

Nora Imlau

**SPIEGEL
Bestseller
Platz 1**



**Bindung
ohne
Burnout**

Kinder zugewandt begleiten
ohne auszubrennen

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung von Autorin bzw. Verlag und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-407-86811-4 Print

ISBN 978-3-407-86812-1 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2024

© 2024 im Beltz Verlag

in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Werk wurde vermittelt durch Agentur Brauer

Lektorat: Daniela Gasteiger/Petra Dorn

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München

Bildnachweis: © Yulya Smoorygina

Herstellung und Layout: Sarah Veith

Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln

finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

VORWORT

**Warum ich gerade jetzt dieses
Buch schreibe** 11

1. KAPITEL

Eltern ohne Pause 19

Irgendwas kommt immer zu kurz 20

Ihr seid nicht verweichlicht! 23

2. KAPITEL

Deine Energie-Ampel 29

Ressourcen: Wie wir mit ihnen haushalten 33

Persönlichkeitstypen und Neurodivergenz 37

Deine Kraftquellen 42

3. KAPITEL

**Zehn Ideen für mehr Leichtigkeit
im Hier und Jetzt** 47

9. KAPITEL

Elternsein in Zeiten der Klimakrise 133

Eine bindungsfreundliche Moral 137

Unsere Kinder haben nur uns 140

10. KAPITEL

Medien sind nicht der Endgegner 145

Bildschirmzeit – Wie lange und wie oft? 148

Erste (Medien-)Hilfe für Eltern 150

Und was ist mit meiner Handyzeit? 155

11. KAPITEL

Zusammen geht es leichter 163

Aufgaben gerecht verteilen 165

Die Liebe zwischen Eltern 168

12. KAPITEL

**Immer mal wieder einen neuen
Plan schmieden** 177

Kurskorrekturen 179

Wackelzahn- und andere Pubertäten 181

13. KAPITEL

Ein Mutmacher 185

ZUM SCHLUSS

Sei nett zu dir selbst 195

Zum Weiterlesen 199

Dank 202

Über die Autorin 204

Warum ich gerade jetzt dieses Buch schreibe

Neulich wollte mein Kleinkind partout nicht einschlafen. Es strampelte und zappelte in unserem Familienbett und stand irgendwann einfach wieder auf, nachdem ich schon über eine halbe Stunde neben ihm gelegen hatte. Da war es bereits nach 22 Uhr. Mein Kind lief in die Küche und kam dort auf die Idee, sich selbst Spiegeleier braten zu wollen. Als ich hinterherkam, lagen bereits drei zermatschte rohe Eier auf dem Fußboden. Daneben stand das Kind und weinte.

»Sag mal, geht's noch?«, hob ich zu einer Schimpftirade an. Doch dann hielt ich inne. Kniete mich hin. Und nahm mein Kind in den Arm.

»Hast du gemerkt, dass du nicht schlafen kannst, weil du noch Hunger hast?«, fragte ich mit leiser Stimme.

Eifriges Nicken.

»Und dann wolltest du dir ein Spiegelei braten?«

»Ja«, weinte mein Kind. »Und dann sind mir die Eier einfach auf den Boden geflutscht.«

»Verstehe«, sagte ich. »Dann wischen wir die kaputten Eier jetzt mal auf und machen dir neue, ja?«

Mein Kind hörte auf zu weinen und sah mich erleichtert an. Ich hatte verstanden, was es brauchte.

Ich wischte die Eier auf und briet zwei neue. Da war es schon fast halb elf. Mein Kind aß, ging dann bereitwillig mit mir zurück ins Bett und schlief in meinen Arm gekuschelt blitzschnell ein. Ich lag neben ihm und fühlte mich dankbar und zufrieden – und völlig erschöpft. Die Emotionen meines Kindes in diesem Moment genauso zu sehen und ernst zu nehmen wie meine eigenen, das Bedürfnis hinter seinem Verhalten zu erkennen und trotz eigener Müdigkeit noch freundlich und zugewandt zu bleiben – all das war mir nicht leichtgefallen. Und es gibt durchaus Situationen, in denen ich das nicht so gut schaffe.

