



LIEBE NORA!
Wie kann es sein...

...dass andere Familien entspannter sind?

Familienexpertin Nora Imlau weiß auch nicht immer alles. Aber sie hat Ideen

N eulich, im Urlaub an der Ostsee, bekam ich ein Kompliment: „Ihre Kinder waren gestern Abend im Restaurant wirklich tadellos, keinen Mucks haben die gemacht. Großes Lob!“ Ich bedankte mich höflich und war froh, dass wir außer Hörweite waren, als mein kleiner Sohn sagte: „Welches Restaurant, Mama?“ Denn natürlich waren wir in keinem Restaurant gewesen. Es musste an diesem Ferienort noch eine weitere Familie mit ähnlich vielen, ähnlich blonden Kindern geben. Die offensichtlich gut erzogen waren, zumindest sehr viel ruhiger als meine. Wir gehen nämlich so gut wie nie essen, aus Gründen: Meine Kinder sind wild, laut, ungeduldig. Vor allem, wenn sie Hunger haben.

Manchmal wurmt es mich, wenn ich andere Familien sehe, die abends einträchtig in Strandlokalen sitzen. Sogar ohne Tablets! Die einfach reden oder etwas spielen oder sogar nur essen. Verrückt! Auch in anderen Momenten packt mich manchmal der Neid. Wenn Kinder freiwillig und ausdauernd ein Musikinstrument üben, zum Beispiel. Oder wenn sie sich abends um sieben problemlos ins Bett bringen lassen. Ganz schön schwer, sich da nicht zu vergleichen und zu fragen: Was haben wir eigentlich falsch gemacht?

Fatale Vergleiche auf Social Media

Es gibt ja dieses alte Sprichwort, dass das Gras auf der anderen Seite des Zaunes immer grüner ist. Ich glaube, das gilt besonders bei Vergleichen zwischen Familien. Wir denken, andere Familien sind immer so glücklich wie in den Momenten, in denen wir sie dabei beobachten. „Übergeneralisierung“ nennt man das: Aus einer Momentaufnahme erschließen wir uns die komplette Spielfilmhandlung.

Besonders fatal funktioniert das auf Social Media: Wir scrollen durch die Timeline, sehen zauberhafte Kinderzimmer, glückliche Gesichter, opulente Familienmahlzeiten, einen berührenden Post über einen friedlich gelösten Konflikt. Und fühlen uns mies in unserem Chaos, mit unseren schlecht gelaunten Kindern, unserer eigenen Unzulänglichkeit. Natürlich wissen wir:

Carlsen Verlag/Maria Herzog, Illustration: W&B/Sebastian Schwamm

Keiner hält die Kamera drauf, wenn er gerade seine Kinder anmötzt – egal! Wir fühlen uns trotzdem einsamer mit all den dunklen, schwierigen und schambesetzten Momenten unserer Elternschaft.

Wir wissen nur wenig von anderen

Aber noch mal: Was wir vom Leben anderer Familien sehen, sind völlig unrepräsentative Mini-Einblicke, die keinerlei Rückschlüsse darauf erlauben, womit diese Familie zu kämpfen hat. Vielleicht raubt dieses süße Kind, das da im Restaurant so friedlich sitzt und malt, seinen Eltern jede Nacht den Schlaf? Vielleicht leidet die Influencerin an Depressionen, die sie der Öffentlichkeit aber verschweigt, weil ihr sonst das Geschäftsmodell wegbriecht? Die allermeisten Familien haben mit Herausforderungen und Sorgen zu kämpfen, von denen wir oft nichts wissen. Schließlich gehören viel Mut und eine große Portion Vertrauen dazu, einander mitzuteilen, worauf wir selbst nicht stolz sind, was uns ängstigt und sorgt.

Dazu kommt: Familien sind einfach unterschiedlich belastet. Je nach Rahmenbedingungen, auch nach der Persönlichkeit unserer Kinder und von uns selbst (!), kann Elternsein eine punktuell stressige, aber im Großen und Ganzen gut leistbare Aufgabe sein. Es kann aber auch zur Überforderung bis hin zur Erschöpfung führen. Eltern sind verschieden. Und Elternsein ist verschieden herausfordernd. Darüber zu sprechen, wäre viel hilfreicher, als sich missmutig miteinander zu vergleichen und sich schlecht zu fühlen, weil wohl niemand das perfekte Familienleben hat, das andere Familien zu haben scheinen. ●



NORA IMLAU schreibt seit vielen Jahren für ELTERN. Die Mutter von vier Kindern ist außerdem Autorin erfolgreicher Bestseller wie „Mein Familienkompass“ und „Meine Grenze ist dein Halt“

Anzeige

Liebe Mama, du bist wichtig!

Wir begleiten Dich auf Deiner Reise.

Unser Team aus Hebammen, Psychologinnen und Gynäkologinnen steht Dir persönlich zur Seite.

Mamly App für TK-Versicherte kostenfrei

ZERTIFIZIERTES MEDIZINPRODUKT

Hier geht's zum App Download www.mamly.de

In Kooperation mit der Techniker Krankenkasse

Anzeige

ENTDECKEN MACHT SPASS!

Das tolle Postermagazin zum Staunen, Lernen, Rätseln, Lachen!

Jeden Monat NEU in deiner Apotheke