apps aus. Bei Netflix gibt es nur zwei verschiedene Serien und so weiter. Je jünger die Kinder, desto mehr lieben sie diese Wiederholung. TipToi-Stift und Toniebox funktionieren ja ähnlich begrenzt.
- Jeder hat seine **eigenen Interessen**, lasst das zu. Dir müssen die Sendungen nicht zusagen, die dein Kind sieht. Seinen Geschwistern ebenfalls nicht. Solange sie altersgerecht sind und ihm gefallen, ist das in Ordnung. Ob du Peppa Wutz nun lustig findest oder nicht, ist erstmal zweitrangig. Natürlich kannst du die Medienauswahl auch steuern und Inhalte nicht anbieten, die dir völlig zuwider sind. Aber bedenke immer, dass dein Kind eine eigenständige Persönlichkeit ist, an anderem Spaß finden kann als du und mit zunehmendem Alter auch die Sehgewohnheiten Gleichaltriger eine Rolle spielen. Da ist es eben manchmal wichtig, dass man die Hunde der Paw Patrol zumindest kennt.



## PROBIER DOCH EIN GUTSCHEIN-SYSTEM

Ab etwa drei Jahren funktioniert manchmal ein Gutschein-System. Dein Kind hat zum Beispiel eine gewisse Anzahl an Münzen, Steinen oder Murmeln, die es gegen Medienzeit eintauschen kann. Auch hier der Ratschlag: Am besten nicht gegen eine bestimmte Minutenanzahl, sondern zum Beispiel gegen eine Folge der Lieblingssendung. Es sollte sich nicht um ein Belohnungssystem handeln! Das Kind erhält die Münzen etc. und kann selbst über ihren Verbrauch entscheiden. Ein solcher Umgang mit einem Kontingent (auch bei Süßigkeiten) muss geduldig geübt werden. Strenge ist nicht hilfreich, wenn es mit der Impulskontrolle noch nicht so gut klappt, und gleich alles aufgebraucht/aufgegessen wird. Ein Gleichgewicht von konsequentem Handeln und Nachsicht hilft deinem Kind, Selbstregulation zu lernen.

### Was du tatsächlich vermeiden solltest

Mit diesen Anhaltspunkten, die flexibel an eure Situation anpassbar sind, fällt es dir vielleicht auch leichter, die folgenden Regeln einzuhalten, die wirklich einen Unterschied machen können:

- **Nutze Medien nicht als Belohnung oder Bestrafung!** Wenn überhaupt, dann in direktem Zusammenhang mit dem Medienkonsum. Das heißt, Belohnungen oder auch Strafen (die generell kritisch zu sehen sind), müssen einen Bezug zum Verhalten des Kindes haben. *„Du hast deinen Bruder geärgert, also gibt es keine Fernsehzeit.“* Das funktioniert nicht. *„Du hast diese Woche selbstständig am Ende der Folge ausgeschaltet, also darfst du am Wochenende eine Folge mehr“* ist hingegen eher eine Möglichkeit.
- **Halte dich nicht komplett raus!** Sei Ansprechpartnerin für das Thema, sprich mit deinem Kind darüber und lerne mit ihm Neues kennen. Das und dein eigenes Vorleben sind die beste Vorsorge für ein gesundes Medienverhalten und einen vertrauensvollen Umgang damit.



## Dein eigener Medienkonsum

Du gehst also, wie so oft, auch beim Thema Medienkonsum mit gutem Vorbild voran. Das soll dir nicht zusätzlichen Druck machen, sondern wir laden dich dazu ein, diese Tatsache auch mal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten: Wie wichtig ist dir zum Beispiel dein Smartphone, für welche Aktivitäten nutzt du es? Möchtest du auf deine Lieblingsserie verzichten? Brauchst du zum Feierabend, wenn die Kinder schlafen, nicht auch manchmal etwas Berieselung, um runterzufahren? Für viele von uns ist das alles ein essenzieller Teil unseres Lebens. Mit welchen Argumenten können wir unsere Kinder davon ausschließen? Dein Kind ist **Digital Native**, wurde also in eine Zeit hineingeboren, in der digitale Medien wie Internet, Smartphone, Tablets und soziale Medien selbstverständlich genutzt werden. Du solltest ihm die nötigen Fähigkeiten an die Hand geben, um auch in Zukunft mit den technischen Entwicklungen Schritt zu halten. Es kann Medien durchaus kompetent und zu seinem Wohl nutzen.

