



Was tun, wenn alles anders wird!? Veränderung

Wenn wir Kinder haben, sind Veränderungen besonders herausfordernd. Gerade erlebe ich das selber an einem großen Umbruch in meinem Leben - alte Themen treten besonders deutlich (erneut) heraus.

Wir alle haben Themen, die immer wieder auftreten, in vielen Variationen und Richtungen. Sei es, dass wir uns als Opfer fühlen. Oder dass wir zu Gehorsam gegenüber den Erwartungen anderer neigen (ich kenne beide Themen gut!). Oderoderoder.

Es hilft, sie nicht abschütteln zu wollen. Diese Gedanken und Ideen über das Leben begleiten uns oft schon lange, sie sind tief eingebrannt. Sie zu integrieren ist viel hilfreicher, als gegen sie zu kämpfen. Ich lade mir meine Gedanken immer zu einem Tee ein - wie einen alten, etwas nervigen Verwandten, der zwar irgendwie ständig auftaucht, aber auch nach einer Tasse Tee und ein paar wirren Geschichten von früher wieder verschwindet.

In Veränderungen sind diese Dinge oft sehr greifbar - ich denke das eben das die Stärke von Veränderungen ist. Ihre Kraft liegt darin, mich unter Stress zu beobachten. Wie meine Laune kippt, wenn mein Kind etwas tut, für das ich bestraft wurde. Wie meine Gedanken meine Gefühle auslösen. Was genau ich tue, wenn ich am Rande meiner emotionalen Möglichkeiten bin.

Das ist zugegeben in der Situation selber oft ein schwacher Trost. Ich halte nichts davon, schwere Umbrüche schön zu reden. Ich halte viel mehr davon, den Brüchen, Verschiebungen und Veränderungen ihren Raum zu geben. Die Gefühle bewusst wahrzunehmen. Momentan mache ich zum Beispiel eine bewusste, tägliche Gefühlsinventur - was lebt in mir in diesen aufregenden Zeiten? Was darf alles da sein?

Und dann räume ich allen meinen Gefühlen ihren Raum ein. Allen. Sie sind ohnehin schon da.

Ich wünsche dir spannende und auch ruhige Zeiten und viel, viel Mut und Freude am Selbst-Entdecken!

Deine Ruth