



**BECOMING
PARENTS**



Bleib du selbst! - Elternkompass

**Dr. Éva Virág Suhajda, Gabriella Lukács, Tünde
Virág Katona, Athanasia Defingou**

Inhaltsübersicht

Einführung	2
Die Meinung junger Menschen zur Elternschaft	5
Persönliche Aufgaben / Diskussionspunkte	7
Herausforderungen in der Elternschaft	8
Die Option, bewusst kinderlos zu sein	10
Fazit - sollen wir Eltern werden?	11
Wir glauben, dass die Antwort „Ja“ lautet: Elternsein lohnt sich!	11
Unterstützende und durchsetzungsfähige Kommunikation	15
Der Ansatz von Thomas Gordon	15
Der Ansatz von Marshall Rosenberg	16
Die Integration beider Ansätze	17
Praktische Anwendungen	17
Persönliche Aufgaben / Diskussionspunkte	18
Die Rolle von Grenzen in der Elternschaft	19
Die Bedeutung klarer Grenzen für Sie selbst und Ihr Kind	20
Praktische Schritte zum Setzen von Grenzen	21
Schlussfolgerung	22
Persönliche Aufgaben / Diskussionspunkte	23
Romantische Beziehung zur Elternschaft	24
Persönliche Aufgaben/ Diskussionspunkte	26
Wie Sie selbst bleiben können	27
Mutter	28
Persönliche Aufgaben / Diskussionspunkte	30
Beruf und Elternschaft in Einklang bringen	31
Persönliche Aufgaben / Diskussionspunkte	34
Schlechte Muster hinter sich lassen	35
Persönliche Aufgaben/ Diskussionspunkte	37
Praktische Links und Bücher	39

Einführung

Die Idee für das Projekt „Eltern werden“ entstand aus Gesprächen zwischen Eltern aus verschiedenen europäischen Ländern, die trotz unterschiedlicher Erziehungsstile, Strategien, Altersgruppen und Lebensumstände ähnliche Herausforderungen erleben. Gemeinsam stellten wir fest, dass Elternschaft einer der prägendsten Aspekte unseres Lebens ist, der jeden anderen Lebensbereich beeinflusst. Fühlen wir uns in der Elternrolle wohl und gestalten die Organisation unserer Familie im Einklang mit unseren Stärken und Möglichkeiten, kann Elternschaft eine beflügelnde Erfahrung sein. Überschätzen wir jedoch unsere Kapazitäten und stellen unrealistische Erwartungen an uns selbst, wird sie leicht zur Belastung.

Ein weiteres Anliegen des Projekts ist der Rückgang der Geburtenzahlen in Europa. Laut Eurostat wurden 2022 in der EU 3,88 Millionen Babys geboren – weniger als 2021 mit 4,09 Millionen und deutlich weniger als 2008 mit 4,68 Millionen. Diese Entwicklung zeigt, dass immer mehr junge Menschen zögern, Kinder zu bekommen, was die Relevanz einer unterstützenden und realistischen Herangehensweise an Elternschaft unterstreicht.

Über die Gründe für den Rückgang der Geburtenrate in Europa gibt es umfangreiche Studien, die jedoch den Rahmen dieses Leitfadens sprengen würden. Unsere eigenen, nicht repräsentativen Untersuchungen legen nahe, dass insbesondere Themen rund um die Elternschaft junge Menschen zwischen 20 und 35 Jahren stark beschäftigen und negativ beeinflussen. Viele dieser Sorgen hängen mit schlechten eigenen Kindheitserfahrungen zusammen, die meisten jedoch mit negativen Entwicklungen in der Welt. Es scheint, dass viele glauben, heute sei es schwieriger, an eine positive Zukunft zu glauben, obwohl dies in der Geschichte nie einfach war.

Unser Ziel ist es, jungen und werdenden Eltern zu helfen, Antworten auf ihre individuellen Fragen zu finden, und sie dabei zu unterstützen, stärkere und selbstbewusstere Eltern zu werden. Elternschaft ist eine helfende Rolle, die uns körperlich, geistig, emotional und finanziell fordert. Besonders in den frühen Jahren übernehmen wir Aufgaben für unsere Kinder, die sie noch nicht bewältigen können,

lehren sie wichtige Lebensgrundlagen und geben ein Beispiel, dem sie folgen können. Diese Verantwortung erfordert, dass wir uns zuerst mit unseren eigenen Ängsten, Wünschen und Unsicherheiten auseinandersetzen – wie in einem Flugzeug, in dem wir zuerst unsere eigene Sauerstoffmaske aufsetzen müssen, bevor wir anderen helfen.

Für das Projekt "Eltern werden" haben wir uns von der positiven Psychologie leiten lassen. Forschungen von Fredrickson (1998, 2001) zeigen, dass positive Emotionen nicht nur evolutionär vorteilhaft sind, sondern aktiv persönliche Ressourcen aufbauen und körperliches wie geistiges Wohlbefinden fördern. Dabei steht „positiv“ nicht für unrealistischen Optimismus, sondern für ein stabiles emotionales Gleichgewicht, das auch negative Emotionen integriert und handhabbar macht.

Und wenn wir Eltern werden, tragen wir oft eine Menge emotionales Gepäck mit uns. Wir bewegen uns auf einer Achterbahn von Sorgen, Wut, Freude, Verzweiflung und zahlreichen anderen Emotionen, die sich von Moment zu Moment ändern – eine anspruchsvolle Herausforderung. Gerade für junge Eltern kann es wertvoll sein, Unterstützung zu finden. Das Projekt „Eltern werden“ setzt genau hier an: Es legt den Fokus auf die Eltern, ihre Herausforderungen, ihr Selbstbewusstsein und ihre Fähigkeiten. Denn wir glauben, dass Hilfe für Eltern der gesamten Familie und auch der Gesellschaft zugutekommt. Ein ausgeglichener Elternteil kann seine Rolle besser ausfüllen, was auch die Kinder ausgeglichener macht. Dies stärkt die familiären Bindungen und verbessert das Funktionieren der Familie als Ganzes.

Im Rahmen des Projekts entwickeln wir Werkzeuge, die Methoden der positiven Psychologie (z. B. Symbolarbeit), emotionalen Intelligenz, Achtsamkeit, Coaching, Charakterbildung und Motivationstechniken (z. B. Drama) kombinieren. Dieser Leitfaden richtet sich an junge Eltern, ergänzt durch einen Ressourcenleitfaden für Fachleute – schauen Sie hinein, wenn Sie mit Gleichaltrigen oder Klient:innen arbeiten.

Darüber hinaus bieten wir Workshops für Eltern, werdende Eltern und Fachleute an. Details finden Sie auf den Websites unserer Partner und auf unserer Facebook-Seite. In diesem Leitfaden wenden wir uns direkt an junge Eltern und stellen Übungen vor, die sensiblen oder schwierigen Themen gewidmet sind. Diese basieren auf Forschungsergebnissen und sollen Eltern unterstützen, ihre Rolle besser zu verstehen.

Wir empfehlen, diese Übungen nicht nur allein, sondern auch in einer selbstorganisierten Gruppe durchzuführen, um von gegenseitigem Austausch zu profitieren.

Die Meinung junger Menschen zur Elternschaft

Elternschaft ist in Europa heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Der wachsende Individualismus gibt Frauen und Männern die Freiheit, ihre Lebensentwürfe selbst zu gestalten, bietet aber auch immer mehr Herausforderungen. Während frühere Generationen in traditionellen Rollen oft stabile Grundlagen wie Eigenheime schufen, stehen junge Menschen heute vor einer ernsthaften Wohnungskrise. Hohe Mieten und unerschwingliche Immobilienpreise erschweren eine langfristig sichere Lebensplanung und damit auch die Bereitschaft, eine Familie zu gründen.

Das traditionelle Familienbild hat sich verändert. Für viele bedeutet es noch immer Sicherheit und Komfort, während andere es als einengend empfinden. Doch im Idealfall weichen starre Rollen einer flexibleren Akzeptanz, die Freiheit, Stabilität und Unterstützung für moderne Familien ermöglicht. Dieser Wandel ist jedoch nicht vollständig vollzogen: Geschlechterrollen sind aufgebrochen, doch alte Erwartungen bestehen fort. Junge Frauen arbeiten selbstverständlich, um ihren Lebensunterhalt zu sichern, sind aber oft mit traditionellen Erwartungen und gesellschaftlicher Kritik konfrontiert. Die heutige Generation steckt zwischen zwei Welten: Es gibt kein Zurück zu alten Rollen, doch die neuen bringen Widerstände und Herausforderungen mit sich.

Elternschaft ist keine bloße gesellschaftliche Erwartung oder ein instinktiver Reflex, sondern vermittelt grundlegende Werte wie Liebe, Zusammenarbeit und persönliches Wachstum. Diese Verantwortung erfordert jedoch umfangreiche Ressourcen: Zeit, Geld und geistige Kapazität. Kinder zu bekommen ist eine unumkehrbare Entscheidung, die in einer von Instabilität und Veränderung geprägten Welt besonders schwer wiegt. Junge Menschen müssen sich mit einem freien, aber unsicheren Arbeitsmarkt, sozialen Medien und der Unsicherheit temporärer Wohnsituationen arrangieren.

Hinzu kommen globale Herausforderungen wie der Klimawandel und die geopolitische Instabilität, die Generationenängste und Zukunftssorgen befeuern. Diese Umstände erschweren es jungen Menschen, eine stabile und sichere Zukunft für ihre Kinder zu planen, was den Wunsch nach Elternschaft weiter hemmt.

Die moderne Elternschaft ist von Ängsten und Unsicherheiten geprägt, doch Verständnis und Unterstützung können helfen. Die Erfahrungen älterer Generationen bieten wertvolle Erkenntnisse, während neue Herausforderungen innovative Lösungen erfordern. Junge Menschen müssen in die Lage versetzt werden, sich an eine sich verändernde Welt anzupassen und ein Umfeld zu schaffen, in dem Kinder sicher und geborgen aufwachsen können. Nur so können die Generationen miteinander lernen und wachsen.



