

04.06.2021 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Vertrauen in das Unsichtbare

Im Moment haben ganz besonders Familien oder Eltern mit kleineren Kindern manchmal das Gefühl, vom Alltag überrollt zu werden. Zwischen Homeschooling und Homeoffice. Alles spielt sich zu Hause zwischen den eigenen vier Wänden ab.

Oft leidet darunter die Liebe. Ein Vater hat mir vor kurzem in einer Beratung gesagt: „Ich fühle mich aufs Geldverdienen reduziert.“ Seine Frau hat gesagt: „Ich muss wie eine Maschine ständig nach der Uhr leben, sonst fällt alles auseinander.“

Leichter kleine Zeichen der Liebe verschenken

Alles wiederholt sich tagtäglich. Und alles ist anstrengend. Das, was trägt, ist nicht sichtbar. Aber, frage ich mich, ist es das nicht immer? Die Mutter hat mir geantwortet: „Wenn es ruhiger und entspannter zugeht, dann kann ich leichter kleine Zeichen der Liebe verschenken.“

Das Unsichtbare wieder entdecken

Für mich ist dieses Unsichtbare, das mich trägt, ein bisschen wie ein Kind, das

sich unter einer Decke versteckt. Du weißt, es ist da, weil da eine dicke Beule ist – die sich auch noch bewegt. Ich habe mir überlegt: Vielleicht kann dieses Paar ein solches Zeichen mitten im Alltagstrubel finden, mit dem sie sich und einander daran erinnern, dass da noch mehr ist?

Diese Geste erdet mich

Für mich habe ich entdeckt: In schwierigen Situationen, wenn ich nicht weiter weiß und mich sammeln muss, lege ich spontan beide Hände zusammen, wie im Gebet, und führe sie an meine Nase. Diese Geste erdet mich und gibt mir zugleich das Gefühl: Ich bin nicht allein! Seit ich das beobachtet habe, setze ich sie bewusst ein.

So eine Geste in den Alltag einzubauen wirkt Wunder

Ich habe die Familie in der Beratung ermuntert, eine Geste für sich und füreinander zu finden, mit der sie sich selbst Momente schenken können, die dem anderen zeigt: Ich denke gerade an das, was uns zusammenhält. Nenn es Liebe, wenn du willst. Es ist erstaunlich, aber so eine Geste in den Alltag und einen stummen Dialog einzubauen, wirkt Wunder.