

# Wie wir uns selbst und unsere Kinder unterstützen und das Beste aus der ganzen Situation machen können

## Verbunden sein und Freiräume schaffen

Kinder wissen von Natur aus, was ihnen guttut. Sie zeigen uns mit ihrem Verhalten, mit ihren Worten und Gesten, wenn es ihnen nicht gut geht, geben uns zu verstehen, was sie brauchen, um glücklich zu sein. Dabei geht es um ihre tief verankerten Bedürfnisse nach tragenden Bindungen, die Halt und Orientierung geben und zugleich nach Freiräumen, in denen sie sich selbst ausprobieren, weiterentwickeln und wachsen können. In dieser besonders herausfordernden Zeit ist es wichtiger denn je, dass wir diese Bedürfnisse unserer Kinder wahrnehmen und darauf eingehen.



Zugleich sind wir Erwachsenen die wichtigsten Vorbilder für unsere Kinder. Unser Umgang mit Krisen und Veränderungen jeglicher Art prägen sich unseren Kindern ein, prägen ihr zukünftiges Denken und Handeln. Nicht zuletzt deshalb ist es unsere Aufgabe, in dieser Zeit aufrecht und verbunden zu bleiben, sowie zugleich offen und flexibel. Verbunden ganz mit sich selbst zu sein, mit dem eigenen Herzen, lässt uns klar und integer sein, macht uns unabhängiger vom Geschehen im Außen.

Sich über die aktuellen Geschehnisse zu informieren bzw. diese neutral zu betrachten, hat eine andere Qualität, als sich komplett mit den unzähligen Nachrichten und Meinungen im Außen überfluten zu lassen und sich damit Ängsten, Sorgen und Wut hinzugeben. Dies schwächt uns letztendlich und macht uns handlungsunfähig. Wir haben nicht in der Hand, was im Außen, was in der Welt passiert, aber wir können unsere eigenen Gedanken und unser Tun formen. Damit übernehmen wir ganz für uns selbst sowie für unsere Kinder die Verantwortung und bleiben flexibel und kreativ im Umgang mit jeglichen Veränderungen. Das ist unser Beitrag für die Veränderungen im Außen.

Natürlich ist es nicht immer leicht, ganz bei sich selbst, mit dem eigenen Herzen verbunden zu sein, aber allein die bewusste Entscheidung, diesen Weg gehen zu wollen, ist bedeutsam. Wir legen den Fokus auf das, was uns Kraft gibt, was uns Mut macht und entscheiden selbst, wie wir kreativ mit Situationen umgehen wollen, so dass wir unsere Power, unsere Lebensfreude und unseren Humor behalten, trotz oder besser gesagt, gerade in dieser Zeit. Das ist es, was wir unseren Kindern mit auf den Weg geben können. Damit lernen auch sie mit Veränderungen und Krisen umzugehen und werden auf diese Weise zu verantwortungsbewussten, im Inneren sicher verbundenen und freien Menschen aufwachsen können.

Was kann das konkret bedeuten? Hier folgen nun ein paar ausgewählte Möglichkeiten, um bewusst in der derzeitigen Situation mit uns selbst und Kindern umzugehen:

## **Weniger ist mehr!**

Sich über das Geschehen im Außen zu informieren ist in Ordnung, aber einmal am Tag genügt. Dabei macht einen großen Unterschied, ob wir uns dabei eher als neutralen Beobachter sehen oder uns gefühlsmäßig zu sehr hineinziehen zu lassen. Besprich mit Kindern, was passiert, aber sei dabei ruhig und bewerte nicht unnötig. Bleib ganz bei dir selbst!



## **Verbringt viel Zeit in der Natur!**

Egal ob im Park oder im Hinterhofgarten in der Stadt oder im Wald – in der Natur zu sein, ist heilsam für unser ganzes Sein. Die Natur nimmt uns so an, wie wir sind, sie bewertet nicht. Sind wir in der Natur, gehen wir in Resonanz mit ihr, mit ihrer Ausgeglichenheit von Beständigkeit und Wandel. Gerade im Wald finden wir den für uns und unsere Kinder so wohltuenden Freiraum.

Einfach mal vom Wege abgehen, sich von Spuren leiten lassen, Hütten bauen, am Erdboden riechen, die feinen Blätter des Mooses bestaunen, auf Bäume klettern - sich einfach mit allen Sinnen mit der Natur verbinden, stärkt unser Naturvertrauen und weckt in uns und unseren Kindern die Lebensfreude, lassen uns ganz im Hier und Jetzt sein.

## **Aufräumen und ausmisten!**

Viele Menschen haben jetzt mehr Zeit denn je, Zeit, die man gut nutzen kann, zum Beispiel zum Ausmisten, denn nichts kann befreiender sein, als sich mal so richtig von altem Krimskrams zu befreien! Uns von Dingen zu lösen, die schon längst nicht mehr gebraucht werden und die keine Freude in uns hervorrufen, kann sehr wohltuend sein.

Das reinigt nicht nur unsere Schränke und sonstige Rümpelecken, sondern auch uns selbst, denn meistens sind wir auch gefühlsmäßig mit Dingen verbunden, die uns aber nicht mehr zuträglich sind: Sachen, die längst zu klein geworden sind oder nicht mehr gefallen, ein unliebsames Geschenk, das wir nur aus schlechtem Gewissen dem Schenker gegenüber behalten, Dinge, die wir aus Angst aufheben, weil wir sie ja vielleicht später mal noch gebrauchen könnten usw. alles Dinge, die nicht nur unsere Schränke unnötig füllen und blockieren, sondern auch unser Energiesystem. Wir müssen keine Feng-Shui Experten sein, um das wahrzunehmen.

Und wie gehen wir dabei am besten vor? Die japanische Aufräumberaterin und Bestsellerautorin Maria Kondo rät, sich jedes einzelne Kleidungsstück und andere Dinge, die wir besitzen, zu nehmen und uns dabei zu fragen bzw. besser gesagt, in uns hinein zu spüren, ob das entsprechende Stück wirklich Freude, wirklich Liebe in uns hervorruft. Wenn nicht, dann weg damit – verschenken, verkaufen oder einfach im Müll entsorgen. Dies bringt wieder genug Luft und Licht nicht nur in unsere vier Wände, sondern auch in unser Gemüt! Eine schöne Aktion auch mit Kindern!

## Gemeinsame Rituale

Ganz egal ob der Morgen mit einem gemeinsamen Spaziergang beginnt, eine Runde Sonnengruß aus dem Yoga praktiziert wird, eine kleine Danksagung vor dem Essen oder zur guten Nacht... Tägliche Rituale geben uns Halt, Stabilität und Struktur. Es fördert unser Vertrauen in das Hier und Jetzt und gibt uns Sicherheit, das gewisse Dinge immer gleichbleiben, egal was im Außen geschieht. Dies kann helfen, gerade in diesen unsicheren, sich ständig verändernden Zeiten, die Familie zusammenzuhalten und Aufmerksamkeit zu schaffen für das Wesentliche.



Die Liste von Anregungen, um die Freiräume in dieser Zeit gut mit Kindern zu nutzen, kann noch unendlich verlängert werden z.B. mit den verschiedensten Spielen, gemeinsamem Kochen und Backen, Basteln und Bauen, Verwöhn-Massagen, Singen und Musizieren, Büchern lesen und Briefen schreiben usw. Entscheidend dabei ist nicht die Quantität, sondern die Qualität, denn die in ganzer Präsenz gemeinsam verbrachte Zeit mit unseren Kindern schafft tiefe und haltgebende Verbindungen.