Persönliche Aufgaben / Diskussionspunkte

Im Rahmen der Planung des Projekts „Eltern werden“ haben wir einen Fragebogen entwickelt, um die Gedanken, Gefühle und Erfahrungen junger Menschen zur Elternschaft besser zu verstehen. Ebenso wie die Teilnehmer:innen der Umfrage laden wir Sie ein, über die folgenden Fragen nachzudenken:

- Was ist Ihrer Meinung nach das Beste daran, Kinder zu haben?
- Wovor haben Sie am meisten Angst, wenn Sie Kinder haben?
- Auf wen können Sie sich verlassen, wenn Sie eine Familie gründen?
- Welche positiven Dinge aus Ihrer eigenen Kindheit würden Sie gerne in Ihre Familie einbringen?
- Welche neuen positiven Elemente möchten Sie in Ihrer Familie schaffen?
(Etwas, das Sie als Kind nicht erlebt haben, das Sie aber gerne gehabt hätten oder das Sie als sinnvoll empfinden.)

Diese Fragen sollen Ihnen helfen, über Ihre Vorstellungen von Elternschaft nachzudenken und sich bewusster auf diese besondere Lebensphase vorzubereiten.

Herausforderungen in der Elternschaft

Elternschaft ist eine lebensverändernde Erfahrung, die sowohl Erfüllung als auch Herausforderungen mit sich bringt, insbesondere für Frauen. Die Entscheidung, Kinder zu bekommen, erfordert eine sorgfältige Abwägung persönlicher, sozialer und wirtschaftlicher Faktoren. Viele Menschen entscheiden sich bewusst dagegen, oft aus zwingenden Gründen. Im Folgenden werden zentrale Probleme und Bedenken beleuchtet:

1. Zukunftsängste und Klimabefürchtungen

- Ungewisse Zukunft: Globale Instabilität, wirtschaftliche Unsicherheiten und politische Spannungen lassen viele Menschen zögern, Kinder zu bekommen. Die Sorge um eine sichere Zukunft für die nächste Generation beeinflusst diese Entscheidung erheblich.
- Klimawandel: Die zunehmenden Auswirkungen des Klimawandels, wie Naturkatastrophen, steigende Temperaturen und Umweltzerstörung, machen die Aussicht auf Elternschaft für viele beängstigend. Die Frage, welche Welt ihre Kinder erben werden, spielt eine große Rolle.

2. Die Verletzlichkeit von Alleinerziehenden

- Emotionale und körperliche Belastung: Alleinerziehende Eltern, insbesondere Mütter, stehen vor der Herausforderung, sämtliche Aufgaben und Verantwortlichkeiten allein zu bewältigen, was emotional und körperlich sehr belastend sein kann.
- Soziale Stigmatisierung: Alleinerziehende erfahren oft mangelndes Verständnis und Unterstützung seitens der Gesellschaft, was ihre Situation zusätzlich erschwert.

3. Finanzielle Anfälligkeit

- Hohe Kosten der Kindererziehung: Gesundheitsfürsorge, Bildung, Kinderbetreuung und alltägliche Bedürfnisse belasten das Budget stark, insbesondere bei fehlender wirtschaftlicher Stabilität.
- Unzureichende Unterstützung: Mangelnde Elternurlaubsregelungen und der geringe Zugang zu erschwinglichen Kinderbetreuungseinrichtungen erhöhen den finanziellen Druck und erschweren die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

4. Berufliche Probleme für Frauen

- Karriereunterbrechungen: Mutterschaftsurlaub und die Anforderungen der Kindererziehung können die berufliche Entwicklung von Frauen nachhaltig beeinträchtigen, was langfristig auch finanzielle Nachteile, wie geringere Rentenansprüche, mit sich bringt.
- Work-Life-Balance: Der Druck, sowohl beruflich als auch familiär erfolgreich zu sein, führt oft zu Überforderung, Stress und Burnout.

5. Weniger Zeit für romantische Beziehungen

- Beziehungsstress: Die neue Rollenverteilung und die Anforderungen der Elternschaft können Paarbeziehungen belasten, da die Zeit und Energie für die Pflege der Partnerschaft oft zugunsten des Kindes zurückgestellt werden.
- Kommunikationsschwierigkeiten: Der Stress der Elternschaft kann zu Missverständnissen und Konflikten führen, die die Intimität und Stabilität in der Partnerschaft beeinträchtigen.

Zusammenfassend: Die moderne Elternschaft bringt zahlreiche Herausforderungen mit sich, von globalen Ängsten bis hin zu persönlichen und finanziellen Belastungen. Diese Probleme erfordern umfassende Unterstützung und Lösungen, um Eltern, insbesondere Frauen, zu entlasten und die Entscheidung für Kinder zu erleichtern.

Die Option, bewusst kinderlos zu sein

Viele Menschen entscheiden sich bewusst dafür, kinderlos zu bleiben. Hier sind einige ihrer Hauptgründe:

1. Persönliche Wahl und Autonomie

- Persönliche Freiheit: Für manche ist es wichtig, ihre Freiheit zu bewahren und ihre Zeit, Energie und Ressourcen auf ihre Interessen, Karrieren und Lebensstile zu konzentrieren, ohne die Verpflichtung, ein Kind großzuziehen.
- Lebenszufriedenheit: Viele finden Erfüllung und Glück in anderen Lebensbereichen und empfinden Kinder nicht als notwendige Ergänzung für ein sinnvolles Leben.

2. Ökologische und ethische Belange

- Umweltbewusstsein: Die Sorge um den Planeten und die ethischen Fragen einer wachsenden Weltbevölkerung führen dazu, dass manche bewusst auf Kinder verzichten.
- Ressourcenknappheit: Das Bewusstsein für begrenzte natürliche Ressourcen und den ökologischen Fußabdruck von Kindern beeinflusst diese Entscheidung ebenfalls.

3. Generationsübergreifende Fragen

- Gesundheitliche Belange: Personen mit vererbaren Krankheiten oder genetischen Bedingungen entscheiden sich oft dagegen, diese an die nächste Generation weiterzugeben.
- Transgenerationales Trauma: Negative Kindheitserfahrungen oder inakzeptable elterliche Vorbilder können Menschen dazu veranlassen, die Elternschaft abzulehnen.

4. Wirtschaftliche Faktoren

- Finanzielle Instabilität: Die hohen Kosten für Kindererziehung und wirtschaftliche Unsicherheiten sind für viele abschreckend.

- Karrierepriorisierung: Viele möchten sich auf ihre beruflichen Ziele konzentrieren. Besonders Frauen laufen jedoch Gefahr, aufgrund des Karriereaufbaus den optimalen Zeitpunkt für Kinder zu verpassen.

5. Soziale und kulturelle Einflüsse

- Sich ändernde Normen: Gesellschaftliche Erwartungen rund um Ehe und Elternschaft sind im Wandel. Die Entscheidung, kinderlos zu bleiben, wird zunehmend akzeptiert.
- Mangel an Unterstützung: Fehlende familiäre oder gemeinschaftliche Netzwerke können die Elternschaft erschweren und zu dem Gefühl von Isolation führen, was manche davon abhält, Kinder zu bekommen.

Fazit - sollen wir Eltern werden?

Eltern zu werden ist eine vielschichtige Entscheidung, die durch persönliche Werte, gesellschaftliche Normen und praktische Aspekte geprägt wird. Besonders Frauen sehen sich häufig mit zusätzlichen Herausforderungen konfrontiert, wie den Auswirkungen traditioneller Geschlechterrollen, beruflichen Einschnitten und dem Balanceakt zwischen verschiedenen Verantwortlichkeiten. Zukunftsängste, der Klimawandel, finanzielle Unsicherheiten und die Belastung von Beziehungen sind weitere entscheidende Faktoren. Es ist wichtig, diese Herausforderungen anzuerkennen und die Entscheidung, keine Kinder zu bekommen, ebenso zu respektieren. Nur so können wir eine Gesellschaft fördern, die Vielfalt in Lebensentwürfen wertschätzt und echte Solidarität ermöglicht.

Wir glauben, dass die Antwort „Ja“ lautet: Elternsein lohnt sich!

Wir haben zahlreiche persönliche Geschichten und Videos über die positiven Seiten der Elternschaft gesammelt, die auf der Website und der Facebook-Seite des Projekts verfügbar sind. Hier sind einige der inspirierenden Gedanken und Gefühle, die wir aus diesen Erfahrungen mitgenommen haben:

- „Wir erschaffen eine Person und begleiten sie auf ihrer Reise, sich selbst zu finden, während wir sie ein Leben lang unterstützen, damit sie ihr Leben genießen kann.“
- „Elternschaft ist persönliches Lernen und Wachstum: Sie lehrt Geduld, Anpassungsfähigkeit und Selbstlosigkeit.“
- „Es ist die Erfahrung bedingungsloser Liebe.“
- „Elternschaft bedeutet Veränderung – bei den Eltern, dem Kind und ihrer Beziehung, die sich ständig weiterentwickeln.“
- „Ihr Kind ist der einzige Mensch, der sich neugierig für all die inneren Schätze interessiert, die Sie aus Ihrer Kindheit mitgebracht haben.“
- „Mit Kindern kann man spielen und das kindliche Staunen wiedererleben. Ich kann ihnen alles geben, was ich in meiner Kindheit vermisst habe, und gleichzeitig das teilen, was ich daran geliebt habe.“
- „Ich kann ein Zuhause schaffen, eine sichere und liebevolle Umgebung, in der ich das Aufblühen ihrer Seele bestaunen darf.“
- „Elternschaft ist eine Gelegenheit, eine tief empfundene, alte Rolle zu leben und gleichzeitig ein besserer Mensch zu werden.“
- „Es ist eine unglaubliche Reise der Selbstentdeckung, bei der ich meine Grenzen immer wieder erweitere.“
- „Elternsein ist eine Herausforderung, ein instinktives und bewusstes Streben nach dem Besten.“
- „Ihr Kind lernt, und Sie lernen mit ihm all das, was Sie längst vergessen hatten.“
- „Sie werden geliebt und umarmt, ohne dass etwas erwartet wird.“
- „Die kleinen Freuden des Alltags machen das Leben komplett.“
- „Es ist ein wundervolles Gefühl, einen winzig kleinen Menschen langsam heranwachsen zu sehen und mitzuerleben.“

○



Persönliche Aufgaben / Diskussionspunkte

"Meine/unsere persönliche SWOT": Nehmen Sie sich allein oder mit Ihrem Partner etwas Zeit, um eine kurze "Strategie" für die Geburt eines Kindes zu erstellen. Beantworten Sie in getrennten Listen die folgenden Fragen:

- **STÄRKEN:** Was sind die Stärken, die inneren Ressourcen, die wir als Personen und als Paar haben, um ein oder mehrere Kinder aufzuziehen? (Das kann Selbstreflexion, Wissen, finanzielle Ressourcen usw. sein)
- **SCHWÄCHEN:** Was sind die Schwächen, die inneren Kämpfe, die wir in Betracht ziehen müssen (z.B. schlechte elterliche Rollenmuster, finanzielle Probleme, Beziehungsdynamische Probleme). Was sind unsere Ängste in Bezug auf uns selbst? Sie können auch den obigen Artikel als Anregung verwenden.

