

SILKE R. PLAGGE BÉA BESTE

Eltern sein *ohne Schuldgefühle*

Gemeinsam
gelassen
durch den
Familienalltag



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nikola Teusianu

Lektorat: Ulrike Schöber, Dortmund

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Stephanie Reindl

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäschel

 ISBN 978-3-8338-8939-4

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy

Illustrationen: Béa Beste

Vorsatzpapier und Kapitelaufmacher (Muster): Creative Market

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,

www.imageprofessionals.com

GuU 8-8939 07_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Vorwort: Mach es einfach – mit gutem Gewissen

Einfach machen. Diese zwei Worte sind für ein ganzes Buch verantwortlich. Denn eine Freundin rief verzweifelt an: „Ich habe immer Schuldgefühle. Als Mutter mache ich wahrscheinlich gar nichts richtig.“ Da war so viel Verzweiflung in ihrer Stimme. „Kannst du mir sagen, wie ich es weniger kompliziert, wie ich es mir einfach machen kann?“ Diese Frage besprachen kurz darauf zwei Mütter: Béa und Silke, also wir, die Autorinnen dieses Buches. Unsere Kinder sind zwar schon (fast) erwachsen, aber wir kennen sie so gut, die Schuldgefühle, die junge Eltern – und vor allem Mütter – begleiten. Mütter und schlechtes Gewissen? Wie viel kann man davon haben? Die Bedürfnisse anderer erfüllen, Grenzen ziehen oder das Gefühl haben, etwas Unangemessenes zu tun – das wird so groß. Die Ansprüche an junge Eltern werden immer höher. Denn heute gilt es, die Bedürfnisse aller zu sehen und einzubeziehen, Wutanfälle müssen authentisch begleitet werden und die Verantwortung scheint riesig. Braucht das Kind zu lange Zeit bei der Kitaeingewöhnung? Ist das Essen nicht bio? Sofort wird ein schlechtes Gewissen gemacht. Alle und alles habe zu „funktionieren“, andere – vor allem das Kind – dürfen nicht enttäuscht werden. Dabei sollen Eltern sich auch Pausen nehmen, an sich denken und alles hat tiptopp auszusehen – das miese Gefühl wird zum Dauerbegleiter. Ständige Vergleiche, sehr hohe Ansprüche auch von außen. Wer heute Mutter oder Vater ist, hat es wirklich nicht leicht.

Wenn das eigene Kind etwas nicht richtig macht, sind dafür sofort die Eltern verantwortlich? Oder wird ein Fehlverhalten nicht dadurch bestärkt, dass wir so etwas sofort auf uns beziehen? Wäre es nicht viel besser, wenn es gelingt, die Energie und die Zeit, die mit Scham und miesen Gefühlen

vergeudet werden, positiv zu nutzen und einfach Spaß mit dem Kind zu haben? Nur wie wird man belastende Schuldgefühle los? Oder muss man diese Gefühle gar nicht loswerden, sondern kann sie auch für sich nutzen? Genau das möchten wir in diesem Buch zeigen: Wie ihr euer schlechtes Gewissen annehmen könnt. Und Wege zu mehr Gelassenheit findet. Denn manchmal muss es einfach sein. Pragmatisch, praktisch und gut genug.

Wer sich verändern möchte, kann das. Davon sind wir überzeugt. Also mach dich frei von Schuldgefühlen, die dich belasten, und finde Wege zu mehr Gelassenheit. Ein schlechtes Gewissen und auch elterliche Schuld kannst du auch annehmen und als Werkzeug nutzen. Lass uns dem schlechten Gewissen einen Namen und auch ein Gesicht geben. So ein „Schlegewi“ hat Béa sogar gezeichnet, es begleitet dich in seinen verschiedenen Versionen – nicht immer freundlich, aber durchaus hilfsbereit durch dieses Buch. Es will dich unterstützen, dich weiterbringen und dir helfen, der Elternteil zu sein, der du gern sein möchtest.



