Kirche im hr

19.11.2019 um 17:45 Uhr
hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von
Dr. Barbara Brüning,
Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Geborgen wachsen?

„Geborgen wachsen“ ist der Titel eines Buches, das ich neulich gelesen habe. *(Geborgen wachsen: Wie Kinder glücklich groß werden und Eltern entspannt bleiben von Susanne Mierau)* Es geht dabei hauptsächlich darum, was kleine Kinder brauchen, um sich gut zu entwickeln. Ich finde aber, es passt genauso gut auch auf erwachsene und ältere Menschen. Auch sie wachsen ja immer weiter. Was mir gut gefallen hat, ist der Gedanke, dass zum Wachsen oder auch Reifen die Geborgenheit, das Gefühl der Sicherheit gehört.

Leider beobachte ich in meinen Gesprächen als Familienberaterin seit ein paar Jahren immer häufiger Menschen, die sehr angespannt sind, die pausenlos planen und organisieren. Diesen Zustand nennt der Psychotherapeut Dr. Michael Winterhoff *(www.michael-winterhoff.com)* auch „Katastrophenmodus“. Die Menschen verhalten sich so, als seien sie auf der Flucht: Da ist keine Zeit, um Neues zu lernen oder Gelerntes auszuprobieren. Dabei riskiert man nämlich Fehler, die während einer Katastrophe tödlich enden könnten.

Gerade viele Eltern mit kleinen Kindern, denen ich in der Praxis begegne, sind ständig unter Zeitdruck. Von Entspannung und Geborgenheit ist da keine Spur.

Die ständige Begleitung durch ein Handy, das immer wieder die letzten Trends verkündet, trägt auch dazu bei. Wenn dann noch die Katastrophenmeldungen

aus aller Welt dazu kommen, dann ist es schwer, sich ganz auf das Hier und Jetzt einzulassen.

Winterhoff empfiehlt insbesondere Eltern regelmäßig einen mindestens vierstündigen Spaziergang im Wald. Ohne Handy. Ohne Joggen. Ohne Hund. Ganz alleine. Da relativiert sich so manches, wenn die Bäume in gleichmäßig langsamem Tempo vorbei ziehen.

Ich glaube: Es tut allen Erwachsenen gut, sich regelmäßig abzukoppeln von der alltäglichen Informationsflut. So können sie wieder eher Geborgenheit erleben. Und die brauchen Erwachsene und Kinder, um sich gut zu entwickeln.