

## **Eltern stark machen!**

**Hier erfahren Sie mehr zum Thema:**

**Eltern stark machen!**

**- fit bleiben, ohne auszubrennen**

**Album 4700**

**(3 CD oder MP3 mit Seminarunterlagen)**

**Kinder brauchen innere Stärke, damit sie ihre Zukunft erfolgreich bewältigen können. Aber was ist mit den Eltern? Wie bleiben sie stark und zuversichtlich? Familie ist kein Kurzstreckenlauf, sondern ein Marathon – wie kann man, ohne die Puste zu verlieren, bis zum Ziel fit bleiben?**

Unter diesem Motto sind bereits zwei Seminartage – in Berlin und Kassel – mit Claudia und Eberhard Mühlhan und dem regionalen Team erfolgreich veranstaltet worden. Weitere Seminartage werden folgen. Hier ist ein kurzer Einblick in einige der Themenbausteine:

### **Eine gute Balance zwischen Hingabe und Auszeit**

Wie kann man nur eine gute Balance zwischen der Hingabe an die Familie und persönlichen Auszeiten zur eigenen Erholung aufrecht erhalten – ohne dass jemand zu kurz kommt oder man sich mit einem schlechten Gewissen herumplagt? Gerade Eltern mit Kleinkindern brauchen dazu gute Ratschläge, denn sie sind laut Umfragen am stärksten gefährdet auszubrennen und schon zu Beginn des Familien-Marathons zusammenzubrechen. Sie brauchen ihre „Inseln“, auf die sie sich immer mal wieder zurückziehen können, um aufzutanken und Beziehungen zu pflegen.

Besonders gefährdet sind die „Hingabetypen“ und die „Schaffertypen“. Die einen steigen mit super hohen Idealen in ihre Familienphase ein, wollen das Beste geben, verzichten auf alles und sind zutiefst enttäuscht, wenn sie ihren hohen Idealen nicht entsprechen können. Die „Schaffertypen“ meinen häufig, dass mit der Familienphase alles beim Alten bleiben könne, nehmen sich ständig zu viel vor und bleiben schließlich auf der Strecke.

Eltern haben unterschiedliche Energiereserven! Jeder muss für sich seine individuellen Energiegrenzen erkennen, den „Tank“ immer wieder auffüllen und zu einer ausgewogenen Alltagsgestaltung finden.

Drei Lebensbereiche sollten dabei sorgfältig durchdacht werden:

- Frieden schließen mit der eigenen Vergangenheit!
- Die Umstände akzeptieren, in denen man jetzt gerade lebt!
- Sich selbst mit seinem Typ akzeptieren!

### **Die Ehe frisch halten und einem guten Erziehungskonzept folgen**

Bei der Frage: „Wann fühle ich mich stark?“ beziehungsweise „Wann bin ich im Familienalltag mies drauf?“, kommen von Eltern jedes Mal Antworten wie „Wenn ich in der Erziehung sicher bzw. unsicher bin...“, „Wenn ich mit meinem Partner in den Erziehungszielen übereinstimme...“, „Wenn wir uns als Ehepaar verstehen...“, „Wenn ich mit meinem Partner mal wieder richtig auftanken konnte...“ u.a. Deshalb müssen Eltern immer wieder miteinander austauschen und Tipps verraten, wie sie zu größerer Sicherheit und Einheit in der

Erziehung kommen und vor allem, wie sie ihre Ehebeziehung frisch halten. Und da Menschen so unterschiedlich und die Umstände, in denen wir uns zu bewähren haben, so verschieden sind, werden bei so einer Gesprächsrunde eine Menge origineller Erfahrungen und Ideen zusammen getragen.

### **Perspektiven für die Zukunft**

Viele übersehen, dass ein Leben von der Geburt bis zum Tod stets in Phasen verläuft. Der Religionsphilosoph Romano Guardini spricht von sechs solcher Lebensphasen. Jede Phase hat ihren eigenen Charakter mit Werten, Bedürfnissen und Aufgaben. Wenn man erkennt, in welcher Phase man gerade lebt, kann man darin reifen und sein Potential voll ausschöpfen.

Zwei dieser Phasen sind für Familienmensen besonders wichtig und können zu Krisenherden werden: die Lebensphase im Alter so um die 30 und die im Alter so ab 45.

Die erst genannte Phase um die 30 Lebensjahre ist bei vielen (noch) von Idealismus und Zukunftsplänen geprägt. Die Berufsausbildung ist abgeschlossen, man macht Karriere, will viel unternehmen, ist in der Kirchengemeinde engagiert. Auch der Lebenspartner ist häufig schon gefunden und die ersten Kinder stellen sich ein. Aber dann läuft doch nicht alles so, wie vorher erträumt. Der Beruf macht mehr Stress als gedacht, die Anpassung in der Ehe erfordert viel Kraft, und dass so ein kleiner Schreihals den gewohnten Lebensrhythmus total durcheinander wirbeln kann, hätte man nie gedacht... „Der Idealismus reibt sich an der Realität!“ stellt Romano Guardini nüchtern fest. In dieser Lebensphase stößt man an Grenzen, muss manche Pläne aufgeben oder ändern und neue Ziele stecken. Nur gut, wenn man dann einen guten Mentor findet!

Ein zweiter wichtiger Wendepunkt im Leben von Ehepartnern spielt sich in der Mitte des Lebens mit etwa 45 Jahren ab. Man nennt diese Zeit auch die „Midlife-Krise“. Warum wird die Mitte des Lebens für viele zu einem seelischen Hauptkampfplatz? Ganz klar: Weil man spürt, dass der Höhepunkt langsam überschritten wird. Es ist einfach nicht mehr zu leugnen, dass man älter wird. Wenn man bis jetzt seine Identität nicht gefunden hat und Zufriedenheit und Erfolg verspürt, muss man ja in Panik geraten. Auch nehmen normale Beziehungsprobleme in der Ehe schärfere Konturen an, da sich die heranwachsenden Kinder mehr und mehr abnabeln,. Die Ablenkung und Pufferwirkung der Kinder ist nicht mehr da. Manche werden so sehr unzufrieden mit sich, dem Partner, der Welt, dass sie in ein neues „Glück“ mit einem neuen Partner flüchten.

James Dobson fasst dies Dilemma mit drastischen Worten zusammen: „Die Midlife-Krise ist so etwas wie das Jüngste Gericht für ein Leben mit falschen Werten, nutzlosen Zielen und widergöttlichen Einstellungen!“

Was kann man tun, um dieser Lebenskrise vorzubeugen und als Paar glücklich alt zu werden?

Die Antwort darauf ist nicht so leicht zu finden. Auf jeden Fall muss man in seiner Paarbeziehung immer wieder Bilanz ziehen und auf gefährliche Stolpersteine achten. Man muss lernen, seinen Begabungen gemäß persönliche und gemeinsame Lebensziele zu setzen und zu verwirklichen. Aus dem Hören auf Gottes Absichten für sein Leben fällt es dann leichter, die richtigen Prioritäten zu setzen. Dieses komplexe System des Aufspürens seiner eigenen Begabungen und Lebensziele schafft man vielfach nicht ohne Anleitung - deswegen gibt es diesen Seminartag mit dem Motto „Eltern stark machen!“

Dr. Eberhard Mühlau