Uns beide als Autorinnen verbindet der Wunsch, unsere eigenen Erfahrungen weiterzugeben. Béa wurde früh Mutter einer Tochter, war alleinerziehend und hat als Schulgründerin, als Frau der 1001 Ideen den beliebten Familienkreativblog „Tollabea“ ins Leben gerufen. Silke hat als Journalistin viele Jahre für Familienzeitschriften geschrieben, engagiert sich für Vereinbarkeit und frühe Bildung. Sie arbeitet bei einem Kitaträger und ist – auch als Autorin – im engen Austausch mit Familien. Anders als Béa wurde sie eher spät Mutter, aber sie hat doppelt so viele Kinder, eine Tochter und einen Sohn, die gerade die Schule abgeschlossen haben bzw. kurz vor dem Abi stehen. Wir beide haben aber auch Patenkinder, Nachbarskinder und Nichten ... Für alle Eltern und alle Kinder, die wir kennen, wünschen wir uns mehr Gelassenheit, weniger Scham und mehr Selbstliebe.

Hallo, Welt – *hallo, schlechtes Gewissen!*

Kaum ist ein neuer kleiner Mensch auf dem Weg zu uns, schon möchten wir alles, alles richtig machen. Das beginnt nicht erst mit der Geburt, sondern schon in der Schwangerschaft. Als Eltern tragen wir jetzt Verantwortung für ein ganzes Leben – was für eine Aufgabe. Und plötzlich haben wir noch einen neuen Begleiter: das schlechte Gewissen! Gehören Schuldgefühle zum Elternsein unbedingt dazu?

Große Erwartungen und große Gefühle

Wie? Glücksmomente genießen, obwohl Klimakatastrophe, Inflation und Chancenungleichheit noch immer da sind? Als Menschen haben wir so große Aufgaben. Gerade Frauen haben es schon als kleine Mädchen gelernt: Da musst du dich kümmern! Eine gute Frau ist engagiert und erfolgreich im Beruf, hat einen großen Freundeskreis, reist gern, besucht regelmäßig ihre Eltern und auch Oma im Seniorenheim, hat ein sauberes, liebevoll eingerichtetes Heim, kümmert sich um ihre Gesundheit und ihren Körper und hat auch eine Partnerschaft, die sie voll erfüllt.

Erwartungen werden an sie gestellt und sie selbst hängt den Anspruch auch hoch. Irgendetwas genügt nicht? Ist nicht gut genug? Schon sind da erste Schuldgefühle. Tatsächlich ist es auch bei Männern ähnlich. Die Erwartungen werden immer höher. Die anderen, die Tollen da draußen auf Instagram und den anderen Kanälen, die schaffen das doch auch? Vielleicht kommen dir solche Gedanken bekannt vor? Das Fiese ist ja: Die Ansprüche, die andere – und vor allem wir selbst – an uns stellen, werden nicht weniger.

Die ersten Schuldgefühle ziehen tatsächlich nach einem positiven Schwangerschaftstest ein. Ein Baby! Wir werden eine Familie! Aber von wegen „guter Hoffnung“ sein, mit der großen Freude kommen gleich die ersten Zweifel und Sorgen: Schwangere bekommen eine lange Liste mit Dingen, die jetzt bitte zu unterlassen sind. Schwiegermama und die aufdringliche Kollegin aus der Buchhaltung haben wichtige Ratschläge. Und dann ist es da, das schlechte Gewissen, und es wächst. Das Ziehen im Bauch – oje, war es falsch, dass ich gestern doch einen sehr langen Spaziergang gemacht habe? Oder nicht gemacht habe? Bekommt mein Baby im Bauch später eine Lebensmittelunverträglichkeit, wenn ich jetzt zu viel Kuhmilch trinke? Oder habe ich zu wenig Kalzium und brauche mehr? Und überhaupt, ich

