

# Elternschaft - geht das auch einfacher?

*Inspiriert von Nora Imlau, aus ihrem  
Buch „Bindung ohne Burnout“:*



Wie kann es jungen Eltern  
gelingen, ihre Kinder  
zugewandt zu begleiten,  
ohne dabei auszubrennen?

1. Bindung, Burnout
2. Frage der Generation? Was ist anders?
3. Kerninhalte: Bindung  
ohne Burnout
4. Film: „Good Enough Parents“ von  
Domenik Schuster

gemeinsamer Austausch in  
Kleingruppen



# Bindung

- Emotionale, auf Schutz und Sicherheit ausgerichtete Beziehung zwischen Kind und Bezugsperson
- Sichere Basis in jungen Jahren für die Umweltexploration
- Schutzsystem für stressreiche Situationen
- Mentale Repräsentation der Selbst- und Fremdwahrnehmung, lebenslange Prägung sozialer Beziehungen
- Bedürfnisorientierte Elternschaft („Attachment Parenting“), ca. seit 2010 in Deutschland angekommen

Gewaltfreie Kommunikation, Feinfühligkeit, Respekt, Selbstregulation, hoher emotionaler Einsatz

- 4 Bindungstypen nach Bowlby/Ainsworth
  - sicher
  - unsicher vermeidend
  - unsicher ambivalent
  - desorganisiert

Die Bindungstypen sind nicht statisch und können sich im Laufe des Lebens verändern, insbesondere durch positive oder negative Erfahrungen in Beziehungen

# Burnout

- Medizinische Diagnose nach zu langer Tätigkeit über den eigenen Grenzen
- Psychischer Erschöpfungszustand, der infolge chronischer Fehlbelastung entsteht
- Langanhaltende Müdigkeit und Erschöpfung dominieren das Erleben
- Symptome bestehen länger als 6 Monate
- Kontrollverlust, Antriebslosigkeit, Leistungsabfall und psychosomatische Symptome
- Hohe Verantwortung kollidiert mit geringen Handlungsspielräumen
- Berufliche Kontexte und in Carearbeit, in welche emotionale Investitionen nicht durch ausreichende Unterstützung kompensiert werden kann
- Immer mehr Eltern erkranken – jede 5. Mutter akut betroffen oder bedroht



# Eltern sein heute

- Kind als Individuum begleiten und fördern
- Spagat zwischen Strenge und Leichtigkeit meistern
- gesunde Ernährung, genügend Bewegung und frische Luft
- ausreichend Hobbys und Freispiel
- Rituale und Schlafgewohnheiten
- moderater Medienkonsum und erstaunliche Schulleistungen
- eigene Partnerschaft und Freundschaften&Hobbys pflegen
- im Beruf erfolgreich sein und fürs Alter vorsorgen
- Zuhause und Garten ordentlich halten, Sport machen
- sozial engagieren, auf unsere Linie achten, weltpolitisch auf dem Laufenden bleiben, Großeltern besuchen
- Regional und nachhaltig konsumieren
- Fehlt noch was?

# Was ist anders?

## Generationsfrage

Werden Belastungen anders erlebt oder sind es die Erwartungen der Gesellschaft, die moderne Elternschaft so anstrengend wirken lassen?

**Mental Load** ist mehr als nur müde sein - ständig Mitdenken für andere, ob Termine, Geburtstagsplanung oder Stimmungslagen in Zeiten von Social Media

## Moderne Elternschaft

- Verwissenschaftlichung der Erziehung: Eltern fühlen sich ständig beobachtet und bewertet
- Überhöhte Erwartungen: Selbstoptimierung, Erwartung an Bindungsqualität, Perfektionismus der Elternschaft und Vergleiche der Erziehungsfähigkeit
- Gesellschaftliche Tabus
- Versagensangst, Angst vor Bindungsabbruch