- **MÖGLICHKEITEN:** Welche Unterstützung von außen können wir erhalten, welche Möglichkeiten können wir nutzen? Das können Freunde, Familie, Eltern oder der Staat sein.
- **GEFAHREN:** Was sind die äußeren Faktoren, die es schwer machen, ein Kind zu erziehen? Was sind unsere Ängste in Bezug auf die Welt um uns herum?

Wenn Sie eine Liste erstellen, schreiben Sie alles auf, von den scheinbar unbedeutendsten bis hin zu den großen Themen.

Wählen Sie Ihre wichtigsten Punkte: Gehen Sie die obigen Listen durch und bestimmen Sie die 2-3 Punkte in allen Listen, die Sie am wichtigsten finden. Überlegen Sie sich diese:

- Wie gehen Sie mit diesem Problem um. Wenn man stark ist, wie behält man es und entwickelt es weiter?
- Was tun Sie bei Schwächen, um sie zu überwinden und ihnen entgegenzuwirken?
- Was sind die nächsten Schritte, um sicherzustellen, dass diese Möglichkeiten auch genutzt werden?
- Wie gehen Sie bei Bedrohungen mit den Risiken um? Was tun Sie, wenn sie wahr werden?

Unterstützende und durchsetzungsfähige Kommunikation

Unterstützende und gewaltfreie Kommunikation sind für die Förderung gesunder Beziehungen und die friedliche Lösung von Konflikten unerlässlich. Die beiden wichtigsten einflussreichen Psychologen, Thomas Gordon und Marshall Rosenberg, haben bedeutende Beiträge zu diesem Bereich geleistet und bieten praktische Ansätze für die Kommunikation, die Empathie, Respekt und gegenseitiges Verständnis betonen.

Der Ansatz von Thomas Gordon

Thomas Gordon, ein klinischer Psychologe, entwickelte das Programm "Parent Effectiveness Training" (P.E.T.), das den Schwerpunkt auf effektive Kommunikationsfähigkeiten zwischen Eltern und Kindern legt. Sein Ansatz basiert auf der Idee, dass eine offene, ehrliche und respektvolle Kommunikation Konflikte verhindern und starke, vertrauensvolle Beziehungen aufbauen kann.

- Aktives Zuhören: Gordon betonte die Bedeutung des aktiven Zuhörens, bei dem sich die/der Zuhörer:in voll und ganz auf das Gesagte konzentriert, es versteht, darauf antwortet und sich dann daran erinnert, was gesagt wurde. Dazu gehört es, das Gesagte zu reflektieren, Empathie zu zeigen und die Gefühle des Sprechers zu bestätigen.
- Ich-Botschaften vs. Du-Botschaften: Gordon sprach sich dafür aus, "Ich-Botschaften" anstelle von "Du-Botschaften" zu verwenden, um Gefühle auszudrücken, ohne die andere Person zu beschuldigen oder zu kritisieren. Eine "Ich-Botschaft" konzentriert sich auf die Gefühle und Erfahrungen des Sprechers, verringert die Abwehrhaltung und fördert einen offeneren Dialog. Sagen Sie zum Beispiel: "Ich ärgere mich, wenn das Geschirr nicht abgewaschen wird, weil es die Küche ungemütlich macht", anstatt: "Du räumst nie hinter dir auf."
- No-Lose-Konfliktlösung: Gordon stellte das Konzept der "No-Lose-Konfliktlösung" vor, bei der beide Parteien zusammenarbeiten, um eine Lösung zu finden, die

alle Beteiligten zufrieden stellt. Diese Methode steht im Gegensatz zu Win-Lose-Szenarien und fördert die Zusammenarbeit und den gegenseitigen Respekt.

Der Ansatz von Marshall Rosenberg

Marshall Rosenberg, Psychologe und Begründer der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), baute auf ähnlichen Prinzipien auf und betonte die Bedeutung von Empathie, Mitgefühl und Verständnis in der Kommunikation. GFK soll Menschen helfen, sich authentisch auszudrücken und anderen mit Empathie zuzuhören.

- Beobachtungen vs. Beurteilungen: Rosenberg betonte, wie wichtig es ist, zwischen Beobachtungen und Bewertungen zu unterscheiden. Beobachtungen sind objektive Aussagen darüber, was man sieht oder hört, während Bewertungen subjektive Urteile sind. Ein Beispiel: "Mir ist aufgefallen, dass du die Milch nicht in den Kühlschrank gestellt hast." (Beobachtung) und nicht "Du stellst die Milch nie in den Kühlschrank" (Bewertung).
- Gefühle: GFK ermutigt Menschen dazu, ihre Gefühle klar und ehrlich auszudrücken. Dazu gehört, die eigenen Gefühle zu erkennen und ohne Schuldzuweisungen mitzuteilen. Zum Beispiel: "Ich fühle mich ängstlich, wenn du nicht pünktlich nach Hause kommst."
- Bedürfnisse: Im Mittelpunkt von Rosenbergs Ansatz steht der Ausdruck von Bedürfnissen. Alle Gefühle sind mit zugrunde liegenden Bedürfnissen verknüpft. Durch das Erkennen und Kommunizieren dieser Bedürfnisse kann der Einzelne Verständnis und Verbindung fördern. Zum Beispiel: "Ich muss wissen, wer heute das Baby badet, um mich wohl zu fühlen."
- Bitten: GFK plädiert dafür, klare, spezifische Bitten zu äußern, anstatt Forderungen zu stellen. Dazu gehört, dass man auf respektvolle und rücksichtsvolle Weise um das bittet, was man braucht. Zum Beispiel: "Könntest du mir bitte Bescheid sagen, wenn du dich verspäten wirst?" statt "Du solltest mich immer informieren, wenn du dich verspätetest."

Die Integration beider Ansätze

Sowohl der Ansatz von Gordon als auch der von Rosenberg haben gemeinsame Prinzipien, die integriert werden können, um eine unterstützende und gewaltfreie Kommunikation zu fördern:

- Einfühlungsvermögen und Verstehen: Beide Ansätze betonen die Bedeutung von Empathie und Verständnis in der Kommunikation. Aktives Zuhören und der Versuch, die Perspektive der anderen Person zu verstehen, sind entscheidend für den Aufbau von Vertrauen und die Lösung von Konflikten.
- Klarer Ausdruck von Gefühlen und Bedürfnissen: Die Verwendung von "Ich-Botschaften" und das klare Ausdrücken von Gefühlen und Bedürfnissen kann Missverständnissen vorbeugen und Abwehrhaltungen abbauen. Dadurch wird ein offener und ehrlicher Dialog gefördert.
- Kollaborative Problemlösung: Beide Ansätze plädieren für eine gemeinschaftliche Problemlösung. Indem man sich auf gegenseitigen Respekt und Zusammenarbeit konzentriert, kann man Lösungen finden, die den Bedürfnissen aller gerecht werden.
-

Praktische Anwendungen

- In der Elternschaft: Die Anwendung dieser Kommunikationstechniken kann die Eltern-Kind-Beziehung verbessern, Konflikte verringern und ein positives Familienklima fördern. Aktives Zuhören und einfühlsame Antworten können Kindern helfen, sich gehört und verstanden zu fühlen.
- In Beziehungen: Eine klare Kommunikation über Gefühle und Bedürfnisse kann die Intimität und das Verständnis zwischen den Partnern verbessern. Gewaltfreie Kommunikation hilft, Konflikte konstruktiv zu lösen.
- Am Arbeitsplatz: Diese Techniken können ein kooperatives und respektvolles Arbeitsumfeld fördern. Effektive Kommunikation kann die Teamarbeit verbessern, Missverständnisse verringern und die Gesamtproduktivität steigern.

○



Persönliche Aufgaben / Diskussionspunkte

Meine Kommunikationsmuster: Machen Sie eine Woche lang, nachdem Sie mit jemandem aus dem Berufs- oder Privatleben kommuniziert haben, eine kurze Pause, um Ihre eigene Kommunikation zu bewerten:

- Was war das Ziel der Kommunikation (Informationen austauschen? Bindung? Um Hilfe zu erhalten? Um Hilfe zu leisten? Kontakt zu halten? Welche Bedürfnisse haben Sie mit dieser Kommunikation erfüllt? Etwas anderes?)
- Welche Gefühle / Emotionen hatten Sie? Zählen Sie so viele auf, wie Sie hatten. Es ist in Ordnung, auch widersprüchliche Gefühle zu haben.
- Wie sehr haben Sie der anderen Person zugehört? Wie sehr hatten Sie das Gefühl, dass Ihnen zugehört wurde?
- Was hat sie ausgelöst, und was hat Ihnen ein gutes Gefühl gegeben?

