

Mondrakete oder einsame Insel – was hilft stressgeplagten Eltern?

Bei vielen Eltern stehen der eigene Anspruch oder das schlechte Gewissen dem Bedürfnis nach Erholung und Ruhe im Weg.

Kinder sind eine enorme Bereicherung im Leben ihrer Eltern, sie schenken Liebe und Zuneigung. Weder Mütter noch Väter möchten die vielen schönen, unvergesslichen Momente mit ihnen missen. Gleichzeitig stellt Kindererziehung eine große Herausforderung dar und muss mit vielen anderen Anforderungen des Alltags vereint werden. Sehr viele Eltern verspüren oft den Drang, „alles perfekt“ machen zu müssen, den Spagat zwischen Kindern, Beruf, Haushalt und eigenen Interessen optimal zu meistern. Die Partnerschaft der Eltern leidet in vielen Fällen unter dem Alltagsstress, familiäre Spannungen sind die Folge. Kinder spüren zwangsläufig den Stress, dem Vater und Mutter ausgesetzt sind. Sie wünschen sich aber entspannte, ausgeglichene Eltern.

Um dem Alltag wieder gelassener begegnen zu können, ist es deshalb ratsam, sich der momentanen Lebenssituation bewusst zu werden. Oft verdeutlichen länger andauernde körperliche Signale wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Schwindel oder Müdigkeit, dass die eigenen Batterien dringend aufgeladen werden müssen.

Ein Gespräch mit dem/der Partner/-in kann dabei helfen, Probleme und Bedürfnisse (z. B. Aufgabenverteilung in der Familie) anzusprechen. Gegenseitiges Verständnis und Akzeptanz sind dabei Voraussetzung.

Wichtig ist zudem die Erkenntnis, dass eine „perfekte Erziehung“ unmöglich ist. Fehler gehören zum Leben dazu und sind menschlich. Bei vielen Eltern stehen der eigene Anspruch oder das schlechte Gewissen dem Bedürfnis nach Phasen der Erholung und Ruhe im Weg. Hier gilt es umzudenken und aufzuhören, eigene Wünsche zu untergraben.

Auszeiten müssen regelmäßig eingeplant werden. Kleine Fluchten vom Alltagsstress wären zum Beispiel ein warmes Bad, Bewegung an der frischen Luft, eine Verabredung mit dem Partner/der Partnerin außerhalb der eigenen vier Wände, Gespräche mit anderen Erwachsenen, Schlaf, ein Sauna- oder Friseurbesuch. Entspannungstraining, Zeit allein verbringen, Lesen eines guten Buchs bzw. das Aufsuchen einer professionellen Beratung sind weitere Möglichkeiten, die helfen können, auf-

zutanken, Kraft zu schöpfen und dem Alltag wieder entspannter zu begegnen. Um diese Auszeiten realisieren zu können, bedarf es in den meisten Fällen der Hilfe eines gut organisierten Netzwerkes aus Partner/-in, Großeltern, Freunden/-innen oder einer qualitätsvollen Kinderbetreuungseinrichtung.

Eltern sind für ihre Kinder Vorbilder. Mütter und Väter müssen ihnen vorleben, dass Pausen und Erholung für die Gesundheit von Geist und Seele unabkömmlich sind. Fürsorglich können Eltern nur dann sein, wenn sie selbst glücklich und gesund sind. Letztlich ist es in Stresssituationen oft hilfreich, diese mit etwas Humor zu betrachten und sich des eigenen Lebensglücks wieder mehr bewusst zu werden.

Mag.a **Julia Erlach**, Klinische und Gesundheitspsychologin, langjährig tätig in der Einzel-, Paar- und Familienberatung bei KOKO (Kontakt- und Kommunikationszentrum für Kinder gem. GmbH) in Salzburg. – Psychologische Hilfe auch unter der Hotline 0664/100 800 sowie auf:

WWW.KURATORIUM-PSYCHISCHE-GESUNDHEIT.AT

**GROSS
WERDEN**
Julia Erlach



Medium:
Salzburger Nachrichten

Datum:
15. Dezember 2014

Auflage:

68 351