mach mir so viele Sorgen, das soll ja auch schlecht für das Ungeborene sein ... Eigentlich sollte ich als werdende Mutter doch rosig, glücklich und voller Vorfreude sein? Die Realität von Schwangeren entspricht nicht dem schönen Wunschbild. Übelkeit, schwere Beine, Rückenschmerzen und Ängste passen so gar nicht ins Heile-Welt-Bild. So viel gibt es zu bedenken, so viele Entscheidungen, so viele Informationen und so viele Widersprüche. Welche Untersuchungen müssen sein, wie und wo wollen wir wohnen, wie organisieren wir das Familienleben? So viele Gedanken und so viele Sorgen. Ging es dir auch so? Oder warst du wirklich eher unbesorgt? So oder so – viele Mütter haben Schuldgefühle, wenn sie an die Schwangerschaft denken. „Ich hätte mir mehr Gedanken machen sollen.“ Oder: „Ich habe die Zeit nicht genossen und zu viel gegrübelt, das hat das Baby bestimmt gespürt.“

Schuldgefühle machen uns nicht zu besseren Eltern

Überall bekommen werdende und frischgebackene Eltern reichlich Informationen, Tipps, Ratschläge und Erziehungsgrundsätze! Was Babys und Kinder nicht alles unbedingt brauchen, um sich zu glücklichen, erfolgreichen und wertvollen Menschen zu entwickeln. Wie, das Kind hat einen Schnuller? Ach, ihr tragt es wirklich im Tragetuch? Oh nein, ihr schiebt es im Kinderwagen?

Na klar ist jede Entscheidung nicht nur für etwas, sondern auch gegen etwas. Und damit dann auch sofort falsch. Wiege oder Familienbett? Stoff- oder Wegwerfwindel? Nein, nein, sagen sofort kritische Mitmenschen. Hallo, schlechtes Gewissen. Oder gar Schuldgefühle. Das Problem mit beidem ist, dass sie uns leider nicht zu besseren Eltern machen. Wer Schuldgefühle mit sich schleppt, ist ängstlich, unentspannt und hat miese Laune. Das aber ist auch nicht gut für das Kind. Es soll doch glückliche Eltern haben. Ich müsste mich doch freuen, ich sollte mehr für mein Kind tun

... Bin ich also schon jetzt eine schlechte Mutter? Das schlechte Gewissen wächst und multipliziert sich selbst. Jeden Tag wird dieses mulmige Gefühl – meist ganz unbemerkt – ein klitzekleines bisschen größer. Gefüttert wird es in den vielen kleinen Situationen des Elternalltags.

Béa: „Meine Tochter Carina war einige Wochen alt. Ich versuchte, sie zu stillen. Sie war eine langsame Trinkerin, schlief oft an der Brust ein und trank insgesamt kleine Mengen. Kein Problem, dachte ich mit meinen 21 Jahren, machen wir easy. Ich hatte romantische Bilder von stillenden Müttern mit rosigen, glücklichen Babys im Kopf ... die mit der Realität null übereinstimmten. Das Stillen dauerte, Mademoiselle ließ sich Zeit, nuckelte, es verging Zeit und ich **langweilte** mich brutal. Damals hatte nicht jeder jederzeit ein Smartphone in der Hand, aber es gab Bücher. Aber durfte ich das? Einfach lesen? Ich hatte das Gefühl, ich würde die Beziehung zu meinem Kind vernachlässigen, wenn ich beim Stillen etwas anderes tue, als es verliebt anzuschauen und jeden Schluck und jeden Hicks mit Mutterglück zu quittieren! Ich fühlte mich wie eine Verräterin.“

Gewissensbisse mit der Muttermilch?

