



Deine Geschichte lebt.

Gerade gestern habe ich es auf Facebook nochmal geschildert: Ich glaube, dass wir alle mit einer sehr, sehr lebendigen Geschichte Eltern werden. Wir haben eine tiefe und lange Programmierung auf bestimmte Verhaltensweisen erlebt. Und nicht selten aktiviert Elternschaft diese Seiten an uns sehr effektiv erneut.

Was also tun? Ich glaube, wir dürfen unsere Geschichte anerkennen und feiern.

Es schockiert mich, wie Eltern in Nebensätzen schildern, unter welchen Grausamkeiten sie gelitten haben. Es ist egal, wie offensichtlich falsch das war, was passiert ist - wichtig ist, dass es dir geschadet hat. Dass es dir wehtat. Das anzuerkennen, ist so wichtig, um es heilen zu können.

Wir alle starten an einem bestimmten Punkt als Eltern. Oft ist das nicht da, wo wir gerne wären. Aber das, wo wir sind, ist ein Produkt unserer Geschichte. Ich bin kein Fan davon, diese Geschichte bis in alle Einzelheiten aufzuarbeiten - aber ich bin ein Fan davon anzuerkennen, dass sie dich an bestimmten Verhaltensweisen hindert.

Du kannst dich nicht entspannen beim Thema essen, weil du da eine Geschichte mit dir trägst. Du hast Angst, dein Kind allein einkaufen gehen zu lassen, weil du eine Geschichte mit dir trägst.

Diese Anerkennung scheint erstmal nichts zu lösen - aber sie tut es doch. Sie nimmt dir den Druck, dich selbst zu erziehen. Erkenne an, wo du stehst und die Lösungen kommen.

Eine ganz praktische Übung dazu werde ich morgen im Live vorstellen. Wie immer um 11 Uhr in der Gruppe! Ich freu mich!

Grüße, Ruth