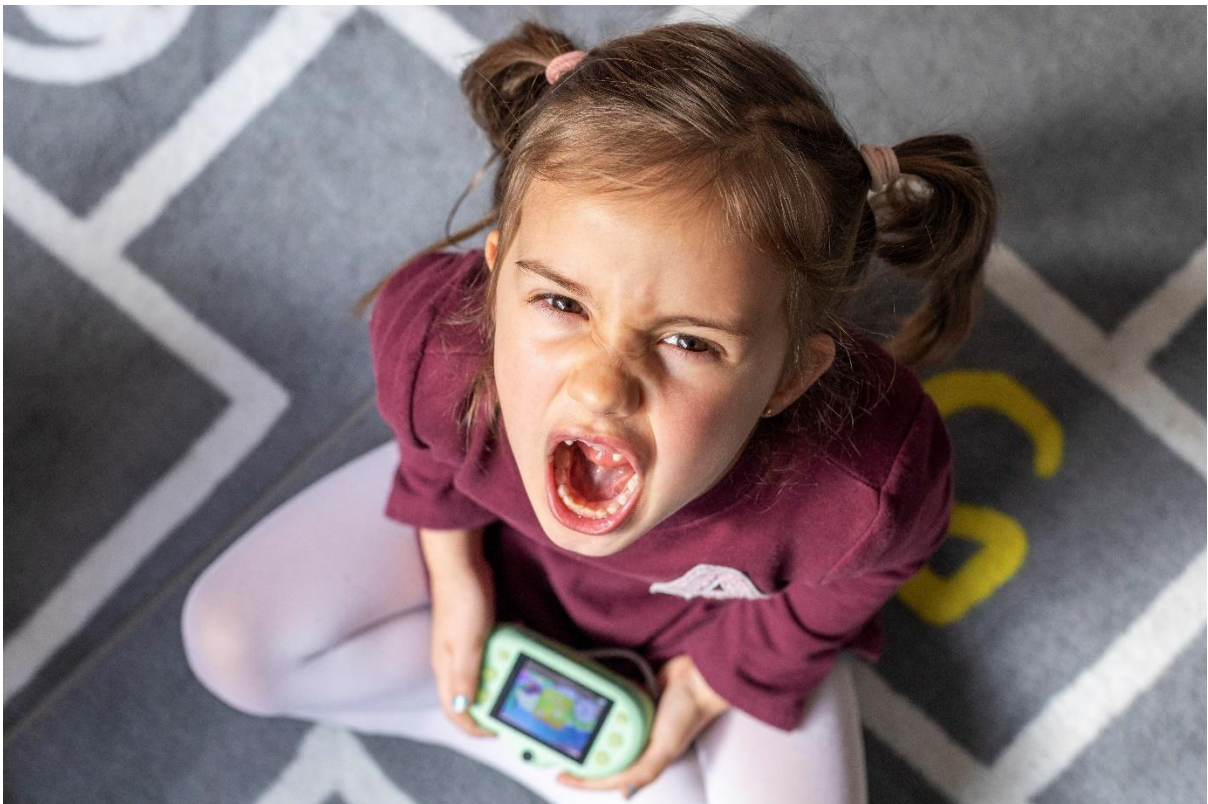
Gehen Sie am Ende der Woche Ihre Notizen durch und versuchen Sie, wiederkehrende Motive, Muster in Ihrer Kommunikation und Ihre Reaktion zu finden. Sich bewusst zu machen, wie wir reden und reagieren, ist ein wichtiger Teil einer effektiven Kommunikation.

Auch wenn es nur auf dem Papier ist, versuchen Sie in Stresssituationen, Sätze nach dem Rosenberg-Modell zu formulieren. Durch Übung wird es besser.

Die Rolle von Grenzen in der Elternschaft

Als Elternteil ist es für eine gesunde, ausgewogene und respektvolle Beziehung unerlässlich, klare Grenzen für sich selbst und Ihr Kind zu setzen. Grenzen sind die Grenzen, die wir setzen, um unser körperliches, emotionales und geistiges Wohlbefinden zu schützen. Sie bestimmen, wie wir mit anderen interagieren, und helfen uns, ein Gefühl von Identität und Autonomie zu bewahren.

Hier erfahren Sie, warum klare Grenzen sowohl für Eltern als auch für Kinder wichtig sind.



Die Bedeutung klarer Grenzen für Sie selbst und Ihr Kind

1. Fördert Sicherheit und Stabilität:

Kinder gedeihen in einem Umfeld, das vorhersehbar und beständig ist. Klare Grenzen vermitteln ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität, da sie Kindern helfen zu verstehen, was von ihnen erwartet wird und was sie von ihren Eltern erwarten können. Diese Vorhersehbarkeit reduziert Ängste und hilft Kindern, sich sicher und umsorgt zu fühlen. Wenn Kinder ihre Grenzen kennen, können sie sich in ihrer Welt sicher bewegen, weil sie wissen, dass es klare Regeln und Richtlinien gibt, die konsequent durchgesetzt werden.

2. Ermutigt zu Selbstdisziplin und Verantwortung:

Grenzen lehren Kinder Selbstdisziplin und Verantwortung. Indem sie Grenzen setzen, helfen Eltern ihren Kindern, die Konsequenzen ihres Handelns zu verstehen. Dieses Verständnis ist entscheidend für die Entwicklung von Selbstbeherrschung und verantwortungsvollen Entscheidungen. Beispielsweise hilft eine Begrenzung der Bildschirmzeit den Kindern, ihre Zeit effektiv einzuteilen und anderen Aktivitäten, wie Hausaufgaben oder Spielen im Freien, Vorrang zu geben.

3. Fördert den Respekt und gesunde Beziehungen:

Klare Grenzen lehren Kinder, die Grenzen und Bedürfnisse anderer zu respektieren. Wenn Eltern gesunde Grenzen vorleben, lernen Kinder, die Grenzen anderer zu schätzen und zu respektieren, was zu gesünderen Beziehungen führt. Dieser Respekt erstreckt sich auf das Verständnis des persönlichen Raums, der emotionalen Grenzen und der sozialen Interaktionen und fördert das Einfühlungsvermögen und die Rücksichtnahme auf andere.

4. Unterstützt das emotionale Wohlbefinden:

Sowohl für Eltern als auch für Kinder sind Grenzen wichtig für das emotionale Wohlbefinden. Sie tragen dazu bei, Burnout und emotionale Erschöpfung zu verhindern, indem sie sicherstellen, dass persönliche Bedürfnisse und Grenzen respektiert werden. Für Eltern bedeutet das Setzen von Grenzen, dass sie ihr Bedürfnis nach Ruhe,

Selbstfürsorge und persönlicher Zeit anerkennen, was für die Erhaltung ihrer Gesundheit und ihrer Fähigkeit, sich effektiv um ihre Kinder zu kümmern, entscheidend ist.

5. Stärkt die persönliche Autonomie:

Grenzen sind für die Entwicklung eines starken Selbstbewusstseins und persönlicher Autonomie von grundlegender Bedeutung. Für Kinder helfen klare Grenzen, ihre Rechte und Pflichten zu verstehen, und fördern Unabhängigkeit und Selbstvertrauen. Für Eltern bedeutet die Einhaltung von Grenzen eine Stärkung ihrer Identität und ihrer Selbstachtung, so dass sie aus einer Position der Stärke und Klarheit heraus erziehen können.

6. Verhindert Machtkämpfe:

Konsequente Grenzen tragen dazu bei, Machtkämpfe zwischen Eltern und Kindern zu minimieren. Wenn Regeln und Erwartungen klar sind, ist es weniger wahrscheinlich, dass Kinder sie ständig in Frage stellen. Diese Klarheit verringert Konflikte und trägt zu einem harmonischeren Haushalt bei. Sie stellt auch sicher, dass disziplinarische Maßnahmen fair und vorhersehbar sind, und fördert das Gefühl von Gerechtigkeit und Verständnis.

7. Verbessert die Kommunikationsfähigkeiten:

Das Festlegen und Einhalten von Grenzen erfordert eine klare und effektive Kommunikation. Wenn Eltern ihre Grenzen und Erwartungen klar formulieren, leben sie ihren Kindern gute Kommunikationsfähigkeiten vor. Auf diese Weise lernen Kinder, ihre Bedürfnisse und Grenzen selbstbewusst und respektvoll zu äußern - eine wichtige Fähigkeit für ihre soziale und emotionale Entwicklung.

Praktische Schritte zum Setzen von Grenzen

1. Legen Sie Ihre Grenzen fest. Überlegen Sie, was Ihnen wichtig ist und was Sie brauchen, um sich respektiert und sicher zu fühlen. Dazu können persönliche Zeit, Privatsphäre und bestimmte Verhaltenserwartungen gehören.

2. Kommunizieren Sie klar und deutlich: Erklären Sie Ihren Kindern Ihre Grenzen in einer klaren, altersgerechten Sprache. Stellen Sie sicher, dass sie die Gründe für diese Grenzen und die Konsequenzen ihrer Überschreitung verstehen.

3. Seien Sie konsequent: Konsequenz ist der Schlüssel zur Durchsetzung von Grenzen. Wenden Sie Regeln und Konsequenzen konsequent an, damit Ihr Kind die festgelegten Grenzen versteht und respektiert.

4. Gesunde Grenzen vorleben: Zeigen Sie durch Ihr Handeln gesunde Grenzen auf. Zeigen Sie Ihren Kindern, wie sie die Grenzen anderer respektieren können, indem Sie deren Grenzen und Ihre eigenen respektieren.

5. Bei Bedarf anpassen: Mit dem Wachstum Ihres Kindes ändern sich auch seine Bedürfnisse und Fähigkeiten. Seien Sie darauf vorbereitet, die Grenzen an die Entwicklung Ihres Kindes anzupassen, damit sie relevant und effektiv bleiben.

6. Ermutigen Sie zum offenen Dialog: Fördern Sie ein Umfeld, in dem sich Ihr Kind wohl fühlt, wenn es über seine Grenzen und Bedürfnisse spricht. Diese Offenheit fördert gegenseitigen Respekt und Verständnis.