Immer wieder wird trotzdem über „diese Mütter“ geschimpft, die, während sie den Kinderwagen schieben, nur aufs Handy starren. Es wurde schon viel zu diesem Aspekt geschrieben, aber wir können nur noch einmal betonen: Ja, natürlich musst du auf dein Kind achten, gerade im Verkehr. Aber wer von denen, die mit dem Finger zeigen, weiß denn schon, was du mit deinem Smartphone gerade erledigst, während du auf dem Spielplatz am Rande des Sandkastens sitzt? Es geht auch bei dir nicht um die reine Bildschirmzeit. Du liest am Handy Bücher, suchst Rezepte, bestellst Dinge, kommunizierst und pflegst soziale Kontakte. Du organisierst euren Familienalltag, führst Einkaufs- und Geschenkelisten, koordinierst die Freizeitaktivitäten der Kinder ... Und ja, du verdaddelst dort auch mal deine Zeit. Das ist völlig okay! Auch du musst mal abschalten.

Smartphones sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken, sie sind genauso wenig zu verteufeln wie der Fernseher für die Kinder. Diese Technik wird bleiben und sich weiterentwickeln. Wenn du dir also ab und an die oben genannten Fragen stellst und auf dein Kind hörst, wenn es dir ganz klar sagt „*Leg bitte das Handy weg*“, wenn du auch mal Zeit mit ihm ohne Handy verbringst, dann wird auch diese Sache deutlich heißer gekocht als gegessen. Das kannst du deinen Kindern auch beibringen beziehungsweise sie darum bitten: „*Bitte sag mir, wenn ich zu unaufmerksam oder abgelenkt bin. Dann lege ich mein Handy weg. Auch ich brauche dabei manchmal Hilfe.*“ Für dein Kind ist es sicher erleichternd zu sehen, dass auch du als Erwachsene noch an deiner Selbstkontrolle arbeiten musst.



#### EIGENE SMARTPHONEZEIT BESCHRÄNKEN

Wenn du deinen eigenen Medienkonsum einschränken möchtest, hier einige Punkte, die dir dabei helfen können:

- Halte dich ebenfalls an eure Familienregeln.
- Beschränke die Nutzungszeiten am Smartphone – dafür gibt es mittlerweile unzählige Apps.
- Miste deine Apps aus: Was brauchst du wirklich? Was ist nützlich oder macht dir Freude? Bei welchen Anwendungen schaust du nur noch aus Gewohnheit vorbei oder schließt sie jedes Mal mit einem unguten Gefühl im Bauch?
- Prüfe auch, wem du in den sozialen Medien folgst: Welche Accounts bieten dir einen Mehrwert, bereichern dich, machen dir Freude? Welche lösen nur Schuldgefühle in dir aus?
- Definiere feste Zeiten, wann du dein Handy, Tablet & Co in die Hand nimmst. Schließe es, wenn nötig, in den Pausen auch weg.
- Schalte die Benachrichtigungstöne ab, damit du nicht bei jedem Pieps zum Handy greifst.
- Wenn du dein Smartphone auch beruflich nutzt, überlege, ob du nicht auf zwei Geräte umstellst.

## InKrit und VERA



- InKrit:** Hast du schon mal auf die Uhr gesehen? Ihr Kind sieht schon seit 50 Minuten fern.
- VERA:** Ja, ich weiß. Ich habe das schon im Blick.
- InKrit:** Aber findest du das nicht zu lang? Ihr wisst doch genau, mehr als 30 Minuten sind schlecht für das Kind.
- VERA:** Nein, sind sie nicht. Es kann gut damit umgehen. Sie waren gerade auf dem Spielplatz, es hat sich ausgetobt und will sich so jetzt etwas entspannen. Also hat sie zwei Folgen seiner Lieblingsserie erlaubt.
- InKrit:** Aber gestern, da waren sie gar nicht draußen. Und trotzdem hat es so lange geschaut.
- VERA:** Ja, da hatte sie furchtbare Kopfschmerzen und war froh um ein bisschen Ruhe.
- InKrit:** Ach, und dann muss der Fernseher als Babysitter herhalten, oder was?
- VERA:** Ja. Ihr ging es nicht gut, sie hatte keine Energie. Sonst wäre sie vielleicht laut geworden, wäre das besser gewesen? Nein!
- InKrit:** Tzz. Aber überhaupt: Ihr Kind hängt so am Bildschirm, weil es von ihr nichts anderes kennt. Sie hat ihr Handy ja auch immer griffbereit.
- VERA:** Na klar, weil sie ihr Leben damit organisiert. Und sich manchmal auch damit entspannt. Wir leben im 21. Jahrhundert, damit musst du mal klarkommen jetzt! Soll sie ihr Kind ewig von etwas fernhalten, was zum Alltag gehört? Besser ist doch, es lernt einen guten Umgang damit.
- InKrit:** ....
- VERA:** Siehst du, jetzt fällt dir auch nichts mehr ein.

