

Liebe Familien,

Hand auf's Herz: wir alle sind manchmal richtig genervt von unseren Kindern. Oft ist es einfach nur anstrengend und vielleicht sehnen wir uns auch mal nach der Zeit ohne Kinder zurück oder beneiden unsere kinderlosen Freunde, die spontan abends auf ein Konzert gehen oder eine Woche am Strand liegen und ein Buch lesen. Meistens ist dieses Gefühl dann aber schnell wieder verflogen, sobald uns unser Kind auf einem Bein hüpfend strahlend entgegen kommt. Meistens. Bei manchen Eltern bleibt dieses Gefühl leider auch bestehen. Über dieses wenig besprochene wollen wir in dieser Woche sprechen. Und wir schauen uns an, was wir selbst dafür tun können, glücklich zu sein, um genügend Power zu haben, den wunderschön-anstrengenden Alltag mit Kindern zu leben.



## Mein Kind nervt

### - Warum Elternsein nicht unbedingt glücklich macht

Traditionsgemäß gelten Kinder als größtes Glück. Heute gibt in Deutschland eine deutliche Mehrheit der Befragten allerdings an, sie wären mit ihrem Leben auch ohne Nachwuchs zufrieden. Woran liegt das? Ob die Gleichung Kinder = Glück aufgeht, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Die schlechte Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist in Deutschland offenbar wirklich ein Knackpunkt. Mehr dazu in folgendem Artikel:

Link zum Artikel: [Kinder machen nicht unbedingt glücklicher](#)

Wie sehr kann sich das Leben durch Kinder eigentlich verändern? Alle Eltern kennen die Antwort- sehr! Dass diese Veränderungen nicht immer nur schön sind, ist den meisten auch bewusst. Denn so sehr man sie auch liebt, manchmal können Kinder einem auch so richtig auf die Nerven gehen. In diesem Podcast spricht ein Vater darüber, wie sich sein Leben durch seine Töchter verändert hat, warum Rollenspiele ihm keinen Spaß machen, der Vergleich mit Superdaddys unnötig ist und Streit unter Eltern völlig normal ist. Dabei wird klar: Wir sind keine schlechten Eltern, nur weil wir mal genervt sind.

Link zum Podcast: [Wie nervig können Kinder sein!?!?](#)

Eltern zu werden und Eltern zu sein ist ein Abenteuer und immer wieder auch eine Achterbahnfahrt der Gefühle. Wir begeben uns mit jedem Kind in Neuland; und dass die meisten Mütter und Familien auf sich allein gestellt sind, macht die Sache auch nicht leichter. Eins ist klar, unsere Kinder alleine machen uns nicht glücklich. Nehmen wir die Verantwortung also an und sorgen für uns selbst. Wie das gelingen kann, sehen Sie hier:

Link zum Video: [Gelebte Selbstfürsorge](#)

## Das hat mir gut geschmeckt

Die Sonne lacht - endlich wieder raus der Wohnung! Wie wäre es mit einem Picknick im Grünen? Am besten ohne großen Aufwand, zum Beispiel auf dem Spielplatz gegenüber? Diese Woche haben wir eine kreative Idee, wie Sie ohne viel Aufwand ein gesundes Picknick zaubern können und eine süße Variante, die gut vorbereitet werden kann und später auch kalt noch herrlich schmeckt.

Link zum Rezept: [Schnelles Picknick mit Kindern](#)

Link zum Rezept: [Süßer Hirseauflauf mit Früchten](#)

## Das hat mir Spaß gemacht

Heute möchten wir Ihnen ein passendes Buch zum Thema vorstellen:

“In der Rushhour des Lebens, genau da bin ich gerade. Ich arbeite, ich mache Überweisungen, ich mache mir Gedanken. Ich habe Sex, ich habe Hunger, ich will alles verstehen. Ich rede, ich höre zu, ich unterbreche, und ich lasse mich unterbrechen. Ich räume die Spülmaschine ein und die Waschmaschine aus.

Ich sollte meine Eltern mal wieder anrufen, ich mache mir Sorgen, ich mache mir ein Brot. Ich müsste mal wieder saugen und zum Zahnarzt. Ich bringe mein Kind ins Bett und schlafe vor ihm ein. Ich liebe, ich lache, ich laufe. Die Gleichzeitigkeit von allem, oder: mein Leben. Ich bin nicht allein. So, wie es mir geht, geht es vielen Müttern.”

(aus: Mareice Kaiser: *Das Unwohlsein der modernen Mutter*. Rowolth Polaris. 2021.)

Link zum Buch: [Das Unwohlsein der modernen Mutter](#)

## Das hat mich zum Lächeln gebracht

*“Morgens ist die Welt noch in Ordnung...”  
Wer so etwas sagt, hat noch wie einem 2-Jährigen  
das Brot “falsch” durchgeschnitten.*

- Und jetzt tief ein- und wieder ausatmen. Jede Phase geht vorbei ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,  
Das ZUKUNFTsteam