

# Familien- post

## Ein Auftrag in schwierigen Zeiten

**Deine Angst, meine Angst, unsere Angst. Es war schon vorher nicht leicht, immer wieder eine Gratwanderung, alles unter einen Hut zu bekommen. Natürlich mit vorzeigbaren Resultaten: Kinder, Haushalt, Beruf, Sport, Freundschaften, die Paarbeziehung... alles mehr oder weniger im Griff.**

Dann kam Corona. Seither ist nichts mehr wie vorher und ein funktionierendes Familienleben ist nicht mehr nur vom eigenen Geschick abhängig. Ungewissheit trübt den Blick in die Zukunft, Hoffnungsschimmer zeigen sich zaghaft und instabil. Ohnmacht und Sorge, aber auch Kampfgeist und Zuversicht bestimmen den Alltag von Groß und Klein. Intensive Gefühle gibt es nicht nur im Kino, auch im Privaten und im Beruf. Unvorbereitet

können sie uns allerdings stark überfordern. Was tun, wenn wir mit einem „unguten“ Gefühl etwas entscheiden sollen? Oder wenn sich die Familie mit spürbar großer Spannung zusammen in der Wohnung befindet? Sich darüber zu unterhalten ist schon eine Hilfe. Einen Werkzeugkasten zur Verfügung zu haben, auf den wir in schwierigen Momenten zurückgreifen können. Das hilft. Wer frühzeitig bemerkt, was passiert, spricht es am besten aus: „Ich merke, unser Ton wird lauter.“ oder: „Ich sehe, das ärgert dich.“ Doch die



Wertschätzung eines Gefühls bedeutet nicht, sich alles gefallen zu lassen: „Ich verstehe, dass du dich aufregst, aber bitte schrei nicht!“ Gerade weil Emotionen hoch ansteckend sind, sollen sie nicht alles bestimmen dürfen.

Wer alte Einstellungen überprüft und neue Verhaltensweisen wagt, hat gute Chancen Kräfte freizusetzen. Und schafft die Basis dafür, aus der Krise gestärkt hervorzugehen.

Gefühlsmanagement ist manchmal ein verdammt harter Auftrag. Niemand kann aber über die eigenen Gefühle bestimmen ohne unser Einverständnis.

### Ich bin für dich da

Heranwachsende mögen es nicht, wenn sich die Eltern zu sehr einmischen. Wer sich mit Ratschlägen zurückhält, löst bei seinen Kindern Vertrauen aus.

Auch wenn es einmal richtig geknallt hat, haben wir Eltern den Auftrag, den Kontakt aufrechtzuerhalten.

ARBEITSGRUPPE FAMILIE HOCHPUSTERTAL

#### Elternsein heute

Ein Auftrag für Supermama?  
als online Veranstaltung mit

**Manuela Schaiter**, Psychologin, Psychotherapeutin  
am **Mi 09.12.2020, 19.30 Uhr**

**Anmeldung:** BIWEP, 0474 530093, info@biwep.it