»Jetzt hätte ich bitte gerne meinen Friedensnobelpreis«, schrieb ich im Dunkeln in meine Instagram-Story, und das war nur halb scherzhaft gemeint. Meine Community verstand den Auftrag sofort und schickte mir haufenweise Bilder von virtuellen Orden und Pokalen. Und mehr als einmal die Frage: **»Wie schafft man das: liebevoll zu bleiben, ohne auszubrennen?«**

Seit über 15 Jahren befasse ich mich genau mit diesem Thema – als Fachautorin für Familienthemen, aber auch als Mutter von mittlerweile vier Kindern, die sehr verschieden, aber allesamt sehr bedürfnisstark sind. Die Frage, wie es gelingen kann, all unsere widersprüchlichen Bedürfnisse – die der Kinder und der Erwachsenen! – zumindest einigermaßen unter einen Hut zu bekommen, war für mich deshalb nie eine theoretische Denksportübung, sondern gewissermaßen meine persönliche Lebensaufgabe. Manchmal ehrlicherweise auch: meine *Überlebensaufgabe*. Denn ich kenne sämtliche Aggregatzustände des Mutterseins: die höchsten Hochs wie die tiefsten Tiefs. Ich habe Zeiten erlebt, in denen mir das Muttersein ausgesprochen leicht von der Hand ging und ich gar nicht verstehen konnte, warum andere so damit kämpfen, weil ich so glücklich war. Es gab anstrengende, aber händelbare Phasen. Mittulgute Durch-

schnittsphasen. Schwierige, aber aushaltbare Phasen. Sehr müde, aber trotzdem ganz zufriedene Phasen. Und dann gab es immer wieder Phasen, in denen ich zutiefst ausgebrannt und erschöpft war vor lauter Bemühen, allen in unserer Familie zumindest ansatzweise gerecht zu werden – und das Gefühl hatte, trotzdem daran zu scheitern.

In meinen Vorträgen und Workshops, aber auch auf Social Media habe ich tausendfach die Rückmeldung von Eltern erhalten, dass sie sich gerade deshalb von mir und meiner Arbeit so verstanden, abgeholt und unterstützt fühlen: Weil ich nicht verschweige, wie es sich anfühlt, wenn Elternsein richtig schwer ist. Weil ich die Verzweiflung kenne und die Erschöpfung, die Selbstzweifel und die Zukunftsängste. Ebenso wie die bange Frage: Haben wir in unserer Erziehung nicht doch den falschen Weg eingeschlagen?

Wie so viele gehören auch mein Mann und ich zu einer neuen Elterngeneration, die mit ihren Kindern vieles anders machen will. Die auf Vertrauen und Verbindung setzt statt auf Druck und Strafen. Die nicht erpressen, sondern erklären will. Nähe schenken, statt aufs Zimmer schicken. Wir sind zugewandte, liebevolle, bindungsorientierte Eltern. Und stehen immer mal wieder vor unseren Kindern und fragten uns, ob unser Leben nicht erheblich leichter wäre, könnten wir einfach mal ein Machtwort sprechen, und unsere Kinder würden einfach – hören.

Man kriegt das ja manchmal im weiteren Umfeld so mit: dass es Kinder gibt, die sich um sieben Uhr klaglos ins Bett stecken lassen und die nicht brauchen, dass jemand neben ihnen liegt, bis sie schlafen. Die essen, was auf den Tisch kommt, und ihre Hausaufgaben erledigen, ohne zu meckern. Die nicht mit ihren Geschwistern streiten, brav ihre Zimmer aufräumen, im Haushalt helfen, nicht nach Fernsehen verlangen und freiwillig Blockflöte üben.

Ich gebe offen zu, dass ich mich schon oft gefragt habe, was das Geheimnis dieser Familien ist. Sind sie einfach deutlich kompetentere Eltern als wir? Und hätten wir wirklich strenger, härter sein müssen? Denn das ist es ja oft, was erschöpften Eltern vermittelt wird: Dass sie einfach mal durchgreifen und autoritärer werden müssten, Grenzen setzen, Strafen verteilen – dann lief der Alltag auch wieder rund. Dabei schwingt stets der Vorwurf mit: Ihr seid doch selbst schuld, dass euch die Kinder auf der Nase rumtanzen. Hättet ihr nicht mit eurer Larifari-Erziehung angefangen, hättet ihr es jetzt auch nicht so schwer.