## 1

### Realistische Elternschaft

- Perfektion ist in der Erziehung weder notwendig noch realistisch
- Gute Bindung braucht keine Perfektion = Prinzip „Gut genug“ und = Weniger ist mehr
- Wir brauchen authentische Elternschaft, die Fehler zulässt und daraus lernt, Vorbilder für Kinder sind, Mut zum eigenen Weg, liebevoller und feinfühliger Umgang

## 2

### Robustheit der Bindung *dehnbar-widerstandsfähig*

- Eine sichere Bindung zwischen Eltern und Kind ist belastbar
- Die Haltung zählt; nicht jede einzelne Handlung
- Konflikte und Herausforderungen können die Beziehung sogar stärken. Keine Angst vor Reibung. Kinder lernen so eine angemessene Bewältigungsstrategie

## 3

### Selbstfürsorge als Basis

- Das Fundament einer gesunden Eltern-Kind-Beziehung ist die elterliche Selbstfürsorge
- Nur wer auf die eigenen Bedürfnisse achtet, kann auch den Bedürfnissen des Kindes gerecht werden
- eigene Glaubenssätze reflektieren
- Achtsamkeit gegenüber den eigenen Grenzen
- Manchmal ist weniger mehr: Pizza bestellen ist o.k.= sei nett zu dir selbst!

# Kerninhalte des Buches

## 4

### Mehr von der Leichtigkeit, bitte!

- Immer höherer gesellschaftlicher und medialer Erwartungsdruck
- Nicht jedes Abendessen und nicht jeder Geburtstag muss perfekt sein
- Eltern dürfen Pausen brauchen
- Prioritäten setzen, Routinen vereinfachen und Ressourcen nutzen
- Chronische Schuldgefühle loslassen und aufhören unerreichbaren Idealen hinterherzulaufen

**weitere  
Kerninhalte  
des Buches**

## 5

### 10 Ideen für mehr Leichtigkeit

1. Bucht mehr Betreuungsstunden
2. Holt euch mehr Hilfe!
3. Nutzt Synergieeffekte
4. Lasst euch gegenseitig ausschlafen
5. Seid euch was wert
6. Setzt auf Pragmatismus
7. Steigt aus dem Hausaufgabenkampf aus
8. Zelebriert das Nichtstun  
„Hustle Culture“
9. „work hard – party hard“
10. Habt keine Angst vor der Zukunft –  
seid mehr im Hier&Jetzt

## 6

### Neues Bild von Familie

- Kein Schema F für Elternschaft und Lebenskonzepte
- Mut, eigene Wege zu gehen und Konventionen zu hinterfragen
- Betonung der Vielfalt von Familienmodellen und Rollenbildern
- Elternsein ist kein Job – kein Leistungssport, sondern die engste Beziehung, die wir haben

**weitere  
Kerninhalte  
des Buches**

## 7

### Worauf es wirklich ankommt

- Unser Menschenbild
- Unsere Prägungen
- Unser bewusstes Handeln
- Unsere Ambiguitätstoleranz = Gleichzeitigkeit widersprüchlicher Gefühle + Bedürfnisse aushalten Akzeptanz der Lebensphase
- Unsere Selbstfürsorge
- Ich muss nichts tun, ich muss nur da sein und begleiten

# Wie geht es dir?

Stell dir die Frage gerne einmal oder mehrmals selbst und veranschauliche dir die Antwort deines Wohlbefindens, wie die Farben einer Ampel.



**ENERGIE**  
*Ampel*

## **ROT = NICHTS GEHT MEHR!**

Energiereserven alle und Nerven zum Reißen gespannt.

## **ORANGE**

Die Kräfte schwinden, ich fühle mich überreizt, erschöpft und unzufrieden.

## **GELB**

Ich bin etwas erschöpft, aber immernoch stabil und ressourcenstark.

## **GRÜN = ICH FÜHLE MICH GUT!**

Ich bin gut gelaunt und meine Ressourcen sind gut gefüllt.