# SELBSTMITGEFÜHL ALS SCHLÜSSEL

Etwas, das uns alle eint, ist unsere Menschlichkeit. Und wenn wir eines wissen, dann, dass Irren menschlich ist. Menschen sind nicht perfekt. Keiner. Nicht ein einziger. Auch du nicht. Du bist keine Maschine. Nicht mal die sind perfekt! Wir hatten das Manuskript für dieses Buch zeitweise dreifach gesichert, damit es nicht durch irgendeinen technischen Fehler verloren geht. Weil man eben schützt, was einem wichtig ist. So wie du versuchst, alles richtig zu machen, um dein Kind zu schützen.

Das ehrt dich, das tut es wirklich. Und wir wollen mit diesem Buch auch nicht erreichen, dass du dir weniger Mühe gibst und jetzt alles schleifen lässt. Sondern dir sagen, dass deine Ansprüche, wenn du sie auf ein umsetzbares Level herunterschraubst, immer noch hoch genug sind. Dass du **freundlich und gnädig mit dir umgehen** darfst, wenn mal etwas anders läuft als erwartet und geplant. Dass wir Mamas alle im selben Boot sitzen und du dir selbst das gleiche Mitgefühl entgegenbringen darfst wie den anderen Müttern in deinem Umfeld. Das könnte ein Selbstläufer sein.

Wenn wir Mütter offen und authentisch über unsere Gefühle rund um Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit Kindern sprechen, erfahren wir Mitgefühl und ein „Wir-Gefühl“ entsteht. Wir erkennen, dass wir alle eine ähnliche Last tragen. In jeder von uns wohnt eine innere Kritikerin, die sich andauernd ungefragt einmischt. Jede von uns kennt diese Menschen, die uns mit hochgezogener Augenbraue abschätzig beurteilen.

Du wirst kein besserer Mensch und keine bessere Mutter, wenn du ständig innerlich auf dich einprügelst. Du wirst nur immer unzufriedener mit dir. Wenn du achtsam mit dir umgehst, wirst du spüren, dass du dich nicht nur kritisierst, sondern dass du auch unter deiner eigenen Kritik leidest. Mach mal einen Schritt zurück und beobachte deine Gefühlswelt von außen. In der Regel ist es doch so: Du stößt dir den Zeh an und spürst Schmerz. Als achtsame Beobachterin spürst du den Schmerz und nimmst gleichzeitig wahr, dass du jetzt Schmerzen hast. Das ist ein kleiner, aber feiner Unterschied, der wesentlich ist. Statt dich zu ärgern, weil du dir den Zeh angestoßen hast, kannst du nun den Schmerz wahrnehmen und dir selbst dafür Mitgefühl entgegenbringen. Und zwar nicht im Sinne von „*Mimimi, ich Arme!*“ – das wäre Selbstmitleid. Nein, Selbstmitgefühl klingt so: „*Ach Mensch, das tut weh. Es ist okay, dass ich jetzt weine oder mich ärgere.*“

Dieses achtsame Registrieren der eigenen Gefühle kannst du üben. Das lohnt sich wirklich! Es reduziert Stress und schenkt dir ein paar Sekunden mehr Reaktionszeit. Während du beispielsweise deine Wut als solche wahrnimmst, lebst du sie erstmal nicht direkt aus. Achtsames Beobachten deiner selbst hilft dir, dir selbst eine gute Freundin zu sein. Gib **VERA** viel Raum und lass **InKrit** nur den kleinen Platz, an dem sie auf angebrachte Schuldgefühle hinweisen darf.

## Das mitfühlende Selbstgespräch

Bisher waren deine Selbstgespräche von deiner inneren Kritikerin bestimmt. Egal ob sich diese Gespräche in deinem Kopf, als nagendes Schuldgefühl oder tatsächliches lautes Selbstgespräch geäußert haben, sie haben dich stets begleitet. Diese ständige Kritik zehrt an deinem Selbstwert, gibt dir das Gefühl nicht gut genug zu sein.

Damit ist jetzt Schluss. Du hast jetzt nicht nur sehr viele Antworten, Fakten und Tipps, um **InKrit** in Schach zu halten, du hast auch eine Freundin an deiner Seite, die dich vor Selbstgeißelung bewahrt und dich mitfühlend begleitet: **VERA**, deine innere Freundin, die ein Teil von dir ist. Nimm dir ein Beispiel an ihr. Du darfst dich selbst trösten, wenn **InKrit** dich verletzt. Nimm dich selbst in den Arm, wie du es bei deinem Kind machen würdest, und erinnere dich daran, dass du ein Mensch bist, der nicht perfekt sein muss. **Verzeih dir selbst deine Fehler. Sprich freundlich und tröstend mit dir selbst.** Du hast es verdient.