Heute weiß ich: Nein, das ist Quatsch. Wenn Kinder so klaglos wie beschrieben in der Spur laufen, hat das zum Teil mit ihrer Persönlichkeit zu tun (es gibt wirklich Kinder, die sich einfach total gerne an Regeln halten, die Hausaufgaben mögen, gerne aufräumen und mit Leidenschaft Blockflöte spielen!). Stecken aber hinter den braven Kindern tatsächlich besagte autoritäre Erziehungsmethoden, dann bekommen sie damit vor allem eins vermittelt: dass es für sie emotional oder körperlich schlicht nicht sicher wäre, *nicht* stets zu tun, was man von ihnen erwartet.

Die moderne Bindungsforschung geht davon aus, dass es ein gutes Zeichen ist, wenn Kinder sich trauen, gegen ihre Eltern aufzubegehren, deren Nein auch mal infrage zu stellen oder einfach zu ignorieren und sich mit Verve für ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche ins Zeug zu legen. Kinder, die sich so verhalten, zeigen damit, dass sie sich bedingungslos geliebt und emotional vollkommen sicher fühlen – sie haben keine Angst, unsere Fürsorge und Zuversicht zu verlieren, wenn sie sich danebenbenehmen. Ihr riesiges Vertrauen, sich uns mit all den Facetten ihrer Persönlichkeit und ihren noch so herausfordernden Verhaltensweisen zumuten zu können, ist also im Grunde genommen ein großes Kompliment an

uns und an die Bindungssicherheit, die wir ihnen geschenkt haben. Unfassbar anstrengend ist es trotzdem.

Diese Anstrengung kann dazu führen, dass gerade die besonders netten, besonders liebevollen und besonders zugewandten Eltern irgendwann ausbrennen. Weil sie so viel geben und so wenig zurückbekommen. Weil sie so viel Verständnis zeigen, ihre persönlichen Grenzen immer weiter ausdehnen, ihre eigenen Bedürfnisse immer stärker zurückstellen, um bloß ihre Kinder nicht zu frustrieren. Und darüber irgendwann in eine so tiefe und umfassende Erschöpfung hineingeraten, dass sich der ganze Familienalltag nur noch anfühlt wie das niemals endende Waten durch ein Moor, das einen nach unten ziehen und verschlucken will. Jeder Schritt ein Kraftakt, jeder Weg ein Kampf.

Ich möchte dir zeigen, warum es völlig legitim ist, dass du dich fühlst, wie du dich fühlst. Und dass du für ein Familienleben, das du wieder mehr genießen kannst, auf keinen Fall von einem feinfühligem, liebevollem Umgang mit deinem Kind abrücken musst. Das wirksamste Gegengift gegen Dauererschöpfung und -unzufriedenheit sind nämlich gelingende Beziehungen, ein vertrauensvolles Miteinander und ein Familienleben, das auf bedingungsloser Liebe basiert – auch wenn die Herausforderungen groß sind. Genau das habe ich in meiner eigenen Familie erfahren. Gerade weil meine eigenen Kinder so wunderbar willensstark sind, habe ich unglaublich viel gelernt darüber, wie das Familienleben auch dann wieder mehr Freude machen kann, wenn die Bedürfnisse auf allen Seiten ganz schön intensiv sind.

Denn auch wenn es sich zwischendurch nicht immer so anfühlt: Kinder so ins Leben zu begleiten, dass sie möglichst angstfrei ihren Weg gehen, ist nicht nur für unsere Kinder wichtig und stärkend – es macht uns auch unser Elternsein auf Dauer wirklich *leichter*.

