



## Pädagogische Elternbegleitung

### **Notruf in stürmischen Zeiten**

Elternsein ist wohl einer der Berufe, in dem uns Erfahrungen von Verbundensein oder auch Verlorensein aus längst vergangenen Kindertagen wieder einholen. Im Schock einer Trennung können Dich zusätzlich schmerzvolle Gefühle so überwältigen, dass Du wie gelähmt bist und der Zugang zu Deinen Ressourcen für Dich verschüttet zu sein scheint.

Du gibst alles, wirklich alles für Dein Kind. Aber es gibt eben auch Zeiten, da steht einfach auch Dir das Wasser bis zum Halse... Es sieht alles danach aus, als seist Du ganz allein auf hoher See unterwegs und musst irgendwie versuchen, wieder festen Boden unter die Füße zu bekommen. Wie gelingt es nur, nicht unterzugehen?!

Es wird einen Unterschied machen, wenn Du weißt, dass jemand am Ufer zwar nicht unmittelbar eingreifen kann, sich aber innerlich mit Dir verbindet und Dir zutraut, dass Du es schaffst. Denn es setzt ungeahnte Kräfte frei, wenn Du sicher sein kannst, dass jemand Deine Not sieht und an Deiner Seite bleibt, bis alles durchgestanden ist!



© South\_agency- stock.adobe.com

Du brauchst dafür nicht mehr als eine ganz besondere SMS. Du wirst in der Selbstverantwortung bleiben und Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen:

- Du wählst Dir drei oder vier Freunde Deines Vertrauens aus, denen Du diesen Text weitergibst.
- Du schreibst ihnen in einer SMS nichts weiter ... als Deinen Namen.
- Keiner Deiner Freunde ruft Dich an oder steht gleich vor Deiner Haustüre.
- Und keiner Deiner Freunde erhält sonst solch eine SMS. Jeder von ihnen weiß also sofort Bescheid, um was es geht und antwortet Dir sofort. Ebenfalls ... nur mit seinem Namen.
- Das kann sich im Wechsel so lange wiederholen, wie Du das Zeichen ihrer Präsenz gerade wirklich brauchst.
- Du beendest schließlich mit einer abschließenden SMS "Danke".

Du entscheidest, ob und wann Du Deinen vertrauten Freunden eines Tages mitteilst, warum Du damals herausgefordert warst und ihren stärkenden Rückhalt gebraucht hast. Du musst es aber nicht offenlegen und über nichts mit ihnen reden. Ich empfehle zunächst eine Erprobung mit dem Testlauf einer SMS mit den Worten „Test“ und Deinem Namen. Und natürlich können Deine Freunde den Not-Anker umgekehrt einmal genauso nutzen und auch Dich um ein Zeichen Deiner Präsenz bitten. Das Zeichen des Verbundenseins bringt Ruhe ins Drama und wird zum Anker, der nicht bevormundet, sondern Halt gibt und achtsamen Freiraum für Selbstwirksamkeit lässt.

**Sorge gut für Dich. Du bist es wert.  
Und Dein Kind braucht einen gestärkten Papa und eine gestärkte Mama.**

Dein Team von *Die Familienhandwerker*