**Beispiel**

*Brotdose*

## **ROT**

Bitte jemand anderen das Frühstück zu übernehmen.

## **ORANGE**

Brezeln vom Bäcker in der Papiertüte, um nicht in rot zu rutschen.

## **GELB**

Belegte Brote mit Apfelschnitzen.

## **GRÜN**

Bunte Snackboxen mit ausgestochenen Gurkenscheiben und Mini-Pfannkuchen.

**Nora Imlau:** „Wenn ein bisschen mehr Bildschirmzeit und ab und zu mal eine TK Pizza dafür sorgen, dass wir öfters im gelben oder im grünen Bereich sind, ist für unsere Kinder sehr viel mehr gewonnen, als ihnen die Abweichung vom Goldstandard unserer Glaubenssätze je schaden könnte.“

„Fachwissen schützt nicht vor Überforderung. Und Empathie schützt nicht vor Ausbrennen. Kinder ins Leben begleiten ist unglaublich schön und unglaublich schwer. Die Gleichzeitigkeit müssen wir irgendwie aushalten lernen. Wir müssen nicht alles wissen, sogar gegen das gelernte Wissen vom „richtigen“ Erziehen verstößen dürfen, wenn es uns und unseren Familien damit besser geht. Es ist Gold wert, seine Prioritäten immer wieder den Ressourcen anzupassen.“





# Bindungsbooster

## Liebessprache



Sprache der Worte und des Zuhörens, Sprache der Geschenke und Aufmerksamkeiten, Sprache der Hilfsbereitschaft, Sprache des praktischen Tuns, Sprache der gemeinsamen Zeit, Sprache der körp. Berührungen und Zärtlichkeiten

### Was Kinderohren hören sollen..

Alle Menschen machen Fehler, du und ich

Ich habe so ein Glück, dass du mein Kind bist und ich dein Papa, deine Mama

Wir müssen nicht der selben Meinung sein, um uns lieb zu haben

Ich glaube dir/ Ich glaube an dich

Du bist sicher mit all deinen Gefühlen

Deine Meinung ist mir wichtig

Es gibt keinen Streit, nachdem wir uns nicht wieder vertragen können

Meine Liebe zu dir ist stärker als jeder Konflikt

Du kannst mich nicht enttäuschen

Für mein Glück bin ich selbst verantwortlich

Ich liebe dich so wie, wie du bist

Du bist immer genug

## Nach der Pause: Film

60 min

„Good Enough Parents“ ist ein Dokumentarfilm, der sich mit den Herausforderungen und Mythen der Elternschaft auseinandersetzt. Der Film hinterfragt gängige Erziehungsideale und beleuchtet, was Kinder wirklich brauchen. Dabei werden Themen wie Wille, Wut, Macht und das elterliche Erbe behandelt. Der Film soll Eltern helfen, ihre eigenen Erziehungsmuster zu reflektieren und einen Weg zu finden, der sowohl den Bedürfnissen der Kinder als auch den eigenen gerecht wird.

Ein Dokumentarfilm über Bindung,  
Bedürfnisse & Erziehungsmythen von  
Domenik Schuster

**GOOD ENOUGH PARENTS**  
(2021)

**Was brauchen Kinder?**



Jutta Agnesmeyer	Daniele Witte	Claudia Devermann	Gertrud Brinkmann	Christopher Trouw
Ort: rote Sitzbank im Foyer Max. 8 Personen				
	Ort: rote Sitzbank im Foyer Max. 8 Personen			
		Ort: rote Sitzbank im Foyer Max. 8 Personen		
			Ort: Stehtische im Foyer Max. 8 Personen	
				Ort: Stehtische am Kino 5 Max. 8 Personen

30 Min

**Austausch in Kleingruppen  
anschl.. Abschluss im Plenum**

Die Dachterrasse darf auch genutzt werden

# Abschluss



Ergebnisse aus der Kleingruppenarbeit

Kritik & Anregung

Was nehme ich mit? Was kann ich weiterempfehlen?