

Gut genug & genau richtig – Psychologie des Elternwerdens

1. Rollenfindung & Veränderung der Identität

- Elternschaft löst eine Identitätsveränderung aus
- Identität = unterschiedliche soziale Rollen, die wir im Alltag & im Laufe unseres Lebens (gleichzeitig) einnehmen
- nach der Geburt ist die neue Elternrolle meist dominant
- Ziel ist eine Neuverhandlung des Selbstbildes = neue Rolle integrieren, ohne jede andere Seite aufzugeben
 - ➔ Wer bin ich außerhalb meiner Elternrolle? Wer möchte ich außerhalb meiner Elternrolle sein?
- Ambivalenz ist in Ordnung & darf ausgesprochen werden!
- Ich darf mein altes Leben vermissen und kann mein Kind trotzdem lieben und ein gutes Elternteil sein.
- Gefühle unterscheiden sich von Handlungen und dürfen gefühlt und ausgesprochen werden. Das offene Teilen von negativen Gefühlen und Gedanken kann entlastend sein.

2. Psychische Herausforderungen & Erschöpfung

Schlafmangel

- Guter Schlaf fördert die emotionale Regulationsfähigkeit, Stressverarbeitung, Konzentration, Impulskontrolle und verringert Reizbarkeit und Angstempfinden.
- Dauerhaft schlechter Schlaf führt zu einem überlasteten Nervensystem.
- ➔ Schlafmangel = wichtiger Einflussfaktor für Verhalten & das Empfinden von Belastungen, ein gemeinsamer Plan zu Erholungspausen & zur Verbesserung des Schlafes kann Belastungen reduzieren

Baby Blues

- Tritt bei 50–70% aller Mütter am 3. oder 4. Tag nach der Geburt auf
- Symptome: Weinen ohne ersichtlichen Grund, Ungeduld, Reizbarkeit, Unruhe, Angstgefühle
- ➔ Symptome gehen rasch und von allein zurück und sind nicht behandlungsbedürftig

Postpartale Depressionen & weitere psychische Erkrankungen

- Tritt innerhalb der ersten 12 Monaten nach der Geburt auf
- Symptome: Interessenverlust, Freudlosigkeit, Gedrückte Stimmung, Traurigkeit, Schuldgefühle, Widersprüchliche Muttergefühle, Appetit- & Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, übertriebene Stimmungsschwankungen, Suizidgedanken
- Risikofaktor: frühere depressive Episode oder das Vorliegen anderer psychischer Erkrankungen
- Andere Risikofaktoren könnten sein: Stressbelastung in der Schwangerschaft, traumatisches Erleben der Geburt, biologische Auslöser, sozioökonomische Faktoren, geringe oder keine soziale Unterstützung & geringe Partnerschaftszufriedenheit
- ➔ Postpartale Depressionen sind eine psychische Erkrankung und wie alle weiteren (postpartalen) psychischen Erkrankungen behandelbar. Die Behandlung sollte schnellstmöglich angestrebt werden.
- ➔ Selbsttest & Anlaufstellen: <https://smart-moms.de/>

3. Vom Liebespaar zum Elternteam

Typische Herausforderungen:

- *Neue Rollenverteilung*
Rolle als Versorger vs. Rolle als Mutter
- *Mental Load*
Wer trägt die (mentale) Verantwortung für Alltagsaufgaben?
- *Leidenschaft & Sexualität treten in den Hintergrund*
Wie kann die Paarbeziehung neben dem Kind ihren wichtigen Platz behalten?

- ➔ Um die Paarbeziehung in der Elternschaft zu stärken, ist es hilfreich regelmäßig über eigene Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle zu kommunizieren und sich nach Möglichkeit Zeit für die Beziehung zu nehmen.
- ➔ Herausforderungen die man gemeinsam als Paar bewältigt, lassen die Beziehung wachsen.

4. Die Perfektionismus-Falle

- Eltern dürfen unperfekt sein, auch wenn sie selbst & andere Perfektionismus erwarten.
- **Konzept der „hinreichend guten Mutter / Eltern“** („good-enough mother / parents“) von Donald Winnicott (Kinderarzt & Psychoanalytiker)
 - ➔ Kinder brauchen Eltern, die feinfühlig sind, ihre Bedürfnisse wahrnehmen, verlässlich sind und eben auch mal Fehler machen.
 - ➔ Mit der Zeit tragen die kleinen Frustrationen dazu bei, dass das Kind lernt, dass die Welt grundsätzlich sicher, aber nicht vollkommen ist.
 - ➔ Wichtiger als ein perfektes Elternsein ist also die ausreichend gute Bindung zum Kind.
 - ➔ Auch Reparatur ist wichtiger als Perfektion. Zu seinen Fehlern stehen zu können und diese zu korrigieren zeigt Kindern, dass Beziehungen belastbar und trotzdem verlässlich sind.

5. Wie kann ich für mich sorgen?

Körperlich

- Schlaf (soweit möglich)
- Essen & Trinken
- Bewegung (soweit möglich)
- Medizinische Versorgung (falls nötig)

Emotional

- Gefühle wahrnehmen
- Gefühle zulassen
- Über Überforderung & negative Gefühle sprechen

Sozial

- Hilfe annehmen / suchen
- Familie & Freunde einbeziehen
- Grenzen setzen

Identität

- Teile der Identität beibehalten, die nichts mit Elternschaft zu tun haben