



Pädagogische Elternbegleitung

Wo gibt es Rat & Hilfe, wenn alle anderen feiern?

Viele von uns werden in den kommenden Feiertagen mit ihrer eigenen Bedürftigkeit konfrontiert. Weihnachten ruft Wünsche und Erwartungen hervor, die oft nicht erfüllt werden können. Gut zu wissen, dass es Inseln im Weihnachtstrubel gibt!

Schneller Zoom-Gruß an andere Eltern

Wie wäre es mit einem offenen Austausch zusammen mit anderen weit anreisenden Eltern, die diesmal den Weihnachtsabend ohne ihr Kind verbringen? Schau doch am 24.12. ab 18:00 Uhr mal vorbei im [Zoom-Raum unserer Elternabende](#). Der Zoom-Raum bleibt den gesamten Abend für Euch geöffnet. Wie wäre es, dort auch für andere Eltern im Chat einen Gruß zu hinterlassen oder sich für einen Moment auszutauschen?

Setze einen Anker und bleib in der Eigenverantwortung

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



© South_agency - stock.adobe.com

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! 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 erhält sonst solch eine SMS mit keinem anderen Text als nur einem Namen. Sie werden Dir ein Zeichen geben, dass Dir zeigt, dass sie mit Dir verbunden sind. Sie werden Dich nicht anrufen und bedrängen, wenn Dir eigentlich eh schon alles zu viel ist. Aber jeder von ihnen weiß also sofort Bescheid, um was es geht und antwortet Dir sofort. Mit nichts weiter als ihrem 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.

Notruf in stürmischen Zeiten

Wir möchten Dich natürlich auch an das Tag & Nacht-Angebot der verschiedenen Beratungsstellen erinnern. Die achtsamen Mitarbeiter stehen Dir an allen Weihnachtstagen, zwischen den Jahren, Silvester und Neujahr rund um die Uhr zur Verfügung. Du kannst Dich anonym dort melden.

- **Telefonseelsorge** – Tel. 0800 111 0111 oder 0800 111 0222
- **Muslimisches Sorgentelefon** – Tel. 030 443 509 821
- **Nummer gegen Kummer** – Tel. 0800 111 0550

Und warum das alles?! Weil das Drama in der Weihnachtszeit nicht noch gefüttert werden muss...

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

Dein Team von *Die Familienhandwerker*