Nicht in jedem Moment, natürlich. Nicht während jedes Wutanfalls. Und auch nicht in all jenen für die kindliche Entwicklung so wichtigen Momenten der Selbstbezogenheit, der Verweigerung, der Abgrenzung und des Autonomiestrebens. **Doch grundsätzlich ist und bleibt ein bindungsstarkes, verständnisvolles, zugewandtes Miteinander zwischen Eltern und Kindern der Königsweg zu einem besseren Miteinander auch über unsere Familie hinaus.** Um es mit dem Kinderpsychiater Oliver Dierssen zu sagen: »Ich bin der festen Überzeugung, dass der sanftmütige, geduldige und ehrliche Umgang mit Kindern nicht nur deren Leben (und unser Leben als Eltern) verbessert, sondern auch unsere Gesellschaft an sich.«

Wenn wir wissen, warum wir tun, was wir tun, und uns dabei als selbstwirksam erleben – dann kann in uns auch ein Gefühl der Sinnhaftigkeit entstehen, das im Alltag so oft verloren geht.

In diesem Buch erwarten dich viele Anregungen, wie du den Weg zu einer leichteren Elternschaft beschreiten kannst. Ich zeige dir, wie wichtig es ist, mit deinen Ressourcen gut umzugehen, und dass nicht jedes Abendessen, nicht jede Geburtstagsfeier perfekt sein muss – sondern zu dir und deiner Familie passen muss. Du kannst dir Ideen holen, wie du Routinen findest, die dir nicht täglich den Stecker ziehen, und wie du die chronischen Schuldgefühle loslässt, keine gute Mutter, kein guter Vater zu sein. Du erfährst, was du für eine sichere Bindung wirklich tun musst, und dass dabei nicht jede einzelne Handlung, sondern vor allem die Haltung zählt. Wie du eine persönliche Haltung entwickelst gegenüber all den hohen Anforderungen, denen wir uns in unserem Alltag gegenübersehen: Das liegt mir besonders am Herzen.

Mancher Tipp mag sich für dich erst mal befremdlich oder regelrecht verboten anfühlen, andere mögen nicht zu dir und deiner Lebenssituation passen. Das ist okay. Entscheidend ist, dass du dir

die Erlaubnis gibst, überhaupt mal darüber nachzudenken, ob die eine oder andere Idee nicht doch ein wenig mehr Leichtigkeit in dein Leben bringen könnte – auch wenn sie Glaubenssätzen widerspricht, die dir viel bedeuten. Dabei geht es nicht darum, alle Regeln über Bord zu werfen, sondern sie maßvoll und mit einem guten Blick auf deine Kinder und dich selbst so anzupassen, dass ihr alle wieder ein bisschen freier atmen könnt. Ich bin mir ganz sicher: Das ist weder faul noch falsch. Sondern clever und verantwortungsvoll.

Im Burnout kann Bindung nicht gedeihen. Deshalb brauchen wir das Gegenteil: eine Elternschaft, die uns guttut, statt uns auszubrennen. Für eine sichere Bindung ohne Burnout.

Eltern ohne Pause

Wann hat dich das letzte Mal jemand gefragt, wie es dir geht? Ich finde: Das passiert uns Eltern viel zu selten. Oft werden wir gefragt, wie es unseren Kindern so geht und was sie so machen, doch wir selbst stehen nur selten im Zentrum des Interesses. Auch nicht unseres eigenen Interesses, übrigens. Dafür sind wir meist viel zu beschäftigt, mit all den Punkten auf unserer To-do-Liste, aber auch mit der ganzen emotionalen Arbeit, die mit dem Elternsein einhergeht. Wir erklären und hören zu und begleiten große Gefühle, zeigen Grenzen auf und vermitteln bei Konflikten. Und ganz nebenbei stellen wir uns auch noch unseren eigenen Prägungen und Glaubenssätzen, reflektieren Kindheitserfahrungen, identifizieren Muster, die wir so nicht an unsere Kinder weitergeben wollen, und bemühen uns, einen neuen Weg in der Erziehung einzuschlagen: liebevoll und auf Augenhöhe.

