



familylife KIDS

Eltern stark machen

VORHER. NACHHER? MITTENDRIN!

Wie war das vor ein paar Wochen? Waren wir da tatsächlich in den Skiferien und haben den Schnee und das Zusammensein mit Verwandten genossen? Die Zeit vor Corona. Wie unwirklich und fern mir das heute scheint. Jetzt ist alles anders.

Ebenso weit weg ist für mich das Danach. Niemand weiß, wie lange die Situation andauern wird und ob das Leben nachher wieder so wird, wie wir es kennen. Die Kinder zur Schule schicken, zur Arbeit pendeln, Freunde einladen, sich auf Ferien freuen? Nicht nur äußerlich, auch innerlich ist bei mir ein Vakuum entstanden.

Schaffen wir so viel Nähe oder schafft sie uns?

Ich bin mittendrin und wir als Familie sind mittendrin. Fünfmal Gefühlsachterbahn, fünfmal den Alltag umstellen, fünfmal Gedanken, Sorgen, Ängste. Schaffen wir so viel Nähe oder schafft sie uns?

Ich bin noch mehr als sonst gefordert, meine Beziehung zu pflegen und die Kinder durch diese Zeiten zu lotsen. Mich selbst gut zu führen ist das allerwichtigste. Das kann mir niemand abnehmen und die Wirkung auf meine Familie ist immens.

Der Schweizer Theologe und Autor Thomas Härry bringt es auf den Punkt:
«Ohne die Fähigkeit, sich selbst zu führen, ist es unmöglich, gute Beziehungen aufzubauen, Konflikte konstruktiv zu lösen, mit Belastung und Stress umzugehen.»

Hab acht auf dich selbst!

Ich erlebe momentan einen Crash-Kurs in Selbstführung. Es ist ein Prozess – Scheitern inklusive. Nicht nur bei mir; auch alle anderen Familienmitglieder durchlaufen ihn. Die verschiedenen Persönlichkeiten treten nun deutlich zutage. Das eine Kind ist anpassungsfähig während das andere von seiner Entwicklung her seinen Abnabelungsprozess beenden möchte und nun mit uns zusammen fest sitzt.

Hab acht auf dich selbst. Das beginnt nicht mit einer Liste voller Pflichten, sondern mit dem Bewusstsein, dass ich von Gott geliebt, versorgt und festgehalten bin. Das heißt auch, dass ich für mich sorgen darf und soll. Konkret geht es da um meine Beziehung zu Gott, Seelenpflege und meinen Energietank. Wenn diese Bereiche gut aufgestellt sind, kann ich meine Beziehungen und Aufgaben in der Familie besser wahrnehmen – und Scheitern ist sowohl bei Gott wie auch in meiner Familie okay. Denn beide lieben mich unabhängig von meinen Erfolgen und Misserfolgen.

Von Alexandra Kämpf,

Mitarbeiterin FAMILYLIFE, verheiratet mit Richard. Gemeinsam haben sie drei Töchter im Alter von 7 bis 18 Jahren. Mit Homeoffice und -schooling hat sie Neuland betreten.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE FAMILIE:

Wie geht es dir? Nimm deine Gefühle ernst – auch die negativen. Setze Prioritäten – zuerst deine Emotionen, deine Beziehung zum Partner und den Kindern und dann deine Aufgaben.

.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.