



## Gewissenswürmer – das Haustier berufstätiger Eltern?

Dieses Schuldgefühl-Drama geht bei mir schon am frühen Morgen los, wenn ich so dumm bin, auf die Waage zu steigen. Vernichtende Zahlen blicken mich vorwurfsvoll an und bringen mein schlechtes Gewissen samt Schuldgefühl in Schwung. Hier klatschen sich innerer Schweinehund und meine Gewissenswürmer gleichzeitig in die Hände. Meist werde ich dieses nagende Schuldgefühl dann den ganzen Tag nicht mehr los. Gebe ich Arbeit ab, um für die Kinder da zu sein, habe ich Schuldgefühle. Gebe ich die Kinder ab, um für die Arbeit da zu sein, habe ich Schuldgefühle. Gewissenswürmer begleiten uns an manchen Tagen vom Morgen bis zum Abend.

Dennoch kein Grund zu verzweifeln, oder etwa doch? Haben wir mal keine Gewissenswürmer, können wir sicher sein, dass wir schneller welche angeschafft bekommen, als uns lieb ist. Bereits nach wenigen Augenblicken stehen Schwiegermutter, Partner, Kinder, Chef, Nachbarn und vor allem andere Mütter in Reihe und Glied, um uns auf unsere schuldbringenden Parasiten hinzuweisen. Da wird bemängelt, dass in den zehn selbstgebackenen Plätzchensorten der Lieblingskekks des Partners nicht enthalten ist (wahlweise durch Schwiegermutter oder Partner). Das eigene Kind ist leider weder in der Sommerakademie für die Verbesserung der Feinmotorik noch im Englischkurs angemeldet, wodurch wichtige, nur kurzfristig offene Lernfenster sinnlos vergeudet werden.

Der Chef macht ein schlechtes Gewissen, weil die Statistik nur in Excel, nicht aber gleich in PowerPoint für die Vorstandssitzung erstellt wurde. Hätten wir doch wissen müssen! Genauso wie all die anderen Dinge, an die wir erst denken, wenn unsere Gewissenswürmer einen Ausflug machen. Aber mal ganz ehrlich: Ich habe genug davon! Und das gleich im doppelten Sinn. Zum einen könnte ich mit meinen Schuldgefühlen einen Versandhandel aufmachen und reich werden. Zum anderen habe ich keine Lust mehr darauf, mich ständig schuldig zu fühlen. Wir berufstätigen Eltern geben schließlich tagtäglich unser Bestes! Wir organisieren, nehmen Rücksicht, trösten das Kind über die Schürfwunde und den Chef über fehlende Führungsqualitäten hinweg. Wir rackern, schufteten, arbeiten, versorgen alle und mühen uns ab – und zu allem Überfluss sollen wir auch noch ein schlechtes Gewissen haben? Wir sollten stattdessen viel häufiger unsere unliebsamen Haustiere in den Zwangsurlaub schicken und auf unsere Leistungen stolz sein. Denn wirklich los werden wir die Gewissenswürmer wohl nie. Aber so lässt sich eindeutig besser damit leben!

Herzlichst  
Ihre Ramona Jakob