Wie es uns dabei geht, gerät schnell aus dem Blick. Hauptsache, wir funktionieren: im Job, in der Partnerschaft und in der Familie. Doch aus meiner Arbeit mit unzähligen Familien weiß ich, dass sehr viele Eltern emotional ganz schön zu kämpfen haben. Sei es, weil sie einfach unfassbar müde sind, sei es, weil sie sich unsicher und überfordert fühlen. Viele schauen sich ihr Leben an, wie es heu-

te ist, und stellen fest, wie unglaublich anders dieses Kinderhaben ist, als sie es sich je vorgestellt haben.

Wir haben ja so unsere inneren Bilder im Kopf, bevor wir das erste Kind bekommen: wie wir später mal erziehen und das eigene Familienleben gestalten wollen, wie wir *auf keinen Fall* werden wollen, was wir alles anders machen wollen als andere Eltern. Und dann stecken wir auf einmal mittendrin und merken: Vieles ist ganz schön anders gekommen, als wir uns das ausgemalt haben. Und: Elternsein ist so viel anstrengender, als wir uns je erträumt haben! Warum sagt uns das keiner vorher?

Die Wahrheit ist: Im Grunde wird es uns schon gesagt. Es gibt zig Bücher, Blogposts und Podcasts allein zu diesem Thema. Doch manches kann man einfach erst verstehen, wenn man es selbst erlebt. Wie es ist, Eltern zu sein, gehört in jedem Fall dazu. Manche fühlen sich regelrecht von einem Wirbelsturm erfasst, der ihre gesamte Lebensplanung völlig auf den Kopf stellt. Und gar nicht wenige Eltern blicken insbesondere in der Baby- und Kleinkindzeit mit einer Mischung aus grenzenloser Erschöpfung und Verzweiflung auf ihr Leben und denken bei sich: Scheiße, wenn ich gewusst hätte, dass das *so* wird, hätte ich es nicht gemacht.

Irgendwas kommt immer zu kurz

Gleichwohl sind die Erfahrungen, die Eltern machen, lange nicht so universal, wie wir oft meinen. Es gibt durchaus Eltern, die ihr Familienleben insgesamt als ziemlich easy und entspannt empfinden und sagen: Doch, alles ist ziemlich genau so, wie wir dachten. All diese Gefühle gegenüber der eigenen Elternschaft – und die

unzähligen Schattierungen dazwischen – sind völlig normal und weitverbreitet.

Was fast alle Eltern, die ich kenne, gemeinsam haben: Sie quälen sich zumindest manchmal mit Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen herum. Denn sie wissen, wie es ist, die eigenen Kinder zwar innig zu lieben, sich aber wirklich nach einer kurzen Pause vom Elternsein zu sehnen und von all der Fremdbestimmtheit, die damit verbunden ist. Vor allem, wenn ihre Kinder noch klein sind, fühlen sich viele wie im Hamsterrad: ständig am Rennen, keine Zeit zum Ruhen.

Nicht wenige haben mir anvertraut, dass sie oft das Gefühl haben, in ihrer Elternschaft gerade viel mehr tragen zu müssen, als ein einzelner Mensch eigentlich tragen kann. »Muttersein fühlt sich für mich an, wie ein viel zu kleines Spannbettlaken über eine viel zu große Matratze zu ziehen«, beschrieb mir eine junge Frau in einem meiner Elternworkshops dieses Gefühl. »Irgendeine Ecke kommt immer zu kurz.«

Keine Frage: Wie Eltern ihr Familienleben empfinden, hängt natürlich auch von ihren persönlichen Rahmenbedingungen und Ressourcen ab, wie wir im Kapitel *Deine Energie-Ampel* noch sehen werden. Aber Pausenlosigkeit und Überanstrengung haben häufig noch einen anderen Grund: **Es gibt viele Missverständnisse darüber, wie ein bindungs- und beziehungsorientiertes Familienleben aussehen soll oder gar muss. Sie tragen maßgeblich dazu bei, dass viele Eltern so erschöpft sind und manche sogar nahe am Burnout stehen.**

Bindung setzen viele Eltern mit enormem Einsatz und pausenloser Bereitschaft gleich, für das Kind da zu sein – bis hin zur Selbstaufgabe. Doch selbst, wenn sie hören und lesen, dass ihre Bedürfnisse in der bindungsorientierten Elternschaft durchaus Gewicht haben sollen und sogar müssen, stellt sich vielen die Frage:

Wo
stehe ich?
Wie viel
Kraft
ist noch
da?

nur an grünen Tagen zutraue, mit meinen Kindern ins Freibad zu gehen. An gelben reicht es allenfalls noch für ein Planschbecken auf unserem Balkon, an orangenen selbst dafür nicht.

