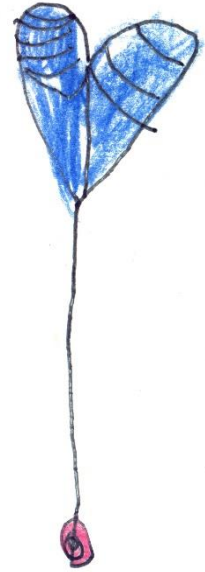


Glücksmomente für schwierige Zeiten



Das Leben mit kleinen Kindern stellt uns täglich vor Herausforderungen. Denn im Familienalltag klopfen viele verschiedene Bedürfnisse an, die gestillt werden wollen. Essen zubereiten, für anregende Spielzeit sorgen, Hausarbeit, den Kontakt zu Freunden halten, mal in Ruhe eine Tasse Kaffee trinken, Buch vorlesen, Wickeln... Mama hier und Papa da. Wenn gefühlt keine ruhige Minute mehr bleibt und wir von einer Aufgabe zur nächsten hetzen, verlieren wir leicht den Kontakt zu den liebevollen Gefühlen für unsere Kinder. Zwei kleine Anregungen sollen helfen, die Verbundenheit mit unseren Kindern zu pflegen:

„Schön, dass du da bist!“

Diese Übung bietet sich an, wenn es besonders schwierig ist und viele Konflikte mit den Kindern ausgetragen werden. Hole ein Foto deines Kindes oder deiner Kinder hervor. Am besten eines, als sie noch ganz klein waren. Mach es dir bequem und atme ein paar Mal ganz bewusst tief ein und wieder aus. Dann schau dir das Bild von deinem Kind genau an und lass die Gefühle (von damals) wieder in dir auftauchen. Spüre das Wunder, als dieses Kind geboren wurde, die Dankbarkeit, dass es zu dir kam, die Freude, die du über dieses kleine Wesen empfunden hast. Spüre in deinen Körper und versuche den Raum in dir auszuweiten. Mach Platz in deinem Herzen für die große Liebe zu deinem Kind.

Wenn du möchtest, und es zu deinem Alltag passt, kannst du nun noch eine Frage an dein Kind richten: „Was brauchst du?“ Diese Frage kannst du auch laut aussprechen. Und dann höre in dich hinein, welche Antwort auftaucht. Oft wissen wir ganz tief im Inneren, was unsere Kinder brauchen, weil wir waren ja schließlich selbst mal klein. Und diese Antwort kommt von Herzen.

„Glückstagebuch“

Wenn du wieder einmal einen anstrengenden Tag gemeistert hast und müde ins Bett fällst, oder auch während du bei deinem Kind liegst und es in den Schlaf begleitest, dann bietet sich folgende Übung an: Lass den Tag nochmal Revue passieren und formuliere in Gedanken Sätze, die mit folgenden Worten beginnen: „Heute bin ich dankbar für...“ oder auch „Heute hat mich glücklich gemacht, dass...“ Die Kunst dabei ist es, auch ganz banale Dinge wertzuschätzen. Zum Beispiel einfach, dass heute das Mittagessen ohne Meckern gegessen wurde. Oder, dass dir beim Zähneputzen die Idee mit dem Lied gekommen ist und es dadurch ganz lustig wurde. Es geht also nicht um bedeutungsvolle Erfolge, sondern darum die kleinen Dinge des Alltags zu würdigen und sich auf das Glückskonto zu buchen. Aber Vorsicht: es könnte passieren, dass du süchtig nach diesen Momenten wirst und du immer wieder darüber stolperst. 😊