Schlussfolgerung

Klare Grenzen sind für gesunde Eltern-Kind-Beziehungen von grundlegender Bedeutung. Sie sorgen für Struktur, fördern den Respekt und unterstützen das emotionale und psychologische Wohlbefinden von Eltern und Kindern. Indem sie klare Grenzen setzen und aufrechterhalten, können Eltern eine nährnde Umgebung schaffen, die Wachstum, Verantwortung und gegenseitigen Respekt fördert. Diese Praxis kommt nicht nur der unmittelbaren Familiendynamik zugute, sondern vermittelt den Kindern auch die Fähigkeiten und das Verständnis, die sie brauchen, um sich in ihrer Welt selbstbewusst und respektvoll zurechtzufinden.

Persönliche Aufgaben / Diskussionspunkte

Überlegen Sie, welche Grenzen Ihre Eltern in Ihrer Kindheit hatten und benutzten! Schreiben Sie in zwei Spalten auf: Ihr Verhalten (oder das Ihrer Geschwister) - die Reaktion der Eltern.

- Inwieweit gab es klare Grenzen?
- Waren sie unterstützend oder das Gegenteil?
- Unterscheiden Sie zwischen Grenzen und Überreaktionen und Missbrauch. Welche elterlichen Grenzen möchten Sie bei Ihren Kindern einhalten (z. B. begrenzte Bildschirmzeit), und welche möchten Sie vermeiden. Führen Sie eine Liste und konsultieren Sie sie regelmäßig in Ihrer Elternschaft.
- Erstellen Sie eine Liste Ihrer eigenen Bedürfnisse im Verhältnis zu Ihrer Familie und Ihrem Partner.
- Überlegen Sie, wie viel Sie bereit sind, aufzugeben, und wie viel Sie nicht aufgeben wollen. Diskutieren Sie das mit Ihrem Partner durch.

Romantische Beziehung zur Elternschaft

Sie wollen ein gutes Elternteil sein. Es ist leicht zu glauben, dass dies Privatsache ist, dass jede/r frei entscheiden kann, wie sie/er seine Kinder erzieht, nach welchen Grundsätzen. Wie viel Zeit man mit dem Kind verbringt, mit wem man es allein lässt, wenn es beschäftigt ist, was man dem Kind beibringt, was man dem Kind zu essen gibt - und so weiter und so fort. Leider ist das nicht so einfach. Der Rahmen, den die Regeln der Gesellschaft vorgeben, ist leicht zu erkennen. Die Regeln für den Besuch des Kindergartens und der Schule müssen eingehalten werden, ebenso wie die Pflichtimpfungen, die alle Kinder erhalten müssen.

Schwerer zu erkennen sind die unausgesprochenen Erwartungen, die an Eltern gestellt werden, wie sie "gute" Eltern sein können. Dies sind zum Beispiel die Phrasen der vorherigen Generation, deren Zeit natürlich besser und funktionaler war - so scheint es jedenfalls im alles verschönernden Spiegel der Zeit. Die Werbung bombardiert uns mit Erwartungen, mit der Illusion einer perfekten Welt und natürlich mit der Notwendigkeit, Geld auszugeben. Wir können glauben, dass gut funktionierende Familien und romantische Vorstellungen auf dem Bildschirm real sind.



Eltern sollten sich realistisch mit ihrer Lebenssituation auseinandersetzen können und in der Lage sein, unabhängig von Idealvorstellungen pragmatisch auf reale Herausforderungen zu reagieren. Sie sollten nur Erwartungen an sich selbst stellen, die ihrer eigenen Persönlichkeit entsprechen, und ihre Erziehungsleistung so annehmen, wie sie ist. Es geht darum, sich damit abzufinden, dass es Situationen gibt, in denen Muttermilch die einzige Ernährungsoption für ihr Baby ist. Ebenso sollten sie akzeptieren können, dass sie als Menschen regelmäßig Zeit für sich selbst benötigen und die Betreuung ihres Kindes bedenkenlos in die Hände von Großeltern oder Babysittern legen können. Schließlich sollten sie gelassen die Bedeutung ihrer beruflichen Tätigkeit anerkennen, auch während der Betreuung eines kleinen Kindes.

Dem Streben nach romantischen Idealen oder dem Versuch, die Erwartungen anderer zu erfüllen, liegt eine Gefahr inne: Es führt oft zu Unzufriedenheit – sowohl bei uns selbst als auch, im weiteren Sinne, bei unserem Kind. Solange wir uns von äußeren Erwartungen leiten lassen, werden wir niemals authentisch wir selbst sein und uns daher auch nicht wirklich wohlfühlen. Selbst wenn es uns gelingt, die Rolle, die von uns erwartet wird, gut zu erfüllen, bezahlen wir dafür mit Erschöpfung, da es enorme Kraft kostet, diese Anforderungen dauerhaft zu bewältigen. Scheitern wir jedoch an diesen Erwartungen, erleben wir dies oft als persönliches Versagen.

Lassen Sie uns bewusst wahrnehmen, welche verzerrten Vorstellungen uns beeinflussen, und aktiv dagegen angehen. Die Realität mag weniger bunt und weniger romantisch erscheinen, aber sie bietet die Chance, authentisch und zufrieden zu leben.

Persönliche Aufgaben/ Diskussionspunkte

1. Reflexion über Erwartungen und Vorstellungen von Elternschaft

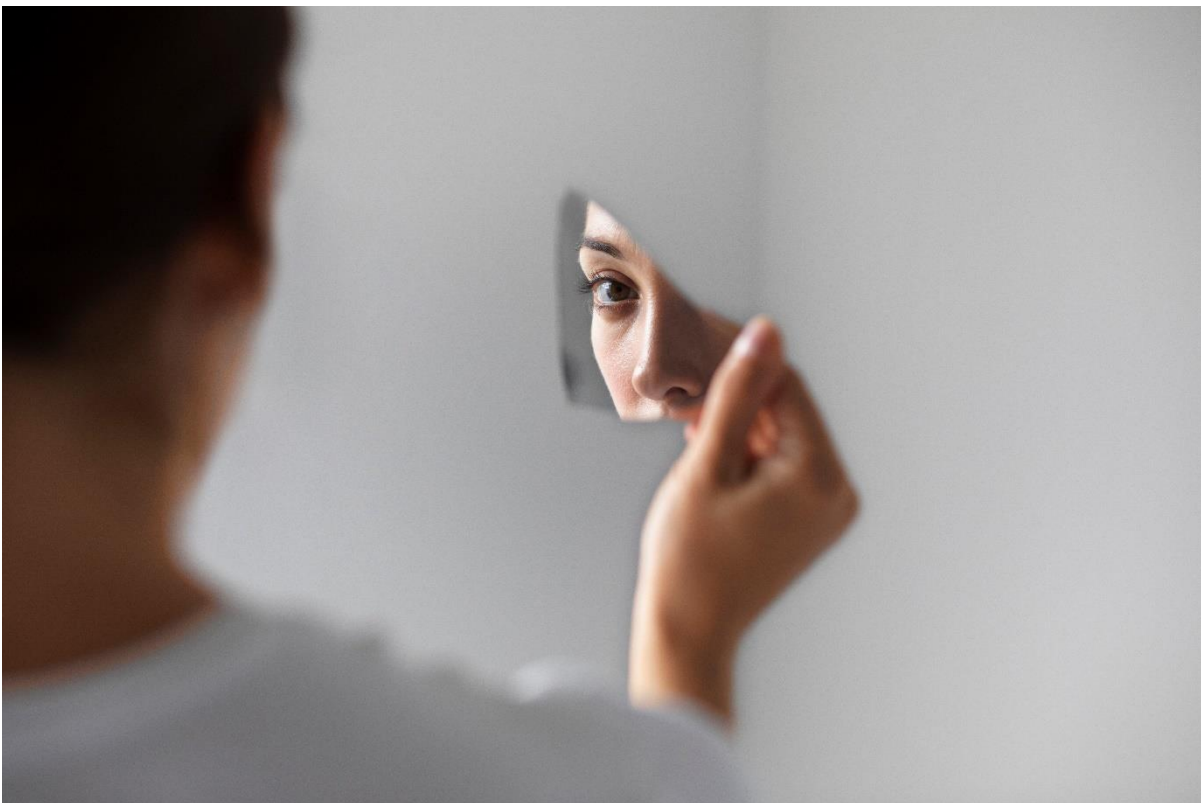
- Überlegen Sie, welche idealisierten Bilder von Elternschaft in Ihrer Kultur oder Umgebung existieren.
- Fragen Sie sich: Was macht für Sie persönlich eine gute Mutter und einen guten Vater aus? Sind diese Merkmale realistisch oder romantisiert?
- Erstellen Sie eine Liste mit Eigenschaften oder Handlungen, die Sie als „gute“ Elternrolle betrachten, und markieren Sie diejenigen, die für Sie tatsächlich erreichbar sind.

2. Erstellung einer Karte der Elternschaftsideale

- Schritt 1: Zeichnen Sie eine einfache Karte mit einem Norden und Süden, ähnlich einer Kompassrose.
- Schritt 2: Schreiben Sie im Süden diejenigen Vorstellungen und Erwartungen, die Sie als unrealistisch, belastend oder unpassend empfinden – z. B. „perfekte Kontrolle in jeder Situation“, „immer für das Kind verfügbar sein“.
- Schritt 3: Platzieren Sie im Norden diejenigen Eigenschaften oder Werte, die Sie als sinnvoll und erstrebenswert ansehen – z. B. „Geduld“, „emotionales Verständnis“, „Offenheit für die Bedürfnisse des Kindes“.
- Schritt 4: Ergänzen Sie die Karte mit zusätzlichen Orientierungspunkten, wie z. B. „Osten“ für gesellschaftlichen Druck (z. B. von Freunden, Familie, sozialen Medien) und „Westen“ für persönliche Ideale (z. B. Werte, die Sie aus Ihrer eigenen Kindheit übernommen haben).
- Schritt 5: Reflektieren Sie die Karte und fragen Sie sich, wie Sie sich in Richtung Norden orientieren können, während Sie die Erwartungen im Süden bewusst hinter sich lassen.

