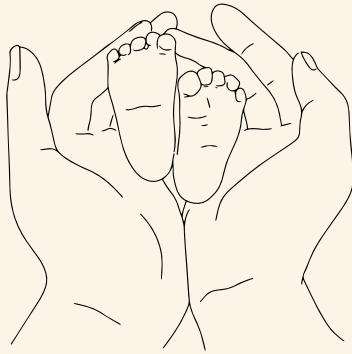


# Eltern werden



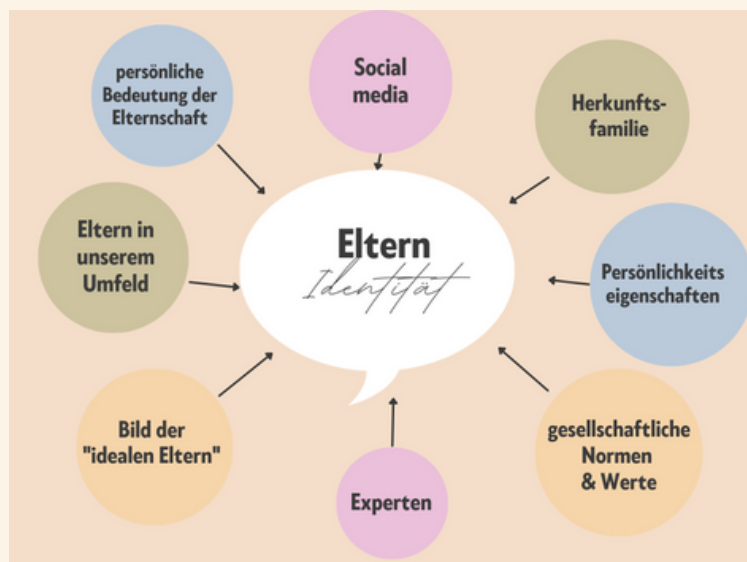
## Ein Prozess

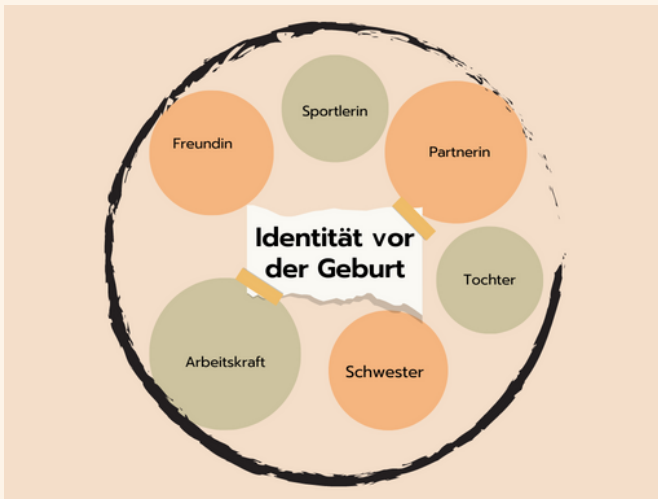
Wer bin ich eigentlich? Diese zentrale Frage der Pubertät, glaubt man oft im Erwachsenenalter vorübergehend geklärt zu haben. Mit der Geburt des ersten Kindes kann es sein, dass die eigene Identität noch einmal grundlegend „überarbeitet“ wird. Als Mutter oder Vater kommen manchmal ganz andere Seiten in einem zum Vorschein.



## Identitätsbildung

Schon in der Schwangerschaft beginnt der Prozess der Identitätsbildung als Mutter oder Vater. Dieser wird beeinflusst durch unsere eigene Herkunftsgeschichte, unsere Persönlichkeitseigenschaften, die persönliche Bedeutung der Elternschaft, die Vorstellung, die wir von einer „idealen“ Mutter oder Vater haben und die Werte, Normen und gesellschaftliche Erwartungen an uns in unserer Rolle als Mutter oder Vater. Geformt wird diese Identität durch die direkten Kontakte mit anderen Müttern und Vätern, Freunden, Eltern, Geschwistern, ... aber auch durch die (sozialen) Medien und das erweiterte Umfeld, die alle gewollt oder ungewollt Informationen darüber vermitteln, wie sich Eltern sich verhalten sollen. Diese Informationen werden in einem teils bewussten, teils unbewussten Prozess von den (werdenden) Eltern übernommen oder kritisch hinterfragt.





## Verschiebung innerhalb der Identität

Durch die Geburt findet eine starke Verschiebung innerhalb der Identität statt. Diese Neuorganisation aller Teilaspekte führt dazu, dass die Energie und das Engagement neu auf die unterschiedlichen Lebensbereiche verteilt werden müssen. Das Baby wird zur Priorität und alle anderen Bereiche der Identität rücken vorerst in den Hintergrund. V.a. für Frauen entspricht dies der gesellschaftlichen Erwartung. Mutter zu werden bedeutet manchmal nur noch Mutter zu sein. So zumindest fühlt es sich an. Es kann eine Freude sein in dieser Rolle aufzugehen und es kann auch ganz schön schwierig sein - vielleicht sogar beides gleichzeitig.



## Aus einem Paar werden Eltern

Nicht nur die individuelle Ebene, sondern auch die Paarebene ist von diesen Verschiebungen betroffen und auch dort braucht es ein neues Gleichgewicht, wenn aus einem Paar Eltern werden. Viele gleichberechtigte Paare erleben in der ersten Zeit mit Baby eine deutliche Verschiebung hin zu traditionelleren Rollenmustern: Die Frau kümmert sich um Baby und Haushalt, während der Mann außerhalb des Hauses arbeitet. Vor allem für die Mütter finden in dieser Zeit auf vielen Ebenen starke Veränderungen statt: Arbeit, Routinen, Finanzen, Körper, soziale Kontakte, ... Eine solche Umwälzung des Lebens ist unweigerlich mit Stress verbunden.



## Gesellschaftliche Idealisierung der Elternschaft

Durch die gesellschaftliche Idealisierung von Mutterschaft sind viele Frauen nur wenig auf diese Aspekte vorbereitet. Manche sehnen sich zeitweise nach ihrem „alten“ Leben und nach mehr Selbstbestimmung. Da zeigen sich manchmal auch Gefühle wie Wut, Ambivalenzen, Enttäuschung und Ernüchterung. Die Reorganisation der Identität und des Lebens kann Aspekte der Trauerarbeit beinhalten. Durch die gesellschaftliche Erhöhung des Ideals der Mutterschaft sind diese Gefühle wenig „salonfähig“ oder sogar mit einem Tabu belegt. Manche Frauen fragen sich: „Wie kann es sein, dass ich diesen Moment so lange herbeigesehnt habe und nun feststelle, dass es so anders ist, als ich es mir vorgestellt habe oder mich die Blogs, Artikel, Posts oder Ratgeber haben glauben lassen? Bin ich normal, wenn ich mich auch manchmal nach der Zeit sehne, in der ich noch keine Kinder hatte - und das obwohl ich meine Kinder abgöttisch liebe?“