Selbstmitgefühl bedeutet nicht mehr und nicht weniger, als dass du dir selbst die gleiche Freundlichkeit entgegenbringst, wie du sie anderen Menschen entgegenbringst. Wirf die Perfektion über Bord, von anderen erwartest du sie auch nicht. Unperfekt lebt es sich viel entspannter und glücklicher, du wirst sehen.

# Aus dem Erfahrungsschatz der Erziehungsexpertin



Stand 2022, Änderungen vorbehalten.

- Beziehungsstärkende Begleitung für das erste Babyjahr in den Bereichen „Denken und Wahrnehmen“, „Gefühle und Miteinander“ sowie „Bewegen und Entdecken“
- Mit hilfreichen Lösungen für den Alltag und Tipps für die gute Selbstfürsorge

Inke Hummel

## Miteinander durch die Babyzeit

208 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1669-1

€ 20,00 (D) · € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

# Verantwortung teilen, Erschöpfung vermeiden



- Wege aus der Überforderung, Werkzeuge für die Selbstfürsorge, Tipps für Empowerment, Stressmanagement sowie körperliche und seelische Gesundheit
- Mit Ratschlägen zum Aufbau eines persönlichen Netzwerks, um Aufgaben und Verantwortung abgeben zu können

Michèle Liussi  
Katharina Spangler  
**Die Klügere gibt ab**

244 Seiten, Softcover  
14,5 x 21,5 cm  
ISBN 978-3-8426-1666-0  
€ 18,00 (D) · € 18,50 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH



# Zu viel Stress im Familienalltag?



- Nachhaltige und schnelle Lösungen, um mehr Ruhe im Alltagstrubel zu finden
- In 30 Tagen entspannter: Die besten Strategien für alle nervigen Situationen – mit Übungen und Ritualen zum Runterkommen

Julia Scharnowski

## **Einatmen. Ausatmen. Mutter sein**

216 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1650-9

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# **humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

# Superkraft für Eltern: Bindung und gute Kommunikation



- Bindungs- und bedürfnisorientierte Eltern-Kind-Kommunikation: gute Gespräche beginnen und führen, intensive Gefühlsausbrüche begleiten, prägende Fehler vermeiden, Konflikte lösen
- Mit Spickzetteln: Was Eltern in herausfordernden Situationen sagen können

Hilal Virit

## Miteinander sprechen – miteinander wachsen

296 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1690-5

€ 22,00 (D) · € 22,70 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1693-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-1694-3 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1695-0 (EPUB)

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autorinnen und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Petra Nitsche, Bremen

**Covergestaltung:** ZERO, München

**Coverfoto:** Covermotiv: Shutterstock / Mary Long, alexkar08

**Satz:** PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Schluss mit dem schlechten Gewissen!

Verwöhne ich mein Kind zu sehr? Gab es heute zu viel Süßes? Hätte ich mein Kind länger zu Hause betreuen sollen? Sieht es zu viel fern? Schimpfe ich zu viel? Werde ich allen gerecht? Als Mutter tust du meist alles für deine Familie – und hast dennoch ein schlechtes Gewissen. Die Autorinnen räumen mit diesen belastenden Gedanken auf und zeigen dir richtig praktische Wege, wie du deine Schuldgefühle loswerden kannst: dir selbst, deinem Kind, deinem Partner, aber auch deinem Umfeld gegenüber. Der perfekte Ratgeber für alle, die nach einem Ausweg aus dem schlechten Gewissen suchen, der sich auch mit dem Familienalltag vereinbaren lässt.



## Zu allen typischen Schuldgefühlen von Eltern: konkrete, familientaugliche Tipps und neue Denkmuster

**MICHÈLE LIUSSI** ist Psychologin und Familienbegleiterin bei den „Frühen Hilfen“, Mutter eines Sohnes und lebt in Tirol. **KATHARINA SPANGLER** arbeitet als selbstständige Lektorin in Süddeutschland und hat zwei Söhne. Gemeinsam haben sie das Projekt „Mamafürsorge“ ins Leben gerufen, das alle Seiten des Mamaseins in den Blick nimmt: positive wie negative. Sie geben Müttern damit Raum und ermutigen sie, ehrlich und ungeschönt über ihren Alltag zu sprechen und sich Hilfe zu suchen, wann immer das nötig ist.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-1693-6



9 783842 616936 22,00 EUR (D)