Wie Sie selbst bleiben können

Eltern zu werden ist eine der tiefgreifendsten Veränderungen im Leben eines Menschen, die sich durch ihren plötzlichen und transformativen Charakter auszeichnet (Terry, 1991; Cowan & Cowan, 1992, 1998). Selbst wenn die Elternschaft eine bewusste Entscheidung oder Teil einer geplanten Familienerweiterung ist, kann sie dennoch erhebliche Stressfaktoren mit sich bringen (Cowan & Cowan). Wie Chourdaki (1999, 2001) vorschlägt, dient die Elternschaft als Katalysator für persönliches Wachstum und Veränderung. Die Entwicklung von einem Paar zu einer Familieneinheit verändert die Dynamik innerhalb des Haushalts grundlegend, insbesondere im Hinblick auf die von jedem Partner übernommenen Rollen, wobei der Schwerpunkt auf der Erziehung und Betreuung des Kindes liegt. Das komplizierte Geflecht der elterlichen Pflichten und die unzähligen funktionalen Rollen, die Eltern übernehmen, unterstreichen die von Georgiou-Nilsen (2002, zitiert in Pappa, 2006) geäußerte Ansicht, dass "Elternsein eine Kunst ist".



Mutter

Mutterschaft ist in der öffentlichen Meinung und den Medien mit zahlreichen Erwartungen belegt, die oft aus religiösem und patriarchalem Denken stammen. Diese Vorstellungen verbinden Mutterschaft mit Aufopferung, Selbstaufgabe und einem idealisierten Bild, das Mütter dazu drängt, ihre eigenen Wünsche zurückzustellen und dies mit Freude zu tun. Frauen, die mit ihrer Mutterrolle hadern, zögern oft, ihre Gefühle offen zu zeigen oder um Hilfe zu bitten, da sie Angst vor Verurteilung haben. Themen wie Schwangerschaftsabbruch verstärken diesen Druck, da der weibliche Körper häufig auf die Rolle des „Trägers“ eines anderen Lebens reduziert wird. Statt Unterstützung erfahren viele Frauen Kritik, was es ihnen erschwert, ehrlich mit ihren Bedürfnissen umzugehen.

In jüngster Zeit haben feministische Perspektiven auf die Mutterschaft damit begonnen, diese traditionellen Erzählungen in Frage zu stellen. Wir müssen den Begriff "Mutter" in einer Weise zurückgewinnen, die gelebte Erfahrungen und Wünsche widerspiegelt. Dieses neue Verständnis sollte die vergängliche, facettenreiche und widersprüchliche Natur der Mutterschaft einbeziehen und die verschiedenen Arten, wie sie erlebt wird, anerkennen. Es sollte sowohl die herausfordernden als auch die freudigen Momente anerkennen und die Mutterschaft von essentialistischen, biologischen und theologischen Narrativen lösen.

"Mutter" sollte eine Wahlmöglichkeit und keinen sozialen Druck bedeuten. Es sollte nicht bedeuten, dass alle anderen Aspekte der Identität einer Person zweitrangig sind. Es sollte keine Exklusivität in der Pflege erzwingen oder das Sprechen über Kämpfe, Fehler oder das Bedürfnis nach persönlichem Freiraum zu einer Quelle von Schuldgefühlen machen. Stattdessen sollte das Gespräch über die Verbindungen, die kleinen, aber bedeutsamen Momente, die Liebe, die Zärtlichkeit und die Freude, ein neues Leben zu erleben, nicht als langweilig, unpolitisch oder konventionell angesehen werden.

Dr. Andrea O'Reilly argumentiert so:

- Mutterschaft als legitimer Bereich der feministischen Forschung: O'Reilly argumentiert, dass Mutterschaft ein zentrales Thema in der feministischen Wissenschaft sein sollte. Sie kritisiert die historische Vernachlässigung der Mutterschaft in der feministischen Theorie und weist darauf hin, dass die Erfahrungen und Herausforderungen von Müttern ernsthafte wissenschaftliche Aufmerksamkeit und Analyse verdienen. Auf diese Weise fordert sie die Einbeziehung der Erfahrungen von Müttern in breitere feministische Diskurse.
- Neudefinition von Mutterschaft: O'Reilly plädiert für eine Neudefinition von Mutterschaft, die den gelebten Erfahrungen und Entscheidungen von Frauen Rechnung trägt. Sie betont die Notwendigkeit, sich von idealisierten und präskriptiven Vorstellungen von Mutterschaft zu lösen, die in patriarchalischen und essentialistischen Erzählungen verwurzelt sind. Stattdessen wirbt sie für ein Verständnis von Mutterschaft, das ihre Vielfalt, Fluidität und Komplexität anerkennt.
- Anerkennung der gelebten Erfahrungen und Entscheidungen: Im Mittelpunkt von O'Reillys Arbeit steht die Idee, dass Mutterschaft durch die Erfahrungen und Entscheidungen der einzelnen Frauen definiert werden sollte. Das bedeutet, dass die verschiedenen Arten, wie Frauen Mutterschaft erleben und praktizieren, anerkannt werden müssen, einschließlich der Herausforderungen und Widersprüche, denen sie sich stellen müssen. O'Reilly unterstützt die Idee, dass Mütter die Autonomie haben sollten, ihre eigene mütterliche Identität zu definieren, ohne durch gesellschaftliche Erwartungen eingeschränkt zu werden.
- Mütterliches Empowerment: O'Reilly betont das Potenzial für Empowerment in der Mutterrolle. Sie argumentiert, dass Mutterschaft ein Ort des Widerstands und der Handlungsfähigkeit sein kann, an dem Frauen unterdrückerische Strukturen herausfordern und für ihre Rechte und Bedürfnisse eintreten können. Diese Perspektive verlagert den Schwerpunkt von der Betrachtung der Mutterschaft ausschließlich als Quelle der Unterdrückung hin zur Anerkennung ihres Potenzials für persönliche und gesellschaftliche Veränderungen.

- Den Mythos der "guten Mutter" in Frage stellen: O'Reilly kritisiert den weit verbreiteten Mythos der "guten Mutter", der unrealistische Standards für Mütter setzt und oft zu Gefühlen der Unzulänglichkeit und Schuld führt. Sie ruft dazu auf, diesen Mythos abzubauen und ihn durch ein realistischeres und unterstützendes Verständnis von Mutterschaft zu ersetzen, das die unvermeidlichen Unvollkommenheiten und Kämpfe anerkennt.

Es lohnt sich auch, über diese Fragen für sich selbst nachzudenken, entweder als (angehende) Mütter oder als Väter, da wir ein viel gesünderes, glücklicheres Familienleben schaffen können, wenn wir die oben genannten Punkte berücksichtigen.

Persönliche Aufgaben / Diskussionspunkte

Mutterschaft/Vaterschaft/Elternschaft:

- Was hat sich in Ihrem Leben verändert, nachdem Sie Mutter/Vater geworden sind?
- War es Ihre Entscheidung, Mutter oder Vater zu werden?
- Was waren die gesellschaftlichen Erwartungen, die Sie erfüllen mussten?
- Sind Sie mit dem Mythos der guten Mutter konfrontiert worden?
- Würden Sie etwas anders machen?

Beruf und Elternschaft in Einklang bringen

In der internationalen Literatur gibt es keine einheitliche, allgemein akzeptierte Definition für das Konzept der "Vereinbarkeit von Beruf und Familie".

In einem Versuch, den Inhalt zu definieren, können wir jedoch sagen, dass es bedeutet, zu versuchen, Harmonie zwischen zwei wichtigen Elementen des Lebens zu schaffen; zu versuchen, unser Arbeits- und Familienleben in Einklang zu bringen. Aber so einfach ist es nicht. Zunächst einmal gibt es die sichtbare Arbeit, d. h. das, was man gesellschaftlich als Arbeit bezeichnet, die Arbeit, für die man bezahlt wird. Sie ist für den Lebensunterhalt der Familie unerlässlich. Traditionell war dies die Aufgabe des Vaters als Ernährer der Familie. Heute wird jedoch immer mehr von der unsichtbaren, unbezahlten Arbeit gesprochen, ohne die die Familie nicht funktionieren kann, aber sie wird immer noch nicht wirklich wertgeschätzt. Vom Einkaufen über das Kochen bis hin zum Abwasch, von der Wäsche über die Reinigung bis hin zur Verwaltung - wir müssen jeden Tag eine Menge Arbeit leisten. Neben der Haushaltsführung gibt es auch viele Tätigkeiten, die speziell mit der Kindererziehung verbunden sind, und das ist für einen vollzeitbeschäftigten Elternteil ein Kraftakt, der zu bewältigen ist. Denken Sie nur daran: Sie bringen Ihr Kind in den Kindergarten, in die Schule, bringen es nach Hause, gehen mit ihm zum Arzt, wenn es krank ist, pflegen es zu Hause, kümmern sich um seine Kleidung und Schuhe - die Liste ist lang, und das sind nur die körperlichen Bedürfnisse eines Kindes. Diese unsichtbare Arbeit wurde jahrhundertlang als traditionelle Frauenrolle angesehen. Dann, irgendwann im 20. Jahrhundert, wurden Frauen auf dem Arbeitsmarkt gebraucht, und sie begannen zu arbeiten, aber die unsichtbare Arbeit blieb ihnen genauso erhalten.

Aber zurück zur ursprünglichen Idee. In dieser speziellen Literatur wurde die Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben bisher weitgehend aus der Perspektive des erwerbstätigen Elternteils betrachtet, wobei zwar zwischen den Rollen des "erwerbstätigen" und des "abhängigen" Elternteils unterschieden wurde, die Aspekte und die unsichtbare Arbeit des letzteren jedoch nicht berücksichtigt wurden. Ein neuer Ansatz besteht darin, die Bedürfnisse und Wünsche von Menschen, die mit Arbeitnehmer:innen zusammenleben, einzubeziehen.