Auch die Zeit, die meine Kinder vor Bildschirmmedien verbringen dürfen, hängt unmittelbar von meinen Energiereserven ab. An grünen Tagen schaffe ich es nämlich ganz prima, mich an unsere eigenen Medienregeln zu halten und meine Kinder liebevoll und klar von den Geräten wegzulotsen. An gelben Tagen gestalte ich die Medienzeit deutlich großzügiger – um meine eigenen Kräfte zu schonen, aber auch, weil ich im gelben Bereich häufig nicht mehr so freundlich und zugewandt den Frust begleiten kann, den meine Kinder verständlicherweise oft entwickeln, wenn sie nicht mehr weitergucken dürfen. Und je stärker meine Energiereserven zu Orange tendieren, desto wahrscheinlicher wird es, dass ich meine Kinder schon am helllichten Tag einen schönen langen Spielfilm gucken lasse, damit ich währenddessen einen Mittagsschlaf machen kann, der mir hilft, irgendwie auch noch über den Abend zu kommen.

Seit ich in den sozialen Medien manchmal über meine Energie-Ampel und meine grünen, gelben, orangenen und die zum Glück mittlerweile sehr seltenen roten Tage spreche, haben mir viele Menschen rückgemeldet, dass sie sich von mir abgucken haben, ebenfalls regelmäßig so einen farbenfrohen Ressourcen-Check zu machen. Manche haben sogar Energie-Ampeln gebastelt, bei denen alle Familienmitglieder mit Wäscheklammern anzeigen können, wo sie ressourcentechnisch gerade stehen.

Ressourcen: Wie wir mit ihnen haushalten

Doch was heißt das überhaupt: Ressourcen? Heute begegnet uns der Begriff häufig im Zusammenhang mit Umwelt- und Nachhaltigkeitsfragen, wenn es darum geht, wie wir endliche Ressourcen wie Kohle oder Trinkwasser verantwortungsvoll nutzen. Tatsächlich ist der Begriff aber viel größer: Er beschreibt alles, was wir brauchen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen.

Auf unser persönliches Leben bezogen ist zum Beispiel Geld eine wichtige Ressource, aber auch Zugang zu Bildung oder ein Beziehungsnetzwerk, das uns stützt und trägt. Unsichtbare Dinge können ebenfalls Ressourcen sein: Geduld, Empathiefähigkeit, Willensstärke oder eben Energie. Jeder Mensch ist mit ganz unterschiedlichen materiellen und immateriellen Ressourcen ausgestattet, und die meisten von ihnen stehen uns nicht unbegrenzt zur Verfügung. Deshalb ist es so wichtig, dass wir achtsam mit ihnen umgehen, wenn wir nicht wollen, dass unsere Energie-Ampel beständig auf Rot steht.

So, wie wir nicht mehr Geld ausgeben sollten, als wir besitzen, sollten wir zum Beispiel im täglichen Leben auch nicht mehr Energie verbrauchen, als wir eigentlich haben. **Ressourcenbewusst zu leben heißt, ein Gefühl dafür zu entwickeln, welche Ressourcen uns gerade in welchem Maße zur Verfügung stehen. Und Verantwortung dafür zu übernehmen, kostbare Ressourcen nicht einfach zu verschleudern, sondern sie bewusst und maßvoll zu gebrauchen.**