Fast alle Stillenden kennen das Gefühl der Langeweile und schämen sich dafür. Béa fand für sich und ihre Kleine eine Lösung:

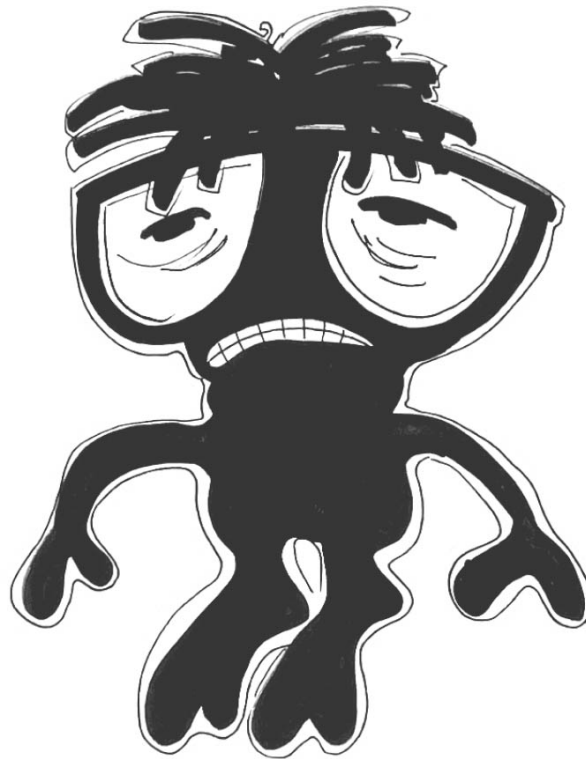
„Ich kam auf die Idee: Ich kann die Texte auch laut vorlesen. Das hat zwar an der Trinkgeschwindigkeit meines Babys und an der aufgenommenen Milchmenge nichts geändert, aber ich habe mich besser gefühlt... Ich dachte: ‚Kleines, jetzt kannst du mit studieren‘ – und mein schlechtes Gewissen nahm ab.“

Es ist unmöglich, diese toughe Herausforderung namens Elternschaft ohne schlechtes Gewissen zu meistern. Denn Mütter und Väter tragen Verantwortung. Die allerdings

scheint manchmal unendlich schwer mit vielen Sorgen, Vorwürfen und eben auch Schuldgefühlen. Wieso eigentlich? Was genau sind Schuldgefühle, was haben sie mit dem schlechten Gewissen zu tun – kann man wirklich Kinder ganz ohne Selbstvorwürfe erziehen?

Was sind Schuldgefühle?

Wer in die Suchmaschine „Eltern“ und „Schuldgefühl“ eingibt, wird sehen – es gibt reichlich Treffer. Eltern und Schuld scheinen eng verbunden zu sein. Fangen Schuldgefühle mit einem schlechten Gewissen und einem dumpfen Grummeln im Bauch an? Das ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Schuldgefühle können zig körperliche und seelische Reaktionen auslösen: Erröten, innere Unruhe, Schwitzen, Ärger, Panik, depressive Verstimmungen, Magen- oder Rückenprobleme, massive Selbstzweifel und die ständige Sorge, etwas nicht richtig zu machen. Okay, hier also den Anfang zu suchen, ist schwierig.



Um zu überlegen, wie mit diesen Gefühlen umgegangen werden kann, müssen wir sie uns genauer angucken. Jede und jeder hat starke Gefühle, Wut, Hass, Angst, Scham. Über mächtige Emotionen und was sie für Menschen

bedeuten, haben schon die griechischen Philosophen Betrachtungen geschrieben, und ob Religion, Biologie oder Psychologie – ziemlich viele Disziplinen beschäftigen sich damit. Wir führen hier keinen Diskurs darüber, sondern fassen zusammen. Sonst müssten wir beim Gilgameschepos oder bei der Ilias von Homer anfangen – denn schon diese alten Schriften beschäftigen sich mit Verantwortung, Gerechtigkeit und Sühne. Aufhören müssten wir dann bei der neuesten Technik und der Frage, wer verantwortlich für Fehler von künstlicher Intelligenz ist. Das führt eindeutig zu weit. Aber was sind Schuldgefühle? „Schuldgefühle finden wir in allen menschlichen Kulturen überall auf der Welt“, schreibt Helga Kernstock-Redl. Die Psychologin hat sich umfangreich mit Schuldgefühlen befasst. Sie erklärt, dass diese Gefühle nicht erlernt werden müssten und zur menschlichen Grundausstattung gehören. „Viele Bereiche unseres Alltags sind von ihnen durchzogen: Sie lenken unsere Entscheidungen und bestimmen mit, wie wir unsere Konflikte lösen ...“ Schuldgefühle lösen nicht wie etwa Freude oder Traurigkeit sichtbare Reaktionen aus – Lachen oder Weinen sind deutlich sichtbarer.