Wenn wir davon ausgehen, dass es sich dabei nicht nur um eine Frage des Zeitmanagements und organisatorischer Probleme handelt, ist die Vereinbarkeit von Beruf und Familie eine Option, die einen wichtigen Aspekt der Qualität unseres gesamten Lebens darstellt. Denn es gibt in der Tat viele Fragen, die mit diesem Thema zusammenhängen. Um Beruf und Familie wirklich nach unseren eigenen Bedürfnissen vereinbaren zu können, brauchen wir zum Beispiel ein gut funktionierendes familiäres Unterstützungssystem, um zum Beispiel das Gehalt eines Elternteils zu ersetzen, der zu Hause bleiben möchte. Oder wenn ein Elternteil in Teilzeit oder aus der Ferne arbeiten



möchte - wir brauchen Unternehmen, die dies ermöglichen. Auch die Beziehungen zur Großfamilie können hilfreich sein, vor allem, wenn beide Elternteile ihre berufliche Entwicklung für wichtig halten oder einfach nicht von einem einzigen Gehalt leben können. Aber das Kind in der Obhut der Großeltern oder des Onkels zu lassen, ist nicht immer eine gute Option, und ohne eine ausreichende Anzahl kostenloser oder leicht erschwinglicher Einrichtungen (Kinderkrippen, Kindergärten) ist es unmöglich, am Arbeitsplatz erfolgreich zu sein.

In der Europäischen Union ist die Politik zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie bereits seit den 1980er Jahren unablässig mit der systematischen Förderung der Beteiligung von Frauen am Arbeitsmarkt und ihres Verbleibs im Erwerbsleben verbunden. Insbesondere wird diese Politik als ein Schlüsselparame-ter zur Förderung der Gleichstellung der Geschlechter auf dem Arbeitsmarkt anerkannt und ist in Vorschlägen und Positionen zur Förderung, zumindest anfänglich, der wirtschaftlichen Ziele der EU enthalten, die sich auf die Verbesserung der Beschäftigungsfähigkeit von Frauen und, in zweiter Linie, auf die Förderung der gleichberechtigten Beteiligung von Männern am Familienleben beziehen.

Obwohl das Konzept zunächst parallel zur steigenden Erwerbsbeteiligung der Frauen auftauchte, d. h. es ging in erster Linie darum, wie berufstätige Frauen ihre häuslichen Pflichten mit ihrer Arbeit vereinbaren können, wurde diese geschlechtsspezifische Asymmetrie allmählich abgebaut, so dass die Vereinbarkeit von Beruf und Familie heute als gemeinsames Bedürfnis aller Menschen, unabhängig vom Geschlecht, neu definiert wird. Die Politik der Vereinbarkeit von Beruf und Familie wird - zumindest institutionell - nicht mehr als "Frauensache" kommuniziert, sondern Männer werden ermutigt, familiäre und häusliche Pflichten zu übernehmen. Und in der Tat ist es ein sehr wichtiger Gedanke, dass die Vereinbarkeit von Beruf und Familie für alle gilt, unabhängig von Geschlecht und beruflichem Status. Dies zu verstehen, kann uns helfen, unser eigenes Funktionieren im Haushalt zu planen, denn, wie das Sprichwort sagt, "so viele Häuser, so viele Haushalte".

Dank der Tatsache, dass es heute für beide Elternteile einfacher ist, auf dem Arbeitsmarkt tätig zu sein, dass die Rollen in der Familie differenzierter sind und dass wir mehr ermutigt werden, uns die Aufgaben im Haushalt zu teilen, können wir unsere eigene Art der Zusammenarbeit mit unserem Partner und unserer Familie aufbauen. Wir können besprechen, wie wir die Verantwortung für Arbeit und Haushalt so aufteilen können, dass alle glücklich und zufrieden sind und keine der Parteien durch das gemeinsame Leben überfordert wird.

Persönliche Aufgaben / Diskussionspunkte

- Schreiben Sie auf, was Sie an einem einzigen Tag für Ihre Kinder/Familie/Haushalt tun.
- Schreiben Sie auf, was Sie an einem einzigen Tag für sich selbst tun.
- Schreiben Sie auf, was Sie vom Aufstehen bis zum Schlafengehen tun.
- Wenn Sie einen Partner haben - vergleichen Sie.
- Was werden Sie Ihrer Tochter zu diesem Thema sagen, welche Tipps werden Sie ihr geben?

Schlechte Muster hinter sich lassen

Wie im Tierreich basieren auch menschliche Verhaltensweisen auf Mustern, die über Generationen weitergegeben werden. Diese Muster betreffen unser Überleben, unsere Reaktionen auf Stress, unsere Bindungen und Lebensstrategien. Doch in einer sich wandelnden Welt sind viele dieser alten Muster nicht mehr effektiv – besonders in der Erziehung. Ein weiteres Problem ist, dass wir Erziehungsmuster übernommen haben, unter denen wir selbst als Kinder gelitten haben. Oft handeln Eltern unbewusst nach diesen Mustern, ohne zu bemerken, dass ihr Verhalten von den Erlebnissen ihrer eigenen Kindheit geprägt ist. Indem wir unser Verhalten reflektieren und verstehen, können wir alte Muster durchbrechen und bewusst neue, passendere Strategien entwickeln.



In diesem Prozess können wir uns auf verschiedenen Ebenen mit unserer Vergangenheit, unseren Eltern und uns selbst auseinandersetzen. Wir sollten sehr vorsichtig und behutsam vorgehen, denn wir könnten auf Schichten stoßen, die mit Hilfe einer Fachfrau/eines Fachmanns aufgedeckt werden müssen. Wenn zum Beispiel

Ihr Bindungsmuster problematisch ist, wird es ohne Therapie keine Lösung geben. Wenn das Ziel jedoch keine so grundlegende, "systemische" Veränderung ist, können wir es auch allein schaffen. Wir können zum Beispiel bewusst daran arbeiten, unsere Familienurlaube sinnvoller zu gestalten oder unseren Kindern mehr Freiheit bei ihren Entscheidungen zu geben. Wenn wir wollen, dass unsere Kinder mit mehr Selbstvertrauen ins Leben starten als ihre Eltern, können wir zum Beispiel unsere eigene Erziehung verbessern, indem wir unsere Kommunikation Schritt für Schritt und mit einem hohen Maß an Bewusstheit ändern und so ihr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken.

Setzen wir uns also realistische Ziele und legen wir kleine Etappenziele fest, die wir erreichen können. Lassen Sie uns darüber nachdenken, in welchen Bereichen wir uns verbessern können und welche Instrumente wir einsetzen können, um unsere Ziele zu erreichen. Selbsterkenntnis und Selbstreflexion sind bei dieser Arbeit hilfreich. Und unser Kind ist in jedem Moment ein Spiegel für uns, wir müssen nur zuhören und die Signale deuten, die es uns sendet. Das ist keine leichte Aufgabe, aber wenn wir es zumindest manchmal richtig machen, können wir das Leben und die Stimmung in der Familie und unsere Beziehung zu unserem Kind verbessern.

Manchmal wird man sich eines schlechten Erziehungsmusters bewusst und macht, um nicht den gleichen Fehler zu machen, das Gegenteil der eigenen Eltern. Aber dieses Gegenmuster kann leicht übertrieben und unverhältnismäßig sein oder unserer Persönlichkeit fremd. Wir sollten versuchen, nicht in Extremen zu denken. Es mag genügen, unser empfangenes Muster nur ein wenig zu verbessern, und es mag sich übertragbar anfühlen. Seien wir uns auch dessen bewusst!

Eine weitere wichtige Frage in diesem Prozess ist, ob wir unser Kind allein oder mit unserem Partner erziehen. Im Falle einer Familie mit zwei Elternteilen ist es hilfreich, wenn die Eltern miteinander über die Muster sprechen können, die sie mitgebracht haben. Auf diese Weise können sie komplementär zusammenarbeiten. Es kann sich herausstellen, dass sie ähnliche Aufgaben zu erledigen haben oder dass sich ihre Muster gut ergänzen und dass das, was der eine schwächer kann, der andere gut kann. Im Idealfall können sie eine gemeinsame Erziehungsstrategie entwickeln und

durch gegenseitige Unterstützung und ggf. positive Kritik erfolgreichere Eltern werden. Natürlich kann es zu kleineren oder größeren Konflikten zwischen den Eltern kommen, weil es unterschiedliche Muster, Denkweisen und Werte gibt. Selbstbewusste Kommunikation und Kompromissbereitschaft können auch hier Abhilfe schaffen.

Die meisten Menschen, die in Familien aufgewachsen sind, tragen Muster in sich, die sie bewusst oder unbewusst an ihre Kinder weitergeben möchten. Es ist wertvoll, sich zu erinnern, was uns in unserer eigenen Kindheit gutgetan hat, und diese positiven Erfahrungen bewusst zu reflektieren. Fragen Sie sich, welche Werte Ihre Eltern Ihnen vermittelt haben und welche Sie für wichtig erachten, um sie an Ihre Kinder weiterzugeben. Indem Sie diese Werte aktiv in den Alltag integrieren und Ihren Kindern erklären, warum sie Ihnen am Herzen liegen, schaffen Sie eine Verbindung zwischen den Generationen, die auf Verständnis und Wertschätzung basiert.

Persönliche Aufgaben/ Diskussionspunkte

Um unser Kind in einer identitätsstiftenden Art und Weise zu erziehen, die unseren eigenen Werten entspricht, müssen wir uns dessen bewusst sein und nicht nur negative Beispiele vermeiden. Wir müssen uns auch darüber im Klaren sein, was auf der positiven Seite liegt, was sind die wichtigsten Grundsätze, denen wir als Eltern folgen wollen, was sind unsere Prioritäten? Wo sind unsere Grenzen: Was sind die wichtigsten Faktoren und wo sind wir bereit, Kompromisse einzugehen?

1. Welche Art von Eltern möchten Sie sein? - Erstellen Sie eine Liste von Eigenschaften und denken Sie an positive Muster, die Sie in Ihrer Familie anwenden möchten.

