

07.08.2023 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Gelassenheit in den Familien-Ferien

Ich kann mich noch sehr gut an die Zeit erinnern, als meine Kinder klein waren. Den Sommerferien habe ich damals immer mit gemischten Gefühlen entgegengesehen. Unser hart erarbeiteter Rhythmus von Aufstehen, Schule oder Kita, Hausaufgaben, Spielen, Abendessen und Schlafengehen hat sich aufgelöst. Die Tage sind dadurch

unvorhersehbar geworden. Ich habe nie gewusst, wann es mal eine kurze Zeit für mich geben würde. Wie viel beruhigende Sicherheit steckt in so einem Rhythmus! Das hab ich damals deutlich gespürt. In den Ferien musste alles neu verhandelt werden. Und dann machen die Kinder auch immer wieder einen Entwicklungsschub durch: können mehr, verstehen mehr und wollen dann entsprechend auch mehr. Mit vier Kindern war das immer eine echte Herausforderung.

Die Kinder gewähren lassen

Wie hast du das nur gemacht?, werde ich heute oft von Eltern gefragt. Und im Nachhinein scheint mir: Es war einfach eine gehörige Portion Gelassenheit, die mich durch die Zeit getragen hat. Das Gefühl, dass es wichtig ist, was ich tue und wie ich entscheide. Aber gleichzeitig auch nicht lebensentscheidend. Immerhin steckt in Gelassen das Wort „lassen“. Mal den Dingen ihren Lauf lassen. Mal etwas liegen lassen. Die Kinder gewähren lassen.

Mir fällt spontan der Spruch ein: den lieben Gott einen guten Mann sein lassen. Einen, der auch mal lächelt, wenn Regeln übertreten werden. Einen, der versteht, dass man nicht perfekt ist. Und der trotzdem seinen Segen über den Kindern ausschüttet und behütet.

Überleben will als Mutter

Eigentlich bleibt einem gar nichts anderes übrig, wenn man als Mutter überleben will, denke ich heute, als eine gehörige Portion Gottvertrauen zu entwickeln. Wenn ich heute Familien mit kleinen Kindern sehe und es wird laut, dann wünsche ihnen viel Vertrauen und Gelassenheit.