Materielle Ressourcen machen in unserer Welt vieles leichter: Wer genügend Geld hat, ein großes Zuhause und ein eigenes Auto, hat mehr Möglichkeiten, einen emotionalen Ressourcen-Engpass

zu überbrücken, als Menschen mit wenig Geld, wenig Platz und einem erschwerten Zugriff auf Mobilität. Menschen mit mehr Geld können sich Unterstützung in der Betreuung, Haushaltshilfen und private Therapien einfach kaufen. Deshalb ist es auch hanebüchener Unsinn, wenn irgendwelche Life Coaches im Internet uns weismachen wollen, wir hätten alle jeden Tag die gleichen »Energietaler« zur Verfügung und müssten nur entscheiden, wofür wir sie verwenden. Denn die schnöde Wahrheit ist: Wer Geld hat, kann sich spielend leicht zusätzliche »Energietaler« dazukaufen – und sei es mittels der Arbeitskraft anderer Menschen. Deshalb ist die vorhin vorgestellte Energie-Ampel so hilfreich: Sie setzt bei dir an, und nicht bei einem abstrakten Energiekonto.

Wer also behauptet, schwierige Phasen ließen sich immer und überall einfach mit dem richtigen *Mindset* in den Griff bekommen, hat die Lebenswirklichkeit unzähliger Familien, die tagtäglich mit handfesten Härten leben müssen, nicht verstanden. Eine vom Bundesfamilienministerium im Jahr 2021 gemeinsam mit dem Müttergenesungswerk veröffentlichte Studie zur Belastungslage von Eltern kam zu dem Schluss, dass 24 Prozent aller Mütter minderjähriger Kinder in Deutschland im Grunde akut kurbedürftig sind, und 14 Prozent aller Väter. Bei pflegenden Eltern behinderter oder chronisch kranker Kinder waren sogar 75 Prozent so erschöpft, dass sie sofort eine Kur gebraucht hätten. Doch nur ein Bruchteil dieser Eltern beantragt und bekommt tatsächlich eine Kur – und längst nicht jedem Elternteil hilft sie dabei, aus dem Kreislauf chronischer Erschöpfung auszubrechen, weil die Gesamtumstände einfach zu belastend sind.

Die Rahmenbedingungen unserer Elternschaft haben einen immensen Einfluss darauf, wie leicht oder schwer sie uns fällt und wie massiv sie uns erschöpft. Wer Diskriminierung aufgrund von Her-

kunft, Aussehen, Behinderung oder sexueller Orientierung oder Geschlechtsidentität erfährt, startet anders ins Familienleben als Menschen, die davon nicht betroffen sind. Eltern, die ein geplantes Wunschkind bekommen, haben andere Spielräume als Eltern, die sich ziemlich überraschend und vielleicht zu einem eher suboptimalen Zeitpunkt um ein eigenes Kind kümmern müssen.

Die eigene Biografie spielt ebenfalls eine große Rolle: Wer selbst sichere Bindungserfahrungen im Gepäck hat, tut sich oft leichter damit, auch für das eigene Kind ein sicherer Hafen zu sein, als Menschen mit unsicheren Bindungsmustern und schmerzhaften Erfahrungen von Zurückweisung oder Vernachlässigung in der eigenen Kindheit. Psychische und körperliche Erkrankungen haben einen starken Einfluss darauf, wie wir unsere Elternschaft erleben, ebenso wie Traumata. Und wie Eltern *miteinander* in der neuen Rolle funktionieren – ob sie sich gegenseitig eher stützen oder das Leben schwermachen – ist auch etwas, was sich schwer vorhersagen lässt und ausgesprochen unterschiedlich erlebt wird, quer durch alle sozialen Schichten hinweg.



An vielen Dingen, die uns das Leben schwer machen, können wir mit der Kraft unserer Gedanken nichts ändern. Wir können die Diskriminierung von Eltern in der Arbeitswelt nicht einfach beenden, nicht den Rassismus, die Einkommensarmut und auch die steuerliche Benachteiligung Alleinerziehender nicht. Wir können keine 378 000 Kita-Plätze herzaubern, die derzeit in Deutschland fehlen, und keine faire Kindergrundsicherung. All das sind politische und gesellschaftliche Anliegen, für die wir uns zwar starkmachen, die wir aber nicht einfach im Alleingang lösen können – und die massiv