2. Es lohnt sich, sich der Erwartungen bewusst zu sein, die besagen, dass es so etwas wie die perfekten Eltern gibt. Es ist wichtig, dass wir in der Lage sind, zu formulieren, welche Qualitäten dieses Ideal hätte - wenn es wirklich existieren würde. Durch diese Übung können wir uns bewusst machen, dass wir selbst in einigen Bereichen diesem Ideal nahe sind und dass andere Qualitäten entwickelt werden können. Es lohnt sich jedoch nicht immer, dem Ideal zu folgen!

- Schreiben Sie eine Liste von Eigenschaften in einer bestimmten Farbe - wie stellen Sie sich die idealen Eltern vor?
- Kreisen Sie die Eigenschaften, die Sie haben, in einer anderen Farbe ein.
- Geben Sie mit einer dritten Farbe an, welche Eigenschaften Sie sich zu eigen machen möchten.

Praktische Links und Bücher

Englisch

Chapman, Gary und Campbell, Ross: The Five Love Languages of Children - Das Geheimnis, Kinder effektiv zu lieben

Einige youtube-Links (Kino-Therapie: Der lizenzierte Therapeut Jonathan Decker und der professionelle Filmemacher Alan Seawright erörtern Themen der psychischen Gesundheit anhand von Filmen, z. B. Elternschaft anhand von The Incredibles, Harry Potter (Weasleys) und Finding Nemo):

<https://www.youtube.com/watch?v=b9ZaCuxCfJs>

<https://www.youtube.com/watch?v=bwL39hhoIF4&t=703s>

https://www.youtube.com/watch?v=_coxsEMfPpE&t=585s

Becky Kennedy TED-Vortrag: Die wichtigste Erziehungsstrategie:

<https://youtu.be/PHpPtdk9rco?si=bLwFRzy6CkZbSEAQ>

Gopnik, Alison (2017): The Gardener and the Carpenter: What the New Science of Child Development Tells Us About the Relationship Between Parents and Children, Vintage; 1st edition

Gopnik, Alison und Meltzoff, Andrew N. (2000): The Scientist in the Crib: What Early Learning Tells Us About the Mind, Mariner Books; Nachdruckausgabe

Gopnik, Alison : Das philosophische Baby: Was uns der Verstand von Kindern über Wahrheit, Liebe und den Sinn des Lebens erzählt,

Gopnik, Alison (2000): How Babies Think: The Science of Childhood, GB Gardners Books

Cohen, Lawrence J. (2002): Playful Parenting: Ein aufregender neuer Ansatz für die Kindererziehung, der Ihnen hilft, enge Beziehungen zu pflegen, Verhaltensprobleme zu lösen und das Selbstvertrauen zu fördern, Ballantine Books

Stern, Daniel (1985): *The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*, Routledge

Stern, Daniel (1992): *Diary Of A Baby: What Your Child Sees, Feels, And Experiences*, Basic Books; Neuauflage

Stern, Daniel, Bruschweiler-Stern, Nadia, Freeland, Alison (1998): *The Birth Of A Mother: How The Motherhood Experience Changes You Forever*, Basic Books; Auflage

Máté, Gábor, Neufeld, Gordon (2019): *Hold on to Your Kids: Warum Eltern mehr zählen müssen als Gleichaltrige*, Vermilion

Juul, Jesper: *Family Life (2012): Die wichtigsten Werte für das Zusammenleben und die Kindererziehung*, AuthorHouse UK

Juul, Jesper: *Familienleben (2012): No!*, AuthorHouse UK

Juul, Jesper: *Familienleben (2012): Hier bin ich! Who Are You?: Die Lösung von Konflikten zwischen Erwachsenen und Kindern*, AuthorHouse UK

Winnicott, Donald W. (2021): *The Child, the Family, and the Outside World*, Penguin (Nachdruck)

Andrea O'Reilly *In (M)other Words; Writings on Mothering and Motherhood, 2009-2024*. Demeter Press, 2024, 536 Seiten.

Andrea O'Reilly *Matrizentrischer Feminismus: Theorie, Aktivismus, Praxis, Die 2. Auflage*. Demeter Press, 2021: 285 Seiten.

Andrea O'Reilly *Matrizentrischer Feminismus: Theorie, Aktivismus, Praxis*. Demeter Press, 2016: 262 Seiten.

Andrea O'Reilly *Die Wiege schaukeln: Gedanken über Mutterschaft, Feminismus und die Möglichkeit einer selbstbestimmten Mutterschaft*. Toronto: Demeter Press, 2006: 206 Seiten.

Coming into Being: Mütter auf der Suche nach und in der Verwirklichung von Feminismus. mit Fiona Joy Green und Victoria Bailey, Demeter Press, 2023, 368 Seiten.

Deutsch

Gopnik, Alison, Kuhl, Patricia, Meltzoff, Andrew (2000): Forschergeist in Windeln: Wie ihr Kind die Welt begreift, Ariston Verlag

Gopnik, Alison (2009): Kleine Philosophen: Was wir von unseren Kindern über Liebe, Wahrheit und den Sinn des Lebens lernen können, Ullstein Buchverlage

Juul, Jesper (2013): Elterncoaching: Gelassen erziehen, Beltz Verlag

Juul, Jesper (2020): Respekt, Vertrauen & Liebe: Was Kinder von uns brauchen, Beltz Verlag

Juul, Jesper (2009): Dein kompetentes Kind: Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie, Rowohlt Taschenbuch

Juul, Jesper (2014), Nein aus Liebe: Klare Eltern - starke Kinder, Beltz Verlag

Stern, Daniel (1991): Tagebuch eines Babys. Was ein Kind sieht, spürt, fühlt und denkt, Piper Verlag

Stern, Daniel, Bruschteiler-Stern, Nadia, Freeland, Alison (2014): Geburt einer Mutter: Die Erfahrung, die das Leben einer Frau für immer verändert, Brandes & Apsel

Máté, Gábor, Neufeld, Gordon (2024): Unsere Kinder brauchen uns: Wie Eltern sich ihre Rolle zurückerobern, Olaf Pressler

Ungarisch

Gordon, Thomas: P.E.T. - A szülői eredményesség tanulása, Fordította F. Várkonyi Zsuzsa, Assertiv, 2001.

Mogyorósy-Révész Zsuzsanna: Érzelemszabályozás a gyakorlatban - Újrapcsolódás a belső biztonságához, Kulcslyuk Kiadó, 2021.

L.Stipkovits Erika: Szeretettel sebezve - Szülőkről felnőtt gyerekeknek, Hvg könyvek Kiadó, 2015.

Chapman, Gary és Campbell, Ross: Az öt szeretetnyelv - Gyerekekre hangolva - Szeresd úgy, hogy érezze!, Harmat Kiadó, 2015.

Dr. Weinhold, Janae és Dr. Weinhold, Barry K: Törj ki a társfüggőségéből! - A szabad emberi kapcsolatok kézikönyve, Casparus Kiadó Kft., 2012.

Henrietta, Nagy: POSITIVE PSYCHOLOGIE: VON DER THEORIE ZUR PRAXIS In: Hungarian Psychological Review, 2019, 74.3/2. 289-299, DOI: 10.1556/0016.2019.74.3.2 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Gopnik, Alison (2015): A babák filozófiája - Amit a babák az igazságról, a szeretetről és az élet értelméről gondolnak, Typotex Kiadó

Gopnik, Alison (2020): Neveljük-e a gyerekeket? - A szülő-gyerek kapcsolat dilemmái, HVG könyvek

Meltzoff Alison Gopnik Kuhl: Bölcsék a bölcsőben - Hogyan gondolkodnak a kisbabák?, Typotex Kiadó, 2010

Podcastok: a Második kilenc projekt beszélgetései a szülés utáni 9 hónap nehézségeivel kapcsolatban - <https://mumpark.hu/masodik-kilenc/mi-a-masodik-kilenc/>

Griechisch

HBR-Leitfaden zur Work-Life-Balance 07. Mai 2019

Verwandte Themen: Stressbewältigung, persönliche Produktivität, zwischenmenschliche Fähigkeiten, Gestaltung von Arbeitsplätzen, Organisationskultur

Jerry J. Bigner - Clara Gerhardt Σχέσεις γονέα-παιδιού Εισαγωγή στη γονικότητα Εκδόσεις Πεδίο

Συγγραφέας: Σίγκελ Ντάνιελ Τζ., Πέυν Μπράουσον Τίνα Πειθαρχία χωρίς δράματα Εκδόσεις Πατάκης

MacKay Gary. Σχολείο για γονείς Για παιδιά νηπιακής και πρωτοσχολικής ηλικίας Εκδόσεις Θυμάρι

DISSING, SANDAHL IBEN Ευτυχισμένοι έφηβοι: Πώς οι Δανοί μεγαλώνουν ισορροπημένους, υγιείς κι ευτυχισμένους εφήβους Εκδόσεις Διόπτρα

Νικόλαος Σιδέρης Τα παιδιά δεν θέλουν ψυχολόγο. Γονείς θέλουν! Εκδόσεις Μεταίχμιο

BECKY KENNEDY Γίνε ο γονιός που θες Εκδόσεις Ψυχογιός

Kasey Edwards, Dr. Christopher Scanlon Μεγαλώνοντας Κορίτσια που Αγαπούν τον
Εαυτό τους Εκδόσεις Διόπτρα

Bildquellen

Freepik - www.freepik.com

Pexels - www.freepik.com



**Holdkő Kulturális Alapítvány
Ungarn**



**Gesellschaft für
Sozialforschung und Bildung
Österreich**



**Active Citizen Partnership
Griechenland**

Dieses Werk ist lizenziert unter Creative Commons CC BY-NC 4.0. Sie dürfen das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten sowie Abwandlungen und Bearbeitungen des Werkes anfertigen, allerdings nur für nicht-kommerzielle Zwecke

Project Number: 2023-2-HU01-KA210-ADU-000174791

**© Dr. Éva Virág Suhajda, Gabriella Lukács, Tünde Virág Katona,
Athanasia Defingou**



**Co-funded by
the European Union**

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autor:innen und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Nationalen Agentur wider. Weder die Europäische Union noch die Nationale Agentur können dafür verantwortlich gemacht werden.