

Kennst Du das auch?

Als ich im Eltern-Kind-Zentrum 10 vom Angebot, an einer EU-geförderten Gruppe teilzunehmen erfuhr, wurde ich neugierig, und meldete mich an.

Vor einigen Monaten wurde unser erstes Kind geboren. Mein Mann und ich waren sehr glücklich darüber, da wir uns schon seit geraumer Zeit ein Baby gewünscht hatten. Die ersten Wochen vergingen wie im Fluge und wir waren rund um die Uhr beschäftigt. Es hat sich ein neuer Lebensrhythmus eingestellt und ich habe den Eindruck, nichts ist wie es vorher war. Ich hatte auch schon bemerkt, dass ich öfter ungeduldig mit dem Baby und schroff zu meinem Mann war. Dies war auch ein Grund, warum ich mich gerade für dieses Gruppenangebot interessierte. Außerdem hatte ich den Eindruck, den größten Teil des Tages völlig auf mich allein gestellt zu sein.

Ich lernte in dieser Gruppe andere junge Eltern kennen und stellte mit Erleichterung fest, dass es ihnen ähnlich wie mir erging. Es war für mich hilfreich durch Gespräche in der Runde zu erfahren, was andere für sich herausgefunden hatten, damit sie mit der neuen Situation besser zurechtkamen. Hier wurden Erfahrungen ausgetauscht, was mir gerade jetzt zugute kam.

Beim ersten Treffen wurde ein Film gezeigt. Kinder erzählten, wie sie häusliche Gewalt erleben und welche Belastung dies für sie, ihre Familie und ihre Freunde ist. Beim Ansehen des Films und danach stiegen eigene Erinnerungen in mir hoch, an die ich schon lange nicht mehr gedacht hatte. Es war möglich, in der Gruppe über eigene Erfahrungen zu sprechen. Ich merkte, wie wichtig es ist zu erkennen, was ich fühle und dies auch mitzuteilen.

Wir hörten, wie man familiären Stress-Situationen, sei es mit dem Kind oder dem Partner, begegnen kann. Die psychologischen Beiträge machten mir manche Verhaltensweisen meines Kindes erst richtig verständlich. Es wurde mir klar, dass ich den vielen neuen Situationen als junge Mutter nicht einfach nur ausgeliefert bin. Außerdem erfuhren wir von Einrichtungen, an die man sich im Notfall wenden kann. Oft war ich ungeduldig, ungerecht und grantig, weil mir alles zu viel war. Ich erkannte, dass es notwendig war, trotz Babystress auch Zeit nur für mich alleine schon von vornherein einzuplanen, nämlich schon bevor ich das Gefühl hatte, es nicht mehr zu schaffen. Als ich dies ausprobierte, merkte ich, dass mein Energiepegel stieg. Auch mein Partner konnte mich nun besser unterstützen, da er sich darauf einstellen konnte, einige Aufgaben beim Baby zu übernehmen. Ich brauchte einige Zeit, um mir sicher zu sein, dass er es auch gut macht. Als dann auch einmal die Oma das Kind stundenweise beaufsichtigte, fanden wir wieder "Zeit zu zweit", was uns beiden wirklich guttat.

Insgesamt muss ich sagen, dass uns die Teilnahme an dieser Gruppe beim Finden eines neuen Gleichgewichts als Paar mit Kind geholfen hat. Vor allem fühlen wir uns ermutigt und sehr darin bestärkt, unser Kind gewaltfrei zu erziehen.