familylife KIDS

Eltern stark machen

PIPPI LANGSTRUMPF UND ICH

Mein Zustand schwankt regelmäßig zwischen »Mir geht es sehr gut« und »Ich hab's jetzt gesehen, können wir bitte zum normalen Leben übergehen?« Eigentlich ist es kein Entweder/oder, sondern ein gleichzeitig. Ich möchte lernen, in der Gleichzeitigkeit zu leben.

So ist es auch mit meinen Gedanken. Ich habe gleichzeitig das Bedürfnis, das Leben im Griff zu haben, das Familienschiff steuern zu können, und den Wunsch, im Vertrauen auf Gott loszulassen, was ich sowieso nicht beeinflussen kann. Um damit meinen Kindern und uns ein Leben ohne Ängste möglich zu machen.

Für manche Eltern beginnt das Elternsein mit einem Maximum an Sorgen und Kontrollverlust. Ganz sicher hat unser Umgang mit den Herausforderungen im Leben Einfluss auf unsere Kinder und darauf, wie sie ihren Herausforderungen begegnen.

Damit zurück zur Gleichzeitigkeit. Die Erfahrung zeigt, dass das Leben selten nur in den ruhigen, friedlichen Gewässern der Glückseligkeit stattfindet. Irgendeine Herausforderung steht meistens an. Und zugleich passieren unzählige gute Dinge – wenn man sie sieht oder selbst schafft. Für dieses Jahr halte ich mir deshalb zwei Dinge vor Augen:

Erstens habe ich die Ressourcen, um Herausforderungen zu bewältigen. Und wenn nicht, kann ich mir Hilfe von außen holen. Auch meine Kinder können ihre Herausforderungen, unter Umständen mit Hilfe, bewältigen. Das Ergebnis: Gemeinsam werden wir stärker.

Zweitens übe ich mich als Momentesucherin - in Anlehnung an Pippi Langstrumpf, die Sachensucherin wurde: »Was ist das?«, fragte Thomas. »Jemand, der Sachen findet, wisst ihr. Was soll es anderes sein«, sagte Pippi. »Die ganze Welt ist voll Sachen, und es ist wirklich notwendig, dass jemand sie findet. Und das gerade, das tun die Sachenfinder.« »Was sind denn das für Sachen?", fragte Annika. »Ach, alles Mögliche«, sagte Pippi. »Goldklumpen und Straußenfedern und tote Ratten und Knallbonbons und kleine Schraubenmuttern und all so was, etwas findet man immer.«

Ich möchte Momente suchen, in denen Lachen, Freundlichkeit und Fürsorglichkeit in unserer Familie passieren. Oder wenn ich unerwartet von einem Kind Gesellschaft beim Waldspaziergang erhalte. Oder wenn nach dem Essen alle zufrieden am Tisch sitzen bleiben. Oder ein Kind nach großer Langeweile kreativ wird. Oder eine Prüfung bestanden hat. Oder merkt, dass es etwas gelernt hat. Oder aus tiefstem Herzen sagt, was es für ein Glück für seine Familie habe. Oder es sich vor Lachen am Boden kugelt. Oder…

Und es gibt sie doch: Zeiten, in denen alles rund läuft: Dann gibt es nur eines. Genießen, auftanken, Erinnerungen schaffen, danken – und später Kraft daraus tanken!

Als Idee: *Ich halte solche Momente mit dem Handy (Foto) fest. Wenn ich die Energie dazu habe, setze ich mich am Sonntagabend hin und lasse anhand der Bilder die Woche Revue passieren. Im Notizbuch schreibe ich auf, was mir wichtig geworden ist.*

Von Alexandra Kämpf ,
arbeitet bei Familylife CH und ist verheiratet mit Richard. Gemeinsam haben sie drei Töchter.

NEXT LEVEL
FÜR DEINE FAMILIE:

Wo beeinflussen Ängste deinen Umgang mit Herausforderungen?

Wie kannst du üben, in der Gleichzeitigkeit zu leben?

Was sind deine Momente im ganz normalen Alltag mit den Kindern?