Silke: *„Schuld. Was für ein mächtiges Gefühl. Vor vielen Jahren habe ich diese Zeilen von George Michael in ‚Careless Whisper‘ gehört: ‚Guilty feelings have got no rythm‘. Schuldgefühle haben keinen Rhythmus. Und genau das trifft es so sehr. Wenn ich das Gefühl habe, Menschen nicht gerecht werden zu können oder meinen eigenen Ansprüchen, dann lässt sich das nicht gut beschreiben. Es gibt da keinen festen Rhythmus, kein Ritual, nichts, das es mir leichter macht. So verschieden wie das Rhythmusgefühl, so unterschiedlich sind auch unsere inneren Glaubenssätze. Diese Liedzeile hat mich immer sehr berührt. Erst vor Kurzem habe ich allerdings gehört, dass es gar nicht ‚feelings‘ heißt, sondern ‚feet‘, Füße. Finde ich lange nicht so poetisch. Und ich musste mir das auch erst erklären lassen.*

Falls ihr die Metapher von George Michael genau wie ich auch nicht versteht: Das soll wohl bedeuten, dass ein Mensch, der seinen Partner betrogen hat, sich nicht auf das Tanzen konzentrieren kann (schuldige Füße haben keinen Rhythmus) – andere Baustelle, aber auch nicht so weit weg, weil es rund um Schuldgefühle einfach nur Probleme und Missverständnisse gibt.“

Gebrochene innere Gesetze sorgen für Schuldgefühle

Schuldgefühle wurzeln darin, dass Menschen sich selbst hinterfragen, sich an ihre soziale Gemeinschaft anpassen und dazugehören möchten. Streng genommen entsteht Schuld dann, wenn ein juristisches, moralisches oder sozial anerkanntes Gesetz gebrochen wird. Wenn die ausgewogene Balance von Geben und Nehmen und feststehende Regeln gebrochen werden, laden wir gefühlt Schuld auf uns. Wir fühlen uns schlecht und das kann Angst und Stress auslösen und so für körperliche Reaktionen wie Schweißausbrüche, Magenbeschwerden und vieles mehr sorgen.

Klar, es gibt auch Menschen, die Regeln brechen, etwa Steuern hinterziehen oder gnadenlos lügen, das aber selbst nicht schlimm finden – und so entwickeln sie auch keine Schuldgefühle. Sie sind schuldig, aber tragen die Bürde übler Gefühle nicht, sie empfinden ja keine „Schuld“. Schuldgefühle, die innerliche Konflikte auslösen und dafür sorgen, dass jemand sich gar nicht gut fühlt, werden dadurch ausgelöst, dass innerliche Gesetze und Regeln gebrochen werden. Und genau das macht den wichtigen Unterschied aus. Manche Menschen haben sehr viele innere Gesetze und Regeln und ihr innerer Kritiker hat nicht nur einen mahnenden Zeigefinger – er (oder sie) ist ein innerer Scharfrichter. Du hast etwas falsch gemacht? Das wird ganz, ganz schlimme Folgen haben ...

Andere Menschen haben einen sehr wohlwollenden inneren Kritiker, der deutlich lockerere Gesetze und Regeln hat. Das erklärt, wieso es Menschen gibt, die schon starke Schuldgefühle bekommen, sobald sie „Nein, ich möchte das nicht“ sagen. Andere wiederum lügen, ignorieren die Bedürfnisse ihrer Mitmenschen, machen so ziemlich alles, wonach ihnen der Kopf steht – und fühlen sich nicht im Geringsten schuldig, sondern sind der Meinung, ihnen stünde ein solches Verhalten zu.

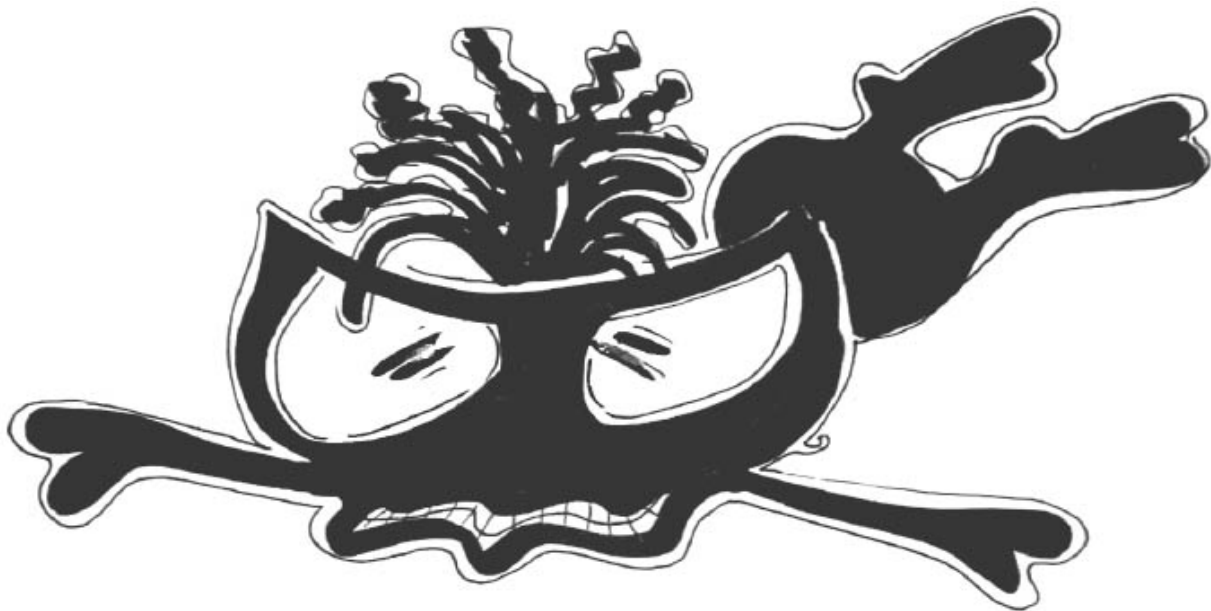
Es gibt keine feste Richtlinie der inneren Gesetze, die für alle gilt. Innere Gesetze wurden uns in unserer Kindheit eingepflanzt – und sie sitzen so tief, dass sie selten wirklich wahrgenommen werden. Sie sind wie die Rillen einer alten Langspielplatte, wurden vor vielen Jahren geprägt und funktionieren scheinbar ganz von allein. Kleine Kinder lernen Sprüche wie „Lieber Gott, mach mich fromm, dass ich in den Himmel komm“ und als „gute Kinder“ funktionieren sie brav und handeln so, wie es alle von ihnen erwarten. Einige Menschen „funktionieren“ so auch noch als hochbetagte Greise. Solange es ihnen dabei gut geht, ist es ja auch kein Problem.

Lebenslängliche Last

Aber sehr oft haben diese Rillen einen Kratzer, dann stimmt etwas nicht mehr. Dann belasten die inneren Gesetze. Ein Beispiel wäre die Regel: „Wenn ich mein Kind liebe, muss ich dafür sorgen, dass es gesund und glücklich ist.“ Auch wenn das Kind längst erwachsen ist. Natürlich war es irgendwie rührend, dass Silkes Mutter als über 70-Jährige noch nachhakte, ob ihr „Töchterchen“ mit inzwischen 40 Jahren auch wirklich eine Mütze im Winter trug. Aber das Gefühl, für jemanden immer und stets verantwortlich zu sein, kann auch sehr belasten. Die Tochter, weil sie sich bevormundet fühlt, die Mutter, weil sie mit jedem negativen Erlebnis ihres Kindes nicht nur mitleidet, sondern sich verantwortlich und

voller schwerwiegender Schuldgefühle fühlt. Und das lebenslänglich!

Besonders Menschen mit vielen strengen inneren Gesetzen haben viele Schuldgefühle – sie sind ständig auf der Hut, möchten nichts falsch machen. Im nächsten Kapitel gehen wir auf diesen „Perfektionismus“ noch mal ein. Nicht nur, wer immer möglichst alles richtig machen möchte, auch diejenigen, die sehr feinfühlig sind, leiden mit anderen mit – und ist dieses Mitgefühl mit Verantwortung verbunden, entstehen auch hier Schuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen.



Scham und Schuld

Sprache macht so viel und gerade Worte wie „Schuld“ und „Scham“ werden viel genutzt und sind gleichzeitig völlig abstrakt. Ein völlig absurdes Beispiel: der Schambereich oder die Schamhaare. Schämen die sich? Haben die etwas falsch gemacht? Was genau schwingt beim Wort „Scham“ eigentlich mit? Es hat verschiedene Bedeutungen. Scham kann bedeuten, das etwas peinlich ist, etwa wenn ich mir kurz vor dem wichtigen Vortrag Kaffee auf die Bluse schützte. Scham kann ich empfinden, wenn ich etwas gemacht habe,

was meinen eigenen Ansprüchen nicht genügt. Zum Beispiel wenn ich meinen Partner belüge oder wenn ich mein Kind viel zu spät aus der Kita abhole. Und dann ist da noch die dritte Bedeutung: die Beschämung. Wenn andere den Kübel über mir ausschütten und mich spüren lassen, dass mein Handeln in ihren Augen nicht richtig ist. Zum Beispiel so: „Wie kannst du dein Kind so lange in der Kita warten lassen? Wie soll es da Vertrauen bilden?“

Scham ist mein eigenes Empfinden, ich selbst habe gegen meine eigenen Werte, meine eigenen Ansprüche verstoßen. Beschämung findet von außen statt. Scham kann ich aktiv nutzen – sie führt mich dazu, dass ich mich mit mir und meinen Empfindungen auseinandersetzen kann.

Beschämung aber führt vor, grenzt aus und macht die Betroffenen innerlich klein. Die Frage lautet: „Warum schäme ich mich?“ Fühle ich mich verantwortlich, dann verursacht die Scham Schuldgefühle. Und die sind oft nicht ohne. Aber die gute Nachricht: Wer die Warum-Frage beantworten kann, kann aktiv selbst handeln und Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen.

Wo wir bei Worten sind: Was ist mit dem Begriff „Schuld“?

Wer Geld geliehen hat, hat Schulden. Da ist das Wort „Schuld“ auch versteckt. Und gleichzeitig sind Schuld und Scham etwas, über das nicht gesprochen wird. Oft ist es aber auch so, dass zum Beispiel Ursache und Wirkung einfach gleichgestellt werden. Der Starkregen ist schuld daran, dass der Keller überschwemmt wurde – nein, stimmt nicht. Er trägt keine echte Schuld am Wasserschaden, er hat ihn aber verursacht. Genau dieses sprachliche Verwischen passiert in Gedanken auch. Da entstehen krude Thesen.

„Wenn ich in der Schwangerschaft alles richtig mache und mich ausgewogen ernähre und jeden Stress vermeide, dann wird mein Kind gesund.“ Dann wird dieser Glaubenssatz kräftig durchgemischt und daraus wird: „Ist mein Kind nicht gesund, dann bin ich schuld, weil ich nicht richtig gegessen habe und doch Stress hatte.“