



WAS ELTERN BRAUCHEN

Was Eltern brauchen

Struktur und Grenzen

Eltern sollten wissen, wo ihre Grenzen sind und wie sie wahren. Ebenso sollten sie auch ihrem Kind oder ihren Kindern Grenzen setzen und auf deren Einhaltung bestehen. Werden Grenzen überschritten, sollten Konsequenzen folgen - keine Strafen! Konsequenzen bauen auf der Mitarbeit des Kindes auf und sind von gegenseitigem Respekt geprägt. Für einen Ressource-schonenden Tagesablauf kann es sinnvoll sein, den Tag, die Woche oder den Monat gut zu planen. So weiß jeder, was ihn heute und in der nächsten Zeit erwartet. Natürlich können unvorhergesehene Ereignisse passieren. Dann ist es gut, flexibel zu reagieren - um danach wieder zum Plan zurückzukehren.

Ein Beispiel:

Es ist dir wichtig, eine gewisse Zeit am Tag ungestört zu sein. Das kannst du deinem Kind nahe bringen, in dem es versteht, warum es für dich so wichtig, diese Zeit für dich zu haben, z.B. weil du nach einem anstrengenden Arbeitstag eine kurze Pause brauchst oder das deine Zeit ist, in der du wieder Kraft schöpfst. Was sind deine Ideen für einen strukturierten und Ressource-schonenden Tagesablauf? Welche ersten Schritte wirst du unternehmen?

Zeit für sich und als Paar

Jedem tut es gut, wenn er Zeit nur für sich allein hat, zum Entspannen, zum Kraft tanken, um seinen Hobbies nachzugehen ...

Es ist von hoher Wichtigkeit, die Verbindung zwischen den Eltern zu pflegen und zu stärken. Davon profitierst du, dein Partner oder deine Partnerin und dein Kind. So gibt und bekommt jeder die Zuwendung, die er braucht.

Wenn du alleinerziehend bist: Nimm dir Zeit für dich und mit Menschen, die dir lieb sind und die dich stärken.

Unterstützung

Es ist vollkommen normal, dass unter Mehrfachbelastungen, wie Kinder versorgen, Haushalt in Ordnung halten, einem Beruf nachgehen, die Partnerschaft und Freundschaften pflegen, ... notwendige Aufgaben manchmal liegen bleiben. Da ist es völlig in Ordnung, sich Unterstützung zu holen - sei es, um wieder gewaschene Wäsche im Schrank, den Kühlschrank gefüllt zu haben, Zeit für sich, für die Partnerin oder eine Auszeit vom Kind zu haben. Ohne schlechtes Gewissen, danach freust du dich wieder umso mehr auf dein Kind.



WAS ELTERN BRAUCHEN

Austausch

Mit anderen "erwachsenen" Menschen und mit anderen Eltern zu reden, die in einer ähnlichen Situation sind, ist enorm hilfreich. Du merkst, du bist nicht allein, es gibt viele, denen es genauso geht. Ihr könnt euch austauschen, euch gegenseitig unterstützen und beraten. So kannst du hilfreiche Impulse für deinen Alltag bekommen.

Empathie und Anteilnahme

Sicher gibt es in deinem Umfeld Menschen, die Verständnis für dich in schwierigen Situationen aufbringen, die zuhören können - wertfrei, ohne dich oder dein Handeln zu be- oder verurteilen. Es ist viel sinnvoller, sich mit diesen treffen und auszutauschen als mit denen, die immer einen Rat haben oder ganz genau wissen, wie es besser geht.

Eine gelingende Kommunikation

Eine gelingende Kommunikation, das klingt erst mal ganz leicht. Doch wie oft kommt es zu Missverständnissen, weil man zu sehr mit seinen Gedanken verhaftet ist, nicht richtig zuhört oder sich nicht rückversichert, richtig verstanden worden zu sein. Es ist von großer Bedeutung, dass du klar sagst, was dich bewegt und nachfragst, ob dein Gegenüber es so verstanden hat, wie du es gemeint hast. Auch ist es wichtig, dass deine Haltung gleichwürdig, auf Augenhöhe zu deinem Gegenüber ist.

Ressourcen

Ressourcen sind die Basis dafür, dass du in deiner Kraft und in deiner Mitte bleibst, dass du deine Grenzen setzen und wahren kannst, dass du ein Leben in Freude, Zufriedenheit und Leichtigkeit führen kannst, mit deiner Partnerin, deinen Kindern und allen anderen Menschen, die dir wichtig sind. Und deshalb wirst du in den folgenden Lektionen, deine Ressourcen stärken.

In welchen Bereichen siehst du dich schon gestärkt? Wo und wie wirst du dich weiterentwickeln? Nimm dir am besten zwei bis drei Bereiche vor, in denen du die nächsten Schritte gehen wirst und schreibe dir diese auf. Beispiel: Ich werde zweimal in der Woche ganz allein spazieren gehen.