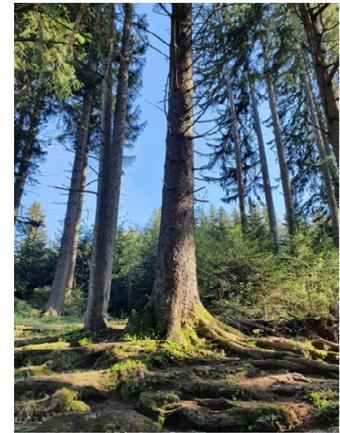


Von Wurzeln und Flügeln- starke Familien

„Zwei Dinge sollten Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel“- ich finde den Satz von J.W.v. Goethe richtig stark. Ich denke in einer Familie die stark ist, also in einem guten Miteinander ist, ist die Mischung zwischen verwurzelt sein und frei sein perfekt. Sich miteinander verbunden fühlen, zueinander stehen und gleichzeitig darf sich jeder frei weiterentwickeln, sich ausprobieren und gut vernetzt im Außen sein. Das finde ich stark.

Verwurzelt sein, tief vertraut, sich fallen lassen können, sein wie man wirklich ist. Dazu gehört es sich voll und ganz angenommen zu fühlen. Dass Kinder zu Hause auch mal explodieren, ihre Wut oder Traurigkeit heraus lassen, dass sie zickig sind und so sind wie sie nun manchmal sind, das ist eigentlich ein gutes Zeichen. Denn diesen Spannungsabfall, nach einem anstrengenden Vormittag, gibt es nur in einem Rahmen der Sicherheit. Dort wo sie ihren Gefühlen und Wünschen freien Lauf lassen können, wo sie verwurzelt sind. Wenn es uns Eltern gelingt, dass unsere Kinder mit ihren Gefühlen so sein dürfen, dann können Kinder die wunderbare Erfahrung des „Angenommenseins“ machen. Ein verständnisvolles: „Ja so ist das gerade, das verstehe ich“, hilft oft Wunder, da das Kind spürt: mein Empfinden ist ok, es darf sein. Oft können die Wut und negativen Gefühle dadurch verpuffen. Dann ist ein Gespräch möglich. Das ist gut, um zu klären was denn das eigentliche Bedürfnis oder die ursprüngliche Enttäuschung ist. Kinder wollen ja viel und können in einer entspannten Stimmung viel besser annehmen, dass sie vielleicht trotzdem nicht bekommen was sie wollen. Das kindliche Wollen ist manchmal schier grenzenlos, aber es ist so wichtig, denn damit finden sie heraus wer sie sind, was ihre Bedürfnisse sind. Nur wer seine Bedürfnisse kennt, kann bei der Kompromissuche für sich einstehen und sein Leben in die Hand nehmen und individuell gestalten. Schließlich wollen wir ja, dass unsere Kinder einmal verantwortungsvoll und selbstbestimmt in die Welt hinaus ziehen 😊



Leider sind viele Erwachsene aufgewachsen mit einem: wer viel will kriegt gar nichts. Doch die Realität lehrt uns, nur wer seine Wünsche/Bedürfnisse auch formuliert, kann sie sich erfüllen oder erfüllt bekommen. Es macht uns auch authentisch. „Nein, ich bin müde, ich will jetzt nicht“, „Ich will gerade lieber für mich lesen als vorlesen“, „Ich will jetzt...“, wenn Kinder authentische Eltern haben, die klar benennen können wie es ihnen selbst im Augenblick geht und was sie brauchen, erfahren Kinder wie man für sich einsteht. Natürlich kollidieren die Bedürfnisse, aber zunächst einmal dürfen sie benannt werden, wahrgenommen werden. Das fällt auch Erwachsenen nicht immer leicht, doch ist es viel ehrlicher und wirksamer Kindern ein „nein!“ aus persönlichen Gründen zu erteilen, als dass die Kinder das Gefühl haben zu nerven oder schuldig zu sein.

Ein „ich muss“ suggeriert unserem Gehirn, dass wir nicht freiwillig etwas tun, es ist uns auferlegt, eine Pflicht. Im „Wollen“ stehen wir dahinter, das was wir tun, bekommt viel mehr Schwung, Kraft und eigenen Antrieb. Ich denke, im gemeinsamen WOLLEN, liegt das was uns stärkt.



Im Prinzip ist es doch eine sehr individuelle Sache was uns als Familie stärkt. Was ist es bei ihnen? Was wollen sie für sich als Familie? Sind es gemütliche wöchentliche „Filmabende“, das Spielen oder Vorlesen, Basteln, gemeinsam zu musizieren,

singen, unterwegs sein, zusammen sporteln, wandern, spazieren? Gemeinsames Kochen oder Backen? Besuchen sie zusammen Gottesdienste, Konzerte oder Theateraufführungen? Sind sie Camper oder Hotel- Urlauber? Welche Stimmung wünschen sie sich für ihr Miteinander?

Die Sache mit den **Flügeln** verbinde ich mit dem Flügel werden, raus in die Welt, frei und leicht, sich selbständig auf einen frei gewählten Weg machen. Das würde ich als Mutter gerne schaffen. Dass sich die Kinder ihrer Wurzeln und sich selbst bewusst sind und dennoch freudig und mutig in die Welt hinaus ziehen. Selbständig und mit klarem Blick was ihnen gut tut, was sie wollen und wo sie nein sagen. Das können sie nur in ihrem vertrauten Umfeld herausfinden und üben.



Dabei brauchen sie starke Vorbilder, nicht stark im Sinne von „immer stark sein und ja keine Schwäche zeigen“, sondern gerade darin, dazu zu stehen wie es uns im Augenblick geht. Ein



authentisch bleiben, sich mit all seinen Stärken und Schwächen akzeptieren, auch mit einem „ich kann heute nicht mehr“. Aber auch in einem starken „da geht’s lang“. Ich als Erwachsene(r) übernehme die Verantwortung für unser Miteinander, für den Haushalt, das Geldverdienen uvm. Und auch für mich, denn wenn wir Großen darauf achten, dass wir immer wieder für Auszeiten sorgen die uns gut tun, können wir klarer und gestärkt durch den Alltag gehen.

Ich wünsche ihnen, dass sie das Wollen mit anderen Augen sehen können und für sich und ihre Kinder ein Gespür entwickeln, was sie gemeinsam wollen. Für das was sie selbst und ihre Kinder vom Leben wollen. Denn das macht sie alle stark.