

Mami und Papi im Teufelskreis aus Scham, Schuld und Verzweiflung

Parental Burnout ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Warnsignal, dass es Zeit ist, endlich alte gesellschaftliche Konzeptionen zu überdenken und jeden Lebensentwurf in seiner Individualität zu achten!

20 Uhr: die Suppe köchelt immer noch auf dem Herd, obwohl wir um 19 Uhr essen wollten, die Waschmaschine piept seit einer gefühlten Stunde, das Telefon klingelt bereits zum dritten Mal, der Staubsauger sieht dich mahnend aus dem Flur an, dein Smartphone macht dich per Signalton darauf aufmerksam, dass schon wieder zehn neue E-Mails eingetrudelt sind und nun setzt auch noch Geschrei aus dem Kinderzimmer ein. Die Geräusche in deinem Kopf verschwimmen zu einem nicht überhörbaren, durchdringenden Pfeifen. Wie in Zeitlupe lässt du den Löffel in die Suppe sinken, ziehst den Stecker des Telefons, stellst dein Smartphone auf lautlos, brüllst ein lautes „Verdammt noch mal, es reicht!“ in Richtung Kinderzimmer und sinkst weinend auf dem Boden zusammen.

In deinem Kopf ist nur noch Leere. Dein Körper fühlt sich an, als seist du von einer Dampfwalze überfahren worden und eine unheimliche Schwere breitet sich von deinem Herzen in deinen ganzen Körper aus. Dein Hals ist wie zugeschnürt, als hättest du einen riesigen Kloß darin, der es dir unmöglich macht, irgendetwas zu sagen und der dir beinahe die Luft zum Atmen raubt. Noch nie, wirklich noch nie in deinem Leben, hast du dich so schlecht, so müde, so erschöpft und so leer gefühlt, wie in diesem Moment. Deine Beine und Arme schmerzen; dein Rücken scheint bald durchzubrechen und deine Augen sind so schwer, dass du sie nur noch mit Mühe aufhalten kannst. Du spürst eine unbeschreibliche Einsamkeit, ein Gefühl des totalen Verlassenseins, der absoluten Mutlosigkeit und einer tief empfundenen Gleichgültigkeit. Alles, ja wirklich alles, in deinem Leben erscheint dir hart und einfach nur sinnlos.

Du fühlst dich, als seist du am Ende: körperlich und seelisch – ausgebrannt!

Du findest dich abstoßend, wertlos, nutzlos: dein Geschrei gegenüber den Kindern, deine Gleichgültigkeit, was ihre Anliegen anbelangt, deine Härte und Ungeduld im Umgang mit ihnen. Du bist gefühlt meilenweit von deiner Vorstellung entfernt, wie du als Elternteil sein möchtest, wie du einmal warst, als du voller Elan, mit Liebe und Leidenschaft deine eigene Familie gegründet hast und stehst vor einem Berg aus innerer Not, Scham und Schuld. Jeden Tag nimmst du dir vor, präsenter, aufmerksamer, liebevoller und gelassener zu sein – doch wenn du aufwachst, lähmt dich deine Müdigkeit noch mehr, du fühlst dich noch sensibler und verletzlicher und bist kraftloser als am Tag zuvor.

Du vergleichst dich mit anderen Eltern, die scheinbar mühelos durch die Vielbelastungen ihres Lebens schweben. Immer perfekt, egal ob im Job, der Partnerschaft oder im Umgang mit den Kindern. Stets voller Kraft, Elan, Leidenschaft und Freude. Und immer mit einem Lächeln auf den Lippen.

Bist du denn die/der Einzige, die/der es einfach nicht schafft, Job, Familie, Partnerschaft und persönliche Wünsche unter einen Hut zu bringen? Bist du die/der Einzige, die/der nicht die perfekte Mami/der perfekte Papi ist, sondern Mühe hat, den eigenen Ansprüchen gerecht zu werden? Bist du die/der Einzige, die/der dem äußeren Druck, zu funktionieren nicht gewachsen ist? Gibt es sonst niemanden, der das Bedürfnis hat, einfach alles hinter sich zu lassen, auszubrechen, zu verschwinden?

Warum bist du nur so schwach, so nachlässig, so undiszipliniert, so mangelhaft?

HÖR AUF!

Hör auf, dich selbst so negativ zu sehen, hör auf mit den ewigen Selbstvorwürfen, Vergleichen, den Zweifeln, der Scham und der Schuld!

FANG AN!

Fang an für dich zu sorgen! Dich um dich selbst und um deine Bedürfnisse zu kümmern! Für dich und deine Wünsche einzustehen. Dir und deinen Herausforderungen Gehör zu verschaffen. Fang an, dich nicht mehr zu verstecken, sondern selbstbewusst und selbstwirksam

mit deinen Problemen aus deinem Schneckenhaus zu treten. Fang an – für dich und dein Leben. Und deine Kinder!

**CHANGE YOUR MINDSET!
CHANGE YOUR LIFE!**

Mit welchen 5 konkreten Steps du beginnen kannst, erfährst du nächste Woche...

[#workingmum](#) [#workingdad](#) [#compatibility](#) [#Vereinbarkeit](#) [#mindset](#) [#lifecoaching](#) [#parental-burnout](#) [#Elternburnout](#) [#worklifebalance](#) [#self-efficacy](#) [#Selbstwirksamkeit](#) [#Selbstfürsorge](#) [#self-care](#) [#Selbstfokus](#) [#selffocus](#) [#emotionaleerschöpfung](#) [#emotionalexhaustion](#) [#weitblick-coaching](#) [#belana](#)