

Tipp der Woche

Das Problem mit der Zeit

Ich könnte wahrscheinlich eintausend Artikel über Schuldgefühle von Eltern schreiben. Es ist ein Thema, das viel beinhaltet und so ziemlich alle Eltern beschäftigt.

So schnell schleicht sich der Gedanke ein, dass du als Mama oder Papa nicht gut genug bist. Alle anderen Eltern scheinen es irgendwie besser hinzubekommen als du. Scheinbar bist du die einzige Mama oder der einzige Papa, der ständig zweifelt und sich Sorgen macht.

Ich könnte Bücher darüber schreiben, dass man sich nicht mit anderen Eltern vergleichen sollte. Doch anstatt heute auf dieses Thema einzugehen, möchte ich dir diesen einzigen Gedanken mitgeben:

„Es gibt nichts Wichtigeres, als genug Zeit mit seinem Kind zu verbringen.“

Das ist alles. Warum sage ich dir das?

Weil ich weiß, dass die meisten Eltern sich schrecklich fühlen, wenn sie sich bewusst machen, wie viel Zeit sie mit ihren Kindern verbringen. Grundsätzlich finde ich es gut, wenn wir uns dem bewusst sind und uns nach mehr sehnen. Das Problem ist nur, wenn dieser Wunsch sich in einen perfektionistischen Drang voller Scham und Schuldgefühle verwandelt. „Genug Zeit“ wird dann zu „die perfekte Menge an Zeit“. Wir denken dann, dass wir nur noch einen gemeinsamen Abend oder ein gemeinsames Fußballspiel im Garten

mehr haben müssen, um dieses perfekte Ziel zu erreichen.

Doch wir werden es nicht erreichen. Denn es gibt dieses perfekte Ziel nicht. Es gibt keine perfekten Eltern.

Du wirst dich niemals so fühlen, als würdest du genug Zeit mit deinem Kind verbringen. Und das ist okay so. Denn weißt du, das hat Liebe so an sich. Liebe hört nicht auf, wenn du ein bestimmtes Maß an Zeit erreicht hast. Liebe sehnt sich immer nach mehr. Du wirst dir immer wünschen, dass du mehr Zeit mit deinem Kind verbringen könntest.

Eine andere Sache, zu der ich dich ermutigen möchte, ist, andere Erwachsene mit ins Boot zu holen und sie bewusst Einfluss im Leben deines Kindes nehmen zu lassen. Welche Menschen in deinem Umfeld können dein Kind positiv prägen? Wenn du andere Erwachsene dazu holst, dann bedeutet das für dein Kind, mehr Zeit mit mehr positivem Einfluss.

Ich will dich ermutigen, dein Bestes für dein Kind zu geben und gleichzeitig zu akzeptieren, dass es nicht perfekt sein wird. Es wird niemals perfekt oder genug Zeit sein. Für mich nicht, für dich nicht und für kein anderes Elternteil. Aber das ist okay. Denn das macht deine Liebe